

民办高校体育课程体系整体优化与创新研究

谢霞

(三江学院体育部, 江苏南京 210012)

摘要: 随着社会的发展与进步, 社会对复合型人才的需求不断增强, 传统人才培养模式已经难以满足产业高质量发展现实需求。在此背景下, 改革与创新已成为高校的必然选择, 围绕学生全面发展推进高校体育课程体系整体优化与创新是教育改革的一种外在表现。本文根据高校体育课程教学现状, 阐述了高校体育教学体系优化的重要意义, 针对传统教学中存在的问题, 提出了相应的改革策略, 以期高校体育教学效果提升奠定坚实基础, 为教育工作者提供有效参考。

关键词: 民办高校; 体育; 课程体系; 整体优化; 创新研究

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确提出, 应通过体育课程教学, 传授学生科学体育锻炼方法, 培养学生自觉参与体育锻炼的行为习惯, 将学生培养为高素质应用型人才。健康的身体是一切活动的先决条件。高校要正确认识到体育锻炼对学生个体发展的重要意义, 注重通过优化课程教学体系, 提升课程质量, 培养学生良好的体育锻炼习惯, 引领学生身心健康协调发展, 夯实学生未来发展基础。在此过程中, 体育教师要注重推进有效体育教学活动, 切实增强学生体能素质。

一、新时代下民办高校体育课程教学现状

目前, 民办高校体育课程体系存在着适应性不强等问题, 使得体育课程教学受到局限, 主要可从以下方面分析教学现状: 一是课程设置现状。体育课程主要包括理论课程与实践课程两大部分, 课程教学内容固定, 缺乏学生选择的灵活性, 使得学生不能根据自身喜欢的项目合理选课, 不利于促进学生个性化发展。在当前教学工作中, 学校更多关注传统体育课程内容的设置, 反而忽略了学生的体质情况与将来所从事工作所需要的体质状况, 难以体现体育教学与学生专业的有效衔接。二是课程内容现状。就目前教学内容而言, 理论课程主要包括运动技术及原理、体育赛事欣赏等, 内容覆盖面相对较少, 缺乏对体育竞技与体育保健知识等内容的引入。实践课程主要包括身体功能训练、太极拳、田径等项目, 多集中于项目动作训练, 注重提升学生动作技能达标成绩, 课程内容丰富性不足。三是课程实施现状。课程实施主要以教师与学生两个主体进行, 传统教学实施较为固定单一, 难以充分体现学生的主体价值。比如教师多采取传统教学方法开展教学, 使得学生处于被动学习状态, 对学生个性化发展与团队协作精神培养等造成一定阻碍。在日常教学中, 教师缺少对游戏化教学等新颖类教学方法的应用, 难以有效调动学生的学习热情。比如教师缺乏对现代媒体技术的灵活应用, 无法应用网络语言拉近与学生的距离, 课堂教学信息化水平有待提升。对于教学手段的选择, 多数教师仍以传统教学手段为主, 不能结合课程教学内容与学生需求, 灵活选择教学手段, 难以体现教学的新颖性。

二、民办高校体育教学课程优化的重要价值

随着教育体制改革的不断深入, 体育教育在高职体育教育体系中占据越来越重要的地位, 进一步优化体育教学课程体系具有重要价值, 主要体现在以下方面: 一是有利于培养学生良好运动习惯。传统教学活动过于关注学生体育技能, 学科成绩的提升, 通过对教学课程的优化, 能够将教学关注点转移到锻炼学生身体素质与培养学生运动习惯层面, 促使学生能够充分掌握体育运动知识, 塑造健康体魄, 能够适应各行业的劳动需求。传统体育教

学较为滞后, 课程内容较为陈旧, 未能追随时代步伐, 立足于教学实际, 推动教学改革优化具有重要价值。二是有利于提升体育教学质量。在教学改革优化工作上, 教师能够将前沿教学理论与新颖新技术引入到教学中, 制定出科学高效的教学方案, 以此切实提升体育教学质量和水平, 拓展学生发展路径。

三、民办高校体育课程体系整体优化与创新路径

(一) 科学划分体育项目类别, 确保教学内容系统性

教学内容是整个教学活动的根基, 选择合适恰当的教学内容, 直接关系到民办高校体育课程建设最终成效。在教学改革工作中, 教师要注重科学划分, 体育项目类别, 结合项目类别组织课程设置, 使得体育教学既能满足教学改革需求, 又能够体现学生的个性化需求, 确保教学内容的系统性与完整性。首先, 合理划分体育项目类别。高校体育项目众多, 教师要注重以类为单位划分教学活动, 将相同或相近性质的体育项目归为一类, 比如将舞蹈、体操等活动划分为舞蹈类体育项目, 将武术、太极拳等活动划分为民族传统体育类项目, 将篮球、足球等活动划分为团体竞技类项目, 将乒乓球、有氧体操等划分为安全休闲类体育项目等。通过对体育项目的划分, 能够有效明确教学重点, 让学生能够结合自身喜好, 合理选择运动项目, 提升体育教学的针对性。其次, 调整课程体系。教师要坚持科学性原则, 合理优化体育课程体系, 确保体系建设与学科客观规律相一致, 充分尊重学生的身心发展需求, 让学生能够适应社会发展对人才的需求。对此, 教师可结合体育项目设置专项选修课、专项必修课与训练课等方式, 有效确保教学内容的整合性, 为学生提供更多选择。最后, 完善课程安排。课程安排是指以时间为维度, 合理规划课程结构、学习进度的活动。在课程安排方面, 学校又着眼于学生全面发展, 充分尊重学生的个人学习兴趣, 结合课程选修情况、运动项目学习特点等合理优化体育课程设计。对此, 学校可在一年级阶段开设体育基础课程, 在二、三年级设置专项选修课程与训练课程, 在四年级设置体育教学俱乐部课程, 引导学生结合个人兴趣爱好与需求, 选择适合自己的体育课程, 以此激发学生的体育热情, 改善体育教学效果。

(二) 构建课内外一体化课堂, 培养学生终身体育习惯

在推进体育课程教学改革中, 教师要注重终身体育观念的培养, 结合学生的身体条件与运动基础等, 采取循序渐进的方式, 引导学生掌握科学的运动方法, 形成良好的运动习惯, 助力学生全面发展。随着科学技术的不断发展, 越来越多的多媒体技术引进了教育领域, 体育教师可借助信息技术推动教学改革, 搭建出现代化教学载体, 搭建起课内外衔接的桥梁, 促使学生能够在课内外完成体育锻炼, 掌握科学的学习方法。在信息技术支持下,

教师能够有效活跃课堂教学氛围,促进学生课下学习,提升体育教学效果。以太极拳教学为例,基于信息技术的课内外一体化教学课堂主要分为以下环节:一是课前环节。课前是帮助学生学习与巩固的重要环节,教师可在课前通过线上平台为学生传送太极拳相关的教学资料,引导学生结合视频或文本资料,掌握太极拳相关要领,学习屈腕、旋腕等技术动作,结合学习任务进行反复模仿练习,并将自己的练习过程记录下来,上传至学习平台,促使学生能够借助手腕操放松腕部肌肉,提升手腕的灵活度。二是课中环节,课中是深度开展教学工作的环节,教师要注重落实以学生为主体的教学理念,围绕终身体育教学原则,合理设置教学内容。在此环节,教师要注重突破传统教学局限,能够将终身体育理念融入到教学全过程,在增强学生体质素养的同时,能够培养学生终身体育兴趣与终身体育习惯。对此,教师可结合学生课前练习情况,对太极拳重难点内容进行着重讲解与示范,为学生展示太极拳技能细节,让学生在教师的指导下进行练习。三是课后环节。课后是学生排查自身不足与不断改进的环节,学生要结合自身在学习过程中存在的问题进行积极探究,正确认识到自己在体育锻炼中的不足,利用课余时间进行体育锻炼。同时要求学生进行课后练习并上传平板支撑、站立提膝等动作视频,促使学生能够在课余时间有效锻炼太极拳技术动作,并将日常生活与体育锻炼有效结合起来。在此过程中,教师要加强对学生的监督,让学生能够有效开展体育锻炼,养成良好的体育锻炼习惯。此教学方法能够帮助学生对体育项目的充分掌握,促使学生获得良好体能素质。

(三) 优化体育课程评价,科学评估体育教学效果

课程评价是课程价值的判断与确定,其能够指引课程要素的优化,指引教学改革方向。在教学改革工作中,教师要注重优化体育课程评价,借助课程评价,科学评估体育教学效果,主要可从以下方面入手:一是体现考核内容一体化。在体育评价中,教师不仅要考虑到学生的技术与技巧,了解学生在体育锻炼方面的进步情况,科学评价学生身体素质发展情况等,同时要考虑到学生的阶段性成果,评价学生体育学习情况。这就表明,教师要将传统体育技能考试转变为参与体育学习过程,充分观察学生的体育锻炼与体育学习情况,设置出多元化,立体化的评价标准,保证体育技术评价的公平公正。传统教学评价主要以技能考试为主,忽略了学生的学习感受与进步情况,容易打击部分体能基础较差学生的体育锻炼热情,教师要注重转变评价内容,体现出教学评价的全面性与一体化,综合考量学生的努力程度与学习态度等,注重激发学生的体育锻炼热情。二是体现考核方法一体化。教师要体现动态化,全过程的考核方法,将结果性评价与过程性评价有效结合起来,综合分析学生的进步情况,充分发挥教学评价对学生的促进作用。在体育评价中,学生存在个体差异性,教师要合理设置过程性评价与结果性评价内容,其中过程性评价包括学生身体素质变化、学习态度、体育项目技能进步幅度等评价内容,结果性评价包括期末考试成绩、阶段性目标达成情况等,并将过程性评价与结果性评价贯穿于整个教学过程,以此形成学生的体育综合成绩。三是体现评价主体多元性。传统教学评价主要以教师评价为主,在教学改革工作中,教师要注重体现学生主体地位,让学生参与教学评价。在此过程中,教师可组织学生自我评价与学生相互评价等方式,让学生能够及时反思自己的缺点,并加以纠正,同时也能够认识到他人的长处,积极学习他人优良学习品质,

促进学生自我教育。

(四) 设置多样体能训练方式,夯实学生体能基础

体能训练是增强学生体能的重要途径,是参与各项体育项目的重要基础。对此,教师要注重设置科学且多样化的体能训练活动,助力学生良好发展,主要可选择以下训练活动:一是静力性训练活动。静力性训练活动能够激发学生肌肉兴奋度,增强学生肌肉最大数量。对此,教师要合理设计训练活动,结合学生的体能情况,调整运动负荷量,最好基于学生最大负荷量的70%开展训练活动,让学生在训练中能够增强自身体质,获得良好的体育锻炼效果。二是重复训练活动。经过一段时间的静力性训练后,学生的体能素质会得以不断提升,重复性次数也随之增加。教师要注重合理设置重复性体能训练,帮助学生找到适合自己的体能锻炼方法。相较于其他训练方法,重复性训练方法能够取得良好的训练效果,教师可以调整训练组数,让学生能够在负荷范围内进行重复练习。在重复性训练活动中,教师要注重将体育锻炼融入到学生日常生活,让学生能够自主坚持重复性训练,充分认识到体育锻炼与体育学习对身体的益处,有效掌握体育技能与技巧,进而养成终身锻炼意识。三是分层训练法。教师要找准学生的兴趣爱好与身体机能等特点,以此划分不同的层次小组,并为不同层次小组设置针对性的训练方式,引导学生不断提升与发展。在此过程中,教师要注重激发学生的体育学习兴趣,让学生能够自行挑选自己感兴趣的教学内容,进而能够主动投身于体能训练中。在具体实施过程中,教师要围绕学生的兴趣灵活调整教学内容,按照循序渐进原则,合理安排训练负荷量,让不同层次学生获得进一步发展。同时,教师要注重针对不同层次学生制定不同的考核标准与评价标准,有效激发整体学生的体能训练热情,让他们看到自己的进步,可以更愿意参与体育锻炼。

四、结语

综上所述,在新时代环境下,民办高校要不断探索体育课程体系的创新与构建措施,注重将时代前沿技术与全新理念融入教学改革,助力体育教学全面发展。在此过程中,体育教师要围绕学生发展需求,落实全面发展教育理念,丰富课堂教学形式,让学生在形式创新的体育课程中获得成长与发展,在多元体育活动中增长个人体质,提升身心健康发展水平,为未来就业与发展奠定良好基础。

参考文献:

- [1] 闫文,曹晓静,叶鹏.课程思政视域下高校体育课程育人质量提升体系的构建[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(01):90-92.
- [2] 姚思婕,曹羽鑫,姚思敏.“四位一体”目标下高校体育“以赛促学”课程体系的构建——以花球啦啦操为例[J].当代体育科技,2022,12(36):49-52.
- [3] 赵丹,苏庆永.五育并举视域下高校体育课程评价体系探究与建构——以辽宁科技大学健美操课为例[J].当代体育科技,2022,12(32):66-69.
- [4] 孙琴,王彦英,王克平.健康教育融入高校体育课程内容体系与实践路径[J].中国学校卫生,2022(08):002.

基金项目:三江学院教学建设与改革项目,民办高校体育课程体系整体优化与创新研究,项目编号:J20048