

探索高校体育教学有效性课堂改革的研究

董守滨

周口师范学院

DOI:10.12238/er.v8i3.5913

摘要：在我国教育改革全面深化的背景下，高校体育教学的模式正经历从传统向个性化、科学化及多元化方向的深刻转变。提高课堂教学的有效性是高校体育教学改革的核心目标。本研究综合运用理论分析与实际案例分析的方法，深入探讨了推进高校体育课堂改革的必要性和实际可行性。在此基础上，我们提出了一系列具体策略：依据学生实际需求优化课程设计、构建多元化的评价体系，并引入智慧体育技术。通过教学实践证明，这些改革措施显著提高了学生的课堂参与度、体能素质以及综合发展水平。本研究旨在为我国高校体育教育的高质量发展，提供坚实的理论支撑与可行的实践路径。

关键词：高校体育教学；课堂改革；创新教学模式；学生体育素养

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Research on Exploring the Effective Classroom Reform of College Physical Education Teaching

Shoubin Dong

Zhoukou Normal University

Abstract: Under the background of the comprehensive deepening of education reform in China, the mode of physical education in colleges and universities is undergoing a profound transformation from traditional to personalized, scientific and diversified. Improving the effectiveness of classroom teaching is the core goal of college physical education reform. This study comprehensively uses the methods of theoretical analysis and practical case analysis to deeply explore the necessity and practical feasibility of promoting the reform of college physical education classroom. On this basis, we put forward a series of specific strategies: optimizing curriculum design according to students' actual needs, building a diversified evaluation system, and introducing smart sports technology. Through teaching practice, it has been proved that these reform measures have significantly improved students' classroom participation, physical quality and comprehensive development level. The purpose of this study is to provide solid theoretical support and feasible practical path for the high-quality development of physical education in colleges and universities in China.

Keywords: College physical education; Classroom reform; Innovative teaching mode; Students' sports literacy

引言

高校体育教学在强化学生体质、塑造健康生活方式及维护心理健康层面扮演着举足轻重的角色。然而，长期以来，传统的高校体育教学体系倾向于以“达标测试”为主导，这一模式暴露出教学方法单一、学生参与积极性不高、以及教学效果评估体系不完备等局限性。鉴于新时代背景下对学生综合素质培养的迫切需求，高校体育教学的课堂革新已成为备受瞩目的焦点。本文旨在通过深入剖析当前高校体育教学的现状，挖掘并探索一系列能够切实增强课堂教学成效的创新策略，以期为学生全面发展贡献力量。

1. 高校体育教学现状及问题分析

1.1 教学模式过于单一

目前许多高校的体育课程仍采用“统一教材、统一目标、统一考核”的传统模式，教学内容多集中于田径、体操、篮球等基本项目，缺乏多样性和创新性。以某高校为例，其体育课程长期以田径训练为主，对特定兴趣和运动技能有需求的学生则无法得到充分的参与体验。这种教学模式无法满足学生个性化发展的需求，导致学生课堂积极性不高。

1.2 学生体育参与积极性不足

由于高校体育课程的强制性和统一性，许多学生将体育课视为应付课程。某高校在2018年的调研中显示，约40%的学生表示参与体育课主要为了学分或成绩合格，缺乏真正的运动兴趣。尤其是对一些运动能力较弱的学生而言，他们在课堂中的积极性更低，甚至出现逃课现象，直接影响课堂

效果和教学质量。

1.3 教学评价体系不完善

当前高校体育评价体系普遍采取“终结性评价”方式，以体能测试和项目考核为主，忽视了对学生在运动中的多维度评价。例如，对学生在课堂中的团队合作、参与度和心理素质等方面缺乏科学、全面的考核方式。以某大学的评价体系为例，其体育课成绩主要基于50米跑、仰卧起坐等标准化测评，但对于学生在课堂上的合作精神和自我提升过程无系统性评价。

1.4 情感交流缺失削弱了思政教育的育人效果

教育的本质在于心灵的启迪与人格的培养，它关乎如何培养人、培养何种人以及为谁培养人的根本问题。体育课程不仅传授体育技术和理论，还承载着传递思想观念、价值取向、道德观念、行为态度及情感等思政教育的重要使命。思政教育通过潜移默化的方式，在教学环节中不断渗透并随教学进程而变化，旨在实现润物细无声的育人效果。

在体育运动技术的学习与实践过程中，学生通过竞争、合作与集体参与，能够培养独立自主、勇于拼搏的精神，积极进取的品质，以及团队协作、团结意识、遵守规则与礼仪文化等。然而，体育教学在许多实践教学常常缺乏这一关键育人环节，导致体育教学失去了其核心的灵魂。

2. 高校体育教学有效性课堂改革的理论依据

2.1 秉持“以学生为中心”的教育理念：

该理念深刻洞察到学生作为学习主体的核心地位，强调在教学改革中必须紧密围绕学生的运动兴趣、体能差异及心理需求进行。它倡导创造一个自由而宽松的学习环境，鼓励学生积极参与，从而在身心各方面实现全面而个性化的发展。通过尊重学生的独特性与多样性，此理念为体育教学注入活力，推动其向更高层次迈进。

2.2 建构主义学习理论的实践应用

在建构主义视角下，学习被视为个体在与环境互动及实践中主动构建知识体系的动态过程。在体育教学这一实践性极强的领域中，这一理论尤为重要。通过设计丰富多样的互动环节与实践任务，如小组合作与竞技活动，不仅能有效提升学生的运动技能与体能水平，还能培养合作精神与团队协作能力，实现知识与技能的双重建构。

2.3 多元智能理论的指导作用

多元智能理论揭示了学生在逻辑、语言、身体运动、空间等多个智能领域的差异化发展。在体育教学中，这一理论提醒教育者需关注并尊重这些差异，通过设计多元化、个性化的教学活动，为每位学生提供适合其智能特点的挑战与机会。此举不仅能最大化地激发学生的潜能，还能促进教师对个体差异的深入理解，进而优化教学策略，实现因材施教。

2.4 “互联网+”背景下体育教学的数字化转型

随着“互联网+”理念在各行业的广泛渗透，高校体育教学亦迎来了数字化变革的新篇章。特别是在特殊时期后，线上体育课程以其便捷性、灵活性迅速崛起，成为传统体育教学的有力补充。技术的不断进步，如线上学习平台、手机APP及智能学习终端的持续优化，为线上体育教学提供了坚实的技术支撑。同时，大量丰富且时效性强的线上课程资源，不仅拓宽了学生的学习路径，也进一步增强了体育教学的吸引力与有效性，推动了体育教学向现代化、智能化方向迈进。

3. 高校体育教育有效性课堂改革的策略的剖析

3.1 创新教学模式，推行体育项目多元化

为激发学生的体育兴趣，高校应广泛引入多样化的体育项目，赋予学生更多选择权。以某高校为例，自2019年起，该校增设了健身舞蹈、瑜伽、射箭等新兴课程，显著提升了学生的参与度。在此基础上，学校将体育项目与学生社团活动相融合，如创立瑜伽协会、击剑社等，使体育课程更加灵活多元，有效促进了学生的课堂融入感。在体育教学中，教师可组织羽毛球、篮球等赛事，依据学生兴趣进行个性化参与，既实现了学生的个性化发展，又激发了其课堂参与的积极性。同时，教师需确保比赛规则的公正性，让学生在竞赛中逐步掌握体育规则，实现体育精神的渗透教育。

在2024年巴黎夏季奥运会赛场上，中国网球运动员们在单打与双打赛场上大放异彩，连续斩获佳绩，并实现了历史性的突破，彰显了中国体育在传统强项之外开辟新领域的非凡潜力。这一辉煌成就不仅在全国范围内引发了对网球运动的广泛关注和热烈追捧，更为高校体育教育的多元化发展提供了新的视角和动力。

高校体育课程作为塑造学生体能、技艺与综合素养的关键阵地，不应拘泥于传统项目的既有框架，而应与时俱进，积极拥抱新兴与非传统体育项目。网球这一融合了技术性、趣味性与社交性的运动，正成为推动高校体育改革的一股强劲力量。高校可依据自身实际情况，建设标准化的网球场，聘请经验丰富的专业教练，构建起一套从基础训练到高级竞技的多层次教学体系。从入门的基础课程，到校内联赛的比拼，再到与社会赛事的接轨，为学生搭建起一座从理论到实践、从校园到社会的桥梁，让学生能够享受网球运动带来的快乐与成长。

3.2 “互联网+体育教学”实现教学空间和时间的重构

在推进体育教学改革的浪潮中，“互联网+体育教学”模式扮演着重要的角色，它不仅是提升体育课程教学质量的高效手段，更是积极响应“健康中国”国家战略、引领未来体育教学发展方向的必然选择。因此，在体育教育的转型与升级过程中，给予这一模式充分的重视与探索显得尤为关键。

“互联网+体育教学”的核心优势在于其灵活性与便捷性，它彻底打破了传统体育教学的时空局限。在空间维度上，

学生无需局限于固定的教室或操场，无论是在家中还是公共场所，学生都能随时开启课程学习。同样地，教师也不再受限于特定的教学地点，无论是在办公室还是家中，都能轻松进行授课，实现了教学空间的重构与优化。在时间层面，学生可以根据自己的日程安排，自由选择学习时段，极大地提高了学习效率。这种时间上的自由与灵活性，使得学习过程更加个性化与高效，实现了学习时间的有效重构。

3.3 优化课堂结构，强化互动反馈机制

为增强课堂的活力与合作氛围，教师可以采用分组教学与任务驱动的双重策略。以某高校排球课程为例，通过引入小组对抗赛的模式，学生被巧妙地分为数个小组进行竞技比拼。这一创新不仅极大地提升了课堂的趣味性，还潜移默化地培养了学生的团队协作精神。同时，借助视频分析技术和运动传感器等高科技手段，教师能够精准地指导学生进行自我调整，从而在练习中实现技能的飞跃，进一步巩固了学习效果。

3.4 融合智慧体育管理系统，赋能教学升级

在科技迅猛发展的时代背景下，智慧体育正逐步成为引领高校体育教学变革的核心动力。2020年，一所前瞻性的高校率先迈出了重要一步，引进了依托大数据深度解析的智慧体育平台。该平台凭借其强大的数据分析能力，能够精准捕捉学生在运动过程中的心率波动、步数积累等核心指标，帮助学生了解自身运动状态。在此基础上，教师们得以借助详细的数据分析，深入洞察每位学生的体能现状，为实施差异化、精准化的教学策略奠定了坚实的基础。

中国体育报业总社、新体育网专职编委谭杰表示，智慧体育降低了体育的难度和门槛，参与者变得更强、更快、水平更高，更有兴趣和热情投入其中，体会到体育本身的乐趣和价值。智慧体育帮助体育行业焕发出新的生命，体育将回归其本质。

3.5 打造全方位、科学化的体育教学评估新框架

为了更立体、更全面地反映体育教学的真实成效，构建一套多维度、综合性的评估体系显得尤为重要。在评价学生的体育成绩时，我们不应仅仅局限于体能指标的进步或技能水平的提升，而应将评价的触角延伸至学生的合作精神、心理韧性及态度转变等多重视角。以某知名大学为例，该校在体育教学评价领域进行了开创性的探索，不仅将学生的课堂参与度、活跃度以及技能成长的轨迹纳入考核范围，还创新性地采用了“过程性评价与终结性评价并行”的多元化评价机制。这一改革举措，旨在确保学生在体育课堂上的每一滴汗水、每一次尝试和努力，都能得到公正而全面的认可，从而进一步激发学生的运动热情，促进其全面发展。

4. 高校体育教学改革的实践与成效分析

以某高校体育课程改革为例，自2019年开始实施新举

措，引入多样化运动项目及科学评价体系，学生选课热情高涨，对体能锻炼与技能学习的兴趣显著增强，课堂活跃度与满意度均有大幅提升。对比改革前后数据，学生在耐力、灵敏度、协调性等方面的体能测试成绩普遍进步明显，达标率由75%跃升至90%，有力证明了改革对促进学生全面发展的积极作用。

此外，体育课程改革对学生的心理健康也产生了积极的影响。访谈中，学生反映课程的多样性与挑战性有助于他们在运动中建立自信，有效缓解学业压力。学校心理健康中心的报告进一步证实，改革后学生焦虑、抑郁等心理问题呈现下降趋势。

另外，在数字化时代浪潮下，利用微课、短视频、在线课程等多种形式，不仅顺应了社会发展趋势和学生学习习惯，还极大地丰富了体育教学资源。学生可通过互联网平台，轻松获取国内外一线体育教师、资深爱好者、教学名师、高水平运动员乃至项目领军人物的宝贵经验和教学视频，跨越地域限制，实现优质教育资源的共享。此举不仅提升了教学效率与质量，也促进了教育的公平性。

5. 结论与展望

通过对高校体育教学课堂有效性改革的深入研究，我们发现要想真正提升课堂效率，关键在于以学生为中心，优化教学结构，并创新评价体系。展望未来，智慧体育技术的广泛应用将为高校体育课堂带来更多可能性。比如，利用虚拟现实技术提供的沉浸式学习体验，以及在线运动指导的即时反馈，学生的学习体验将会更加丰富和深入。我们期待高校能够积极探索更加科学、灵活的教学模式，培养德智体美全面发展的高素质人才，为实现“健康中国”的战略目标注入新的动力。

[参考文献]

- [1]周莹,梁佳俊.高校体育教学改革要以终生健身思想为指导[J].当代体育科技,2020,10(27):139-141.
- [2]李静宇,王剑宇.基于促进学生体质健康的高校体育教学改革路径研究[J].当代体育科技,2020,10(05):58+60.
- [3]李晓栋,吕夏颀.学校体育改革的文化逻辑[J].体育科学,2018(1):89-92.
- [4]陈炎.体育游戏教学法在高校网球选修课中的应用研究[D].广州体育学院,2022(12).
- [5]冯伟.新媒体信息时代下新型高校体育的教学改革分析[J].才智,2021(03).

作者简介:

董守滨,1978.10,男,汉族,青海省西宁市,周口师范学院体育学院副教授,硕士研究生,体育教学与训练