

PBL+TBL 教学模式在高校体能训练课程教学中的应用研究

马婧婧 谢国栋

(广东工商职业技术大学 体育学院, 广东 肇庆 526000)

摘要:本研究系统地探讨了问题驱动式学习(PBL)与团队协作学习(TBL)相结合的教学模式在高校体能训练课程中的实施与应用情况。首先,研究对PBL与TBL教学模式的理论框架及其独特特征进行了概述。其次,分析了传统体能训练课程教学中存在的问题及其局限性,为引入新型教学模式提供了必要的背景支持。在此基础上,研究详细阐述了PBL+TBL教学模式在高校体能训练课程中的具体操作与实践,并深入探讨了该模式在提升学生学习效果、促进能力培养等方面的积极作用。为了全面验证其教学效果,研究进行了客观的评价与分析,总结了该教学模式在高校体能训练课程中的优势与不足,并提出了针对性的改进建议。最后,对PBL+TBL教学模式在体能训练课程中的发展趋势进行探讨,以期能为高校体能训练课程的教学改革提供坚实的理论支撑和实践指导。本研究旨在为高校体能训练课程的教学创新与发展贡献一份力量。

关键词: PBL + TBL; 教学模式; 高校体能训练

一、引言

体能训练课程在体育教育体系中占据着举足轻重的地位,是近年来备受关注的健康训练方式,它以增强人体体能为核心目标,体能训练课程具有高度的系统性和科学性。根据人体生理学和运动训练学的原理,结合参与者的身体状况和运动需求,制定针对性的训练计划。体能训练课程会根据参与者的体能水平和训练进展,不断调整训练内容和强度,以确保训练效果的最大化。体能训练课程具有挑战性和激励性。在训练过程中,参与者需要不断克服自己的极限,挑战自己的身体状况。这种挑战不仅激发参与者的潜能和动力,还帮助他们建立自信心和成就感。同时,体能训练课程还会为参与者提供及时的反馈和激励,让他们更加积极地参与到训练中,不断超越自己。在训练过程中,参与者可以与其他人一起进行训练和交流,分享自己的经验和感受,增强参与者的归属感和团队精神,还可以促进他们之间的友谊和合作。然而,传统的以教学模式以教师为主导,学生处于被动接受的状态,缺乏主动学习和实践的机会。为了改善这一状况,教育工作者开始积极寻求创新的教学模式。其中,问题驱动式学习(PBL)与团队协作学习(TBL)因其实用性和高效性,受到了广泛的关注。本文旨在深入探究将PBL与TBL教学模式应用于高校体能训练课程的潜在优势与实际效果。

二、PBL + TBL 教学模式的理论基础与特点

PBL (Problem-Based Learning) 教学法强调学生透过解决真实问题来累积知识与技能,凸显学生在学习过程中的主体性与自我驱动的学习能力。在学习过程中,学生需独立检索相关资料、进行深入研讨与分析,并最终提出切实可行的解决方案。这种教学模式培养了学生的问题解决技巧、团队协作能力及创新意识,有利于激发学生的学习热情并提升学习效果。TBL (Team-Based Learning) 教学模式则注重学生之间的合作与互动,通过团队共同解决问题和完成任务。教师将学生组织成小组,每个小组根据分配的任务进行合作,共同探讨问题、分享观点,最终达成共识。TBL 教学模式通过促进学生之间的互动和合作,培养学生的团队精神、沟通能力和领导能力,有利于提高学生的学习效率和学习

成绩。将PBL与TBL相结合,形成PBL+TBL教学模式,通过问题导向和团队协作的方式,激发学生的学习兴趣,提高学生的主动性和创造性,从而达到提高教学效果的目的。

三、高校体能训练课程教学现状分析

随着社会的快速发展和人们健康意识的提高,高校体能训练课程逐渐受到了广泛关注。体能训练作为提高学生身体素质、培养健康生活方式的重要途径,对于大学生的全面发展具有重要意义。然而,在实际教学中,高校体能训练课程却面临着诸多挑战。课程设置不够合理,部分高校体能训练课程设置过于单一,缺乏针对不同专业、不同年级学生的差异化教学,导致教学效果不佳。大部分高校传统的体能训练课程教学模式往往以理论教学为主,缺乏实践环节和个性化教学。教师主要通过讲授理论知识来传授体能训练的基本原理和方法,学生被 passively 感受知识,忽视了学生的主动性和创造性。而且由于体能训练课程涉及到具体的动作技巧和操作技能,传统的教学模式往往难以满足学生的学习需求,学生在课堂上往往感到枯燥乏味,学习效果不佳,学生的兴趣不高。在国内外,已有一些高校在体能训练课程中成功应用了PBL+TBL教学模式,并取得了显著的教学效果,美国加利福尼亚州立大学(California State University, Fullerton)的体能训练课程采用了PBL+TBL教学模式,通过问题导向的学习任务和小组合作的方式,使学生更加积极地参与学习。教师设计了一系列与实际运动场景相关的问题,例如如何设计一个适合不同年龄段学生的体能训练计划、如何应对运动损伤等。学生们在小组中讨论问题、分享观点,并在团队合作中解决问题,这有助于他们将理论知识应用到实际情境中,并培养了解决问题的能力和团队合作精神。国内北京体育大学的体能训练课程也采用了PBL+TBL教学模式。教师们将学生分成小组,每个小组负责解决一个具体的体能训练问题,如如何提高长跑成绩、如何改善某一运动项目的爆发力等。学生们需要通过研究资料、实地调查和实践操作,最终呈现出他们的解决方案。这种实践性的学习方式激发了学生的学习兴趣,提高了他们的学习动力和实践能力。本文提出了以PBL和TBL教学模式为基础的新型教学模式,并将其应用于高校体能训练课程

中,以更好地满足学生的学习需求和提高教学效果。

四、PBL+TBL 教学模式在高校体能训练课程中的实践应用

(一) PBL+TBL 教学模式实施步骤

PBL+TBL 教学模式强调以问题为导向,结合团队协作的方式,让学生在解决问题的过程中主动学习和探索。实施步骤如下。

第一步,设计问题导向的学习任务。这一步骤是整个教学模式的核心,它决定了学生的学习方向和内容。在设计学习任务时,教师结合体能训练课程的特点,创设一系列与实际问题相关的学习情境。这些问题涵盖运动技能的掌握、健康知识的应用、团队协作能力的培养等多个方面。例如,教师可以设计一个关于篮球比赛的场景,让学生在模拟比赛中感受力量、灵敏、速度等应用,并理解团队协作的重要性。这样的设计不仅能激发学生的学习兴趣,还能使他们在解决问题的过程中获得真实的学习体验。第二步,组织团队协作的学习小组。在这一步骤中,教师需要根据学生的实际情况,将他们分成若干小组,并为每个小组分配不同的任务和目标。在小组内,学生需要相互协作,共同完成任务。这种团队协作的学习方式培养学生的沟通能力和合作精神,使他们在交流中加深对相关知识和技能的理解和掌握。同时,小组间的竞争也能激发学生的学习兴趣 and 动力。第三步,教师引导和反馈。在 PBL+TBL 教学模式中,教师的角色发生了转变,从传统的知识传授者转变为引导者和反馈者。教师需要时刻关注学生的学习进程,提供必要的指导和帮助。在学生遇到问题时,教师不能直接给出答案,通过引导的方式,让学生自行找到解决问题的方法。此外,教师还需要在学生完成任务后,对他们的表现进行点评和总结。这让学生了解自己的优点和不足,为他们提供改进的方向和建议。

(二) PBL+TBL 教学模式在高校体能训练课程的优势与挑战

随着教育理念的更新和教学方法的不断创新,PBL+TBL 教学模式为体能训练注入了新的活力,同时,也面临着挑战。PBL (Problem-Based Learning, 基于问题的学习) 教学模式强调以学生为中心,通过解决实际问题来激发学生的学习兴趣和动力。TBL (Team-Based Learning, 基于团队的学习) 则注重培养学生的团队协作能力和沟通技巧。这种结合使得体能训练课程不再是单纯的技能训练,而是变成了一种富有挑战性和趣味性的学习活动,大大提高了学生的主动性和参与度。在 PBL+TBL 教学模式下,体能训练课程不再局限于体育学科本身,而是与其他学科如生理学、心理学、营养学等紧密结合。这种跨学科的知识整合不仅有助于学生对体能训练的理解,也为学生提供了更多元化的学习视角。PBL 教学模式鼓励学生自主探索和解决问题,有助于培养学生的创新能力和批判性思维。在团队学习的过程中,学生需要相互协作、共同思考,锻炼了学生的沟通能力,培养了学生的团队协作精神和集体荣誉感。

但 PBL+TBL 教学模式实施难度较大,PBL+TBL 教学模式需要丰富的教学资源 and 优秀的师资力量作为支撑,同时需要学生具备一定的自主学习和团队协作能力。课程设计和教学管理的难度高。由于该教学模式强调学生的主动性和参与性,需要花费较多的时间进行课堂讨论和团队合作,在加之不同学生的知识背景和学习能力存在差异,部分学生可能习惯了传统的被动接受知识

的教学方式,对于 PBL+TBL 的教学方法可能会感到不适应,而 PBL+TBL 教学模式可能难以满足不同学生的个性化需求。因此,在实际应用中,需要关注学生的个体差异,采取相应的教学措施。

(三) PBL+TBL 教学模式在高校体能训练课程中的改进与展望

为了有效应对 PBL+TBL 教学模式在高校体能训练课程中所面临的挑战,必须致力于加强教学资源建设,为学生提供丰富多样的学习材料和实际案例,从而支持他们的自主学习和问题解决能力。加强师资培训至关重要,以提升教师在问题设计和引导方面的专业能力,确保教学过程的流畅与高效。建立科学有效的教学管理机制亦不可或缺,这包括课程评估和学生反馈机制,以便及时发现并调整教学过程中的问题。同时,我们还应关注学生的个体差异,采取个性化的教学策略,以满足不同学生的学习需求。展望未来,PBL+TBL 教学模式在高校体能训练课程中的地位将愈发重要。随着教育理念的持续更新和教学方法的不断创新,我们期待看到更多富有创意和实践性的体能训练课程设计。同时,随着科技的进步和应用,我们可以利用现代教育技术手段,如虚拟现实、人工智能等,为体能训练课程提供更为多元化和丰富的学习资源。这将有助于激发学生的学习兴趣和动力,培养他们的创新能力和综合素质,从而为社会的未来发展培育更多优秀人才。

五、结语

“PBL+TBL”教学模式在高校体能训练课程中的运用,不仅为学生营造了一个更具吸引力和启发性的学习环境,同时也显著提高了他们的学习成效 and 实践能力。我们必须持续进行探索和改进,以适应教育环境的不断演变和学生需求的变化。通过加强教学资源建设、师资培训以及完善教学管理机制,发挥“PBL+TBL”教学模式在高校体能训练课程中的潜力,培养更多具备创新能力和团队合作精神的杰出人才。

参考文献:

- [1] 赵光旭,唐晖,张晗.PBL+TBL 教学模式在高校跆拳道选修课中的应用研究[J].体育科技文献通报,2023,31(07):185-187+201.
- [2] 王西峰.TBL-PBL 教学模式在高校公共体育课网球教学中的应用研究[D].吉林体育学院,2023.
- [3] 唐博.PBL+TBL 教学模式在高中排球教学中的应用研究[D].辽宁师范大学,2022.
- [4] 王嘉仪,邓艳香,乔铭悦.PBL+TBL+CBL 教学模式在高校健美操课程的应用研究[J].文体用品与科技,2022(04):155-157.
- [5] 苏晓敏.分析 PBL+TBL 教学模式在大学体育教学中的运用[J].长春大学学报,2021,31(10):84-87.

项目基金:广东工商职业技术大学 2022 年本科层次职业教育试点改革理论与实践研究规划项目:本科层次职业教育背景下“PBL+TBL”教学模式在高校体育教学中的应用研究——以广东工商职业技术大学为例(GDGSGY2022010)