

新时代高校体育教学方法创新研究

刘威 邵聪

江汉大学

DOI:10.12238/er.v7i11.5588

摘要：高校体育教育在高校教育中占据着重要地位，不仅能强健学生体魄，磨练意志，培养团体协作精神，还对学生的职业发展具有积极帮助。新时代下高校体育教育面临着教育观念陈旧、教育目标模糊、教育方法单一、教育内容固化等现实困境。为了克服种种困难，本文提出了新时代高校体育教学应遵循的主要原则，以及具体的教学方法创新策略，包括转变教育理念、明确教育目标、丰富教育内容、创新教育方法、延伸教育载体、加强学科联系等。这些策略目的在于全面提升体育教育质量，促进学生全面发展。

关键词：新时代；高校体育；教学方法；创新

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Research on the Innovation of Physical Education Teaching Methods in Colleges and Universities in the New Era

Wei Liu, Cong Shao

Jiangnan University

Abstract: With the continuous reform of the education industry, the education department pays more and more attention to students' physical education. Tennis is very popular in colleges and universities. It is not only loved by students, but also has achieved certain results. Colleges and universities are not limited to one style in teaching, and have made some progress, but there are also some problems. This paper will deeply analyze the current situation of tennis teaching and training in colleges and universities, and discuss the coping strategies of tennis teaching and training in colleges and universities, aiming at promoting the development of tennis teaching and training in colleges and universities.

Keywords: Colleges and universities; Tennis teaching; The status quo; Strategy

引言

在当今社会，体育教育作为高校教育的重要组成部分，其意义在于锻炼身体、培养意志，对他们的未来职业发展产生深远影响。随着时代的变迁，高校体育教育也面临着诸多的挑战和困境。陈旧的教育观念、模糊的教育目标、单一的教育方法以及固化的教育内容都制约了体育教育的发展。由此可见，教育者需要重新审视并创新体育教育，以适应新时代的需求。

一、高校体育教育的地位

（一）强健体魄

结合体育教育，学生可以参与各种体育运动，这些活动可以增强肌肉力量、提高心肺功能、改善身体协调性，整体强健学生的体魄。规律的体育活动还能帮助学生维持健康的体态，预防肥胖等其他健康问题，为未来的生活打下坚实的基础。

（二）磨练意志

体育活动中往往伴随着挑战，这些场景都需要学生不断挑战自我，克服困难，磨练出坚韧不拔的意志。结合参与体

育运动，学生还可以培养自律性，学会在压力下保持冷静，这对他们未来的生活发展都至关重要^[1]。

（三）团体协作精神

体育活动，尤其是团队运动，强调团队成员之间的配合与协作，结合共同的目标将大家团结在一起。在这样的环境中，学生可以学会倾听、理解和信任团队成员，培养出强烈的团队合作精神^[2]。

（四）职业发展的帮助

参与体育活动可以培养学生的领导能力、沟通能力和问题解决能力，这些都是未来职场中不可或缺的技能。结合体育教育培养出的强健体魄、坚韧意志和团队协作精神，可以使学生在职业生涯中更具竞争力，更容易适应快节奏、高强度的工作环境^[3]。体育教育还能帮助学生建立良好的人际关系网络，这对于职业发展、个人成长都至关重要。

二、新时代高校体育教育的现实困境

（一）教育观念陈旧

许多高校在体育教育中仍然秉持着过时的教育观念，将体育教育仅视为身体锻炼，忽视了体育教育在心理健康、团

队协作、社会适应能力等多方面的价值。这种陈旧的教育观念限制了体育教育的全面性^[4]。并且在大多数高校中，体育教育并没有被重视，往往会被其他学科霸占时间，使得高校体育教育的水平逐步下降。

（二）教育目标模糊

当前，一些高校体育教育缺乏明确、具体的教育目标。这导致教师在教学过程中难以把握重点，学生在参与体育活动时也缺乏明确的方向。模糊的教育目标使得体育教育效果难以评估，也无法针对性地提升学生的综合素质。

（三）教育方法单一

在很多高校的体育课上，教学方法往往局限于传统的讲解、示范，缺乏创新多样性^[5]。这种单一的教学方法容易使学生感到枯燥乏味，降低他们对体育活动的兴趣，不利于培养学生的自主创新能力。

（四）教育内容固化

一些高校的体育教育内容长期未进行更新调整，仍然停留在传统的体育项目上，如田径、篮球、足球等。这些项目虽有其经典之处，但缺乏多样性，无法满足新时代学生的多元化需求。固化的教育内容限制了体育教育的广度和深度，也阻碍了学生对新兴体育项目的了解参与。

三、新时代高校体育教学的主要原则

新时代高校体育教学的主要原则包括健康第一，以学生为中心、实践性与趣味性相结合、科学性与系统性以及终身运动。这些原则共同构成了新时代高校体育教学的核心理念，为培养身心健康、全面发展的大学提供了有力的保障^[6]。健康第一的原则应始终贯穿于高校体育教学的全过程。体育教育的初衷就是提高学生的健康水平，在课程设置、教学方法以及评价标准上，都应把促进学生的身心健康放在首位。这意味着，教学内容需要科学合理，既要保证运动量的适度，又要保证运动方式的多样性，以全面强化学生的身体素质。高校体育教学应坚持以学生为中心的原则。每个学生都是独一无二的个体，他们的体质、兴趣、运动能力各不相同。体育教学需要充分尊重学生的个体差异，提供个性化的教学方案，让每个学生都能在适合自己的运动中找到乐趣。这种以学生为中心的教学理念，不仅有助于提升学生的运动积极性，还能培养他们的自主学习创新能力。实践性与趣味性相结合也是新时代高校体育教学的重要原则。实践性强调的是体育教学的实用性及趣味性，让学生结合实际操作来掌握运动技能，提升身体素质。趣味性则让体育教学更加生动有趣为目的，激发学生的学习兴趣。这两者相结合，高校体育教学不仅可以达到锻炼身体的目的，还能让学生在轻松愉快的氛围中培养对体育的热爱。高校体育教学还应遵循科学性与系统性原则^[7]。科学性要求教学方法内容必须基于体育科学的最新研究成果，以保证教学的有效性及安全性。系

统性则强调体育教学的连贯性、整体性，从基础技能到高级技巧，从单一项目到综合训练，都应有一个循序渐进的教学计划。终身运动的原则也是新时代高校体育教学不可忽视的一部分。体育教学的目的不仅仅是让学生在校园内锻炼身体，更重要的是培养他们终身运动的习惯。高校体育教学应注重培养学生的运动兴趣和自我锻炼的能力，让他们在未来的生活中可以持续保持健康的生活方式。新时代高校体育教学的主要原则，是构建科学、全面、个性化的体育教育体系的重要指导^[8]。这些原则不仅关乎学生的身体健康，更涉及他们的全面发展与未来社会的适应能力。

四、新时代高校体育教学方法的创新策略

（一）转变体育教育理念

在新时代背景下，高校体育教育理念的转变至关重要。传统的体育教育观念往往侧重于技能、体能培养，忽视了体育对学生全面发展的重要性。教育者需要从单一的技能训练转向更全面的教育理念，强调体育在身心健康、团队协作能力、竞争意识以及社会适应能力等多方面的培养作用。结合转变教育理念，教育者可以更好地认识到体育教育的综合价值，为学生提供更加全面、均衡的体育教育。高校应定期组织体育教师参加教育培训、学术研讨会等，引进先进的体育教育理念及教学方法^[9]。鼓励教师之间进行经验交流，共同探讨如何更好地将新的教育理念融入实际教学中。

（二）明确体育教育目标

明确体育教育目标是教学方法创新的基础。高校应根据学生的实际情况、社会需求，制定具体、可行的体育教育目标。这些目标应包括提高学生的身体素质、培养团队协作精神、增强竞争意识以及提升社会适应能力等方面。结合明确目标，教师可以更有针对性地进行教学设计，保证每一位学生都能在体育教学中获得全面的发展。在制定体育教育目标时，高校应充分考虑学生的个体差异需求，保证目标既具有挑战性又切实可行。定期对教育目标进行评估调整，以适应社会发展、学生需求的变化。

（三）丰富体育教育内容

为了激发学生的兴趣及积极性，高校应不断丰富体育教育内容。除了传统的体育项目外，还可以引入一些新兴的、具有趣味性、挑战性的体育项目，如攀岩、定向越野、瑜伽等。这些项目不仅可以锻炼学生的身体素质，还能培养他们的团队协作精神和心理承受能力。高校还可以结合地域文化和民族特色，开发具有地方特色的体育课程，让学生在体验中感受体育的魅力^[10]。在丰富体育教育内容的过程中，高校应注重内容的科学性及系统性，保证新引入的体育项目与现有的教学内容相协调，共同促进学生的全面发展。

（四）创新体育教育方法

传统的体育教育方法往往侧重教师的讲解示范，忽视了

学生的主体地位。在新时代背景下，高校应积极探索创新的体育教育方法，如翻转课堂、小组合作学习、项目式学习等。这些方法可以充分发挥学生的主观能动性，让他们在探究实践中掌握体育知识技能。教师还可以利用现代信息技术手段，如多媒体教学、在线课程等，为学生提供更加便捷、高效的学习资源。在创新体育教育方法时，教师应根据学生的实际情况和教学需求进行选择应用，保证新的教学方法可以真正提高教学效果。

（五）延伸体育教育载体

除了课堂教学外，高校还可以结合各种形式延伸体育教育载体，为学生提供更多的锻炼机会。例如，可以组织校内外的体育竞赛、运动会等活动，让学生在实践中检验自己的学习成果并锻炼团队协作能力。高校还可以与社区、企业等合作开展体育活动，拓宽学生的视野并增强他们的社会责任感。在延伸体育教育载体时，高校应注重活动的安全性和教育性，保证学生在参与过程中可以获得积极的体验。

（六）加强学科联系

体育教育并不是一门孤立的学科，这门学科看似与其他学科之间毫无关系，但其实是存在千丝万缕的联系。高校应加强体育与其他学科的融合与渗透，形成跨学科的教学模式。例如，在体育教学中融入生物学、心理学等相关知识，帮助学生更好地理解运动原理，提高运动表现。除此之外，还可以与其他学科教师合作开展综合性课程或项目式学习，让学生在解决实际问题的过程中提升综合素质。结合加强学科联系，高校可以打破学科壁垒，促进知识的整合与创新。这不仅有助于提升学生的综合素养，培养创新能力，还能为他们的未来发展奠定坚实的基础。

五、结语

新时代对高校体育教育提出了新的要求，教育者必须正视并积极应对。结合转变陈旧的教育观念，明确教育目标，丰富教育内容，创新教育方法，以及加强与其他学科的联系，

教育者可以推动高校体育教育走向一个新的高度。这不仅可以提高学生的身体素质，更能在精神层面和职业发展上为他们打下坚实的基础。让教育者共同努力，为新时代的青年提供更全面、更深入的体育教育，培养出更健康、更有活力的一代新人。

【参考文献】

- [1]何雪芹.新时代高校体育教育的困境与突破[J].吉林广播电视大学学报,2023(1):140-142.
- [2]肖军,张擎,吕吉勇.新时代高校体育课程线上线下混合式教学模式探究[J].拳击与格斗,2024(1):106-108.
- [3]孙昌捷,丁亮.新时代高校体育课堂师生关系的构建——基于“师生共同体”概念[J].辽宁体育科技,2023,45(5):119-123,128.
- [4]刘钊,张小林,潘怡,等.新时代高校体育课程思政实施的价值、困境与纾解策略[J].青少年体育,2023(3):29-32.
- [5]苗永琦,孙一,裴晶晶.新时代我国高校体育师资队伍建设问题及优化路径探究[J].当代体育科技,2024,14(8):118-121.
- [6]王子悦,胡好.新时代我国高校课外体育高质量发展研究[J].青少年体育,2023(3):87-88,68.
- [7]郝海霞,宋顺.新时代中华体育精神融入高校育人实践的资源优势探究[J].当代体育科技,2024,14(10):129-132.
- [8]尚永恒.新时代教育评价背景下民办高校体育教学改革的研究[J].当代体育科技,2024,14(11):44-47.
- [9]穆萌,石永超,王诚民.新时代高校体育教育的使命、挑战与策略[J].武术研究,2023,8(2):146-148.
- [10]陈强.新时代高校体育教师核心素养内涵、构成要素及培养路径研究[J].当代体育科技,2023,13(29):151-157.

作者简介：

刘威（1988年9月-），男，汉，中国，硕士，讲师，江汉大学，研究方向：体育教育训练学。