

# 新时期高等院校体育教学与训练实践方法研究

王 振

苏州工艺美术职业技术学院 苏州 215104

**【摘要】**创新是推进新课程改革的重要内容,是深化高校体育教育创新的关键。本文根据实际教学情况,系统地提出了一些关于教学方法创新的建议。其中,分层教学法加强了体育教学的针对性,而游戏式教学法丰富了教学内容。这些不同的教学方法应被纳入系统和有效的体育教育体系,并在教育改革的过程中得到实际执行。

**【关键词】**高职院校;教学方法;改革创新

## A Study on the Practical Methods of Physical Education Teaching and Training in the New Period Zhen Wang

Suzhou Arts and Crafts Vocational and Technical College, Suzhou 215104

**Abstract:** Innovation is an important part of promoting the new curriculum reform and the key to deepening the innovation of physical education in colleges and universities. According to the actual teaching situation, this paper systematically puts forward some suggestions on the innovation of teaching methods. Among them, the stratified teaching method strengthens the pertinences of physical education teaching, while the game teaching method enriches the teaching content. These different teaching methods should be incorporated into systematic and effective physical education systems, and should be actually implemented in the process of educational reform.

**Key words:** higher vocational colleges; teaching methods; reform and innovation

随着课程改革的不断深入,高职院校的体育教育将注重教学方法的多样化,以构建完善的教育体系。面对新课程改革的实施和相关教学指南的出台,笔者根据多年的教学经验,认为高职院校体育教学改革的关键在于教学方法的改革,尤其是支持不同层次教学需要的教学方法的多样化,是满足课程改革和深化体育教学改革的重要方面。我们认为,这是需要深化课程改革和体育教育的一个关键方面。目前,高等院校的体育教学还没有完全消解传统模式,课堂上还是以老师为主,老师讲完后让学生自由练习,这种教学方式不能让学生真正体验到体育课的乐趣,对学生的德、智、体都非常不利。审美和社会对他们的全面发展。为了实现这一目标,教师需要改变现状,创新教学方法。近年来,新的教学方法引起了人们的注意,这些方法经过多年的实践,取得了较好的效果。以分层教育为例,本文介绍了高等院校体育学科中分层教育的具体创新。在教学方法的创新方面,主要可以从以下几个方面来实施

### 一、基于满足学生教学需求的分层教学法

目前,高等院校的体育教学面向全体学生,开设多种类型的体育科目,形成了灵活多变的教學形式。在教

学方法上,提倡根据学生的需要采取多层次、多方位的教学方法,强调以学生的兴趣为基础进行自主学习。分层教学的出发点是打破传统的课堂教学形式,在多角度、自主的教学空间里,将学生的需求和教学结合起来。在一个分层的教室里,学生之间的记忆和进步的作用得到了加强,使学生之间的控制和良好状态的学习得以发展。此外,教师可以根据学生的动作让他们意识到个体差异,这样在自主性下的提问和教学就会产生良好的教育效果。例如,笔者在20多个专业从事体育教学,但在性别比例和学生素质情况方面存在明显差异。因此,在设计课程内容时,应充分结合实际教学情况,以分层教学法为主导,使不同层次的学生都能得到更恰当、更有效的教学。混合教学可能会导致学生缺乏参与和教学中的偏见等问题,从而导致教学效果下降的麻烦局面。因此,分层教学法集中了针对性教学的好处,促进了学生的全面发展。

分层教学是指教师根据学生的实际情况,有层次地进行有针对性的教育和指导,使不同层次的学生都能得到相应的成长和提高。分层教学符合中国现代教育改革的需要,体现了以学生为中心的教育理念,有利于提高学生的能力和素养,具有推广和应用的价值。目前,在

高等院校的体育学科教学中,普遍存在着有的学生对体育感兴趣,有的学生对体育不感兴趣的现象,在实践中,教师习惯于"统一"要求学生达到相关要求,而且往往采取强制手段,不考虑学生的因素。在这种教学方式下,喜欢体育的学生会身体力行,得到相应的发展,而不喜欢体育的学生则会对体育课产生抵触和恐惧。这就要求教师改革他们的教学方法。分层教学可以促进体育目标的实现,以学生差异为出发点,在高等院校的体育学科教学中实施分层教学。分层教学的核心是提高教学质量,通过实施分层教学,教师可以制定不同难度的运动任务,使所有学生都得到锻炼,促进全体学生的共同发展。

## 二、在游戏中培养学生对体育的兴趣,优化传统的教育形式

一直以来,人们对体育存在偏见,学生对体育缺乏关注和兴趣,教师的教学也是以任务为基础的状态。因此,传统的教学形式相当僵化,缺乏灵活性和动态性。基于游戏的教学形式可以基于学生的个人需求,协调师生关系,改变主要的教学立场。教师为每个课程内容设计有针对性的游戏,使学生能够在轻松的氛围中积极活动身体。例如,如果教授不同的内容,就会创造不同的教学条件。田径课程侧重于跑步,并开发了"追球"等游戏,以轻松有趣的方式教授传统体育训练科目。在篮球项目中,"龙尾"活动被用来训练传球。通过这种方式,不同的教育内容以不同的"风格"进行教学,使每项体育活动都具有新鲜感和娱乐性。这不仅是有有效的训练科目,而且从本质上提高了运动的乐趣。

分组是实施分步教学的前提,合理的分组可以很好地调动学生的学习意愿,积极参与到体育活动中。因此,在高等院校体育课中实施分阶段教学之前,教师需要根据学生的能力水平进行合理的分组。例如,可以先对所有学生进行体能和能力测试,然后根据这些测试的结果对学生进行分组。可以根据学生的身体素质 and 熟练程度分阶段实施有针对性的教学,将身体素质好、掌握了相关运动技能的学生放在A组,将身体素质一般、能够完成相关运动的学生放在B组,将身体素质不好、对运动不感兴趣的学生放在C组。同样值得注意的是,通过分阶段评估学生的能力,并在他们的能力得到提高时将他们转移到适当的小组,可以提供更有针对性的体育教育。

在体育课上,教师需要根据一定的教学目标进行教学,学生需要实现相应的目标,只有实现了目标,才能说这堂课是成功的。分层教学的需要意味着教师应该对其教学目标进行分层。以篮球为例,A组学生:学习篮

球的基本技能并能实际应用。B组学生:学习基本的篮球技能。C组学生:设计一系列有趣的篮球活动,激励学生学习并敢于参与篮球运动。这种目标分层使不同层次的学生有不同的学习目标,从而使学生有针对性地参与体育活动。

让学生意识到体育的魅力并在体育方面得到成长的唯一途径是让他们参与到实际的体育运动中。然而,有些学生可能因为健康状况不佳而对体育望而却步,而有些学生则非常喜欢体育。因此,如果教师要考虑所有学生都在锻炼,就需要对体育进行分层。以篮球为例:A组学生:由于这组学生身体素质较好,技术水平较高,教师可以计划更难、更有竞争力的练习,鼓励这组学生积极参与运动。B组学生:设计难度适中的活动,让他们对篮球有真实的体验。C组学生:为了降低篮球运动的难度,可以先从基本技能开始,让学生学习投篮、运球和投篮,让他们在这些运动中体验篮球运动的乐趣。

## 三、加强教学方法的实用性,用延伸的教学方法加强教育

现代教育是整体的、多方面的,教学方法的实用性是扩展教育的最佳途径。在合理设计教学内容的基础上,培养学生的体育兴趣,在兴趣的引导下逐步形成良好的体育素质。这是现代体育教育的主要目的。在拓展教学方法上,要立足于学生的培养和未来的发展,有效地培养学生的综合素质,挖掘学生的潜力。实用的方法强调了学生集体和实践技能的发展。探究式课程发展了学生的自学和思维能力,而合作式学习课程则大大发展了学生的团队精神、领导能力和沟通能力。这些技能发展的多种要素被丰富的教学法所充实,更有效地满足了学生的实际需要,可以说这是学生整体素质发展的重要体现。例如,当教师不需要在课堂上授课时,学生无事可做,对体育活动非常迷茫。因此,在教学中,教师需要针对学生的"被动"学习状态,使用扩展的教学方法,如指导和提问,以鼓励学生参与,调动课堂的被动性。因此,体育是一个方式方法的问题,没有任何一种教学方法是为了支持教学,也没有'学生不想上,老师不想教'的实质性问题更加突出,因为它在课堂上分割了教师和学生的思想。

新的课程改革强调了体育的整体性,包括生理学、心理学、健康和体能等方面,形成了跨学科的教学模式。因此,传统的教学方法和目标已经无法跟上课程改革的要求,必须创新教学方法,从"进步"和创新的角度的改革。在这一改革中,有必要建立一个体育课程,并创建支持多方面内容的新体育项目。因此,为了建立一个连贯的课程,需要对教学方法进行相应的调整。同

时, 体育教师的培训是加强教育进程的重要力量。教师的教学不再是为了传统的体育健身, 而是为了各种教学需要。这就要求教师有创新的教学理念和时间上的活力, 以适应多样化的教学方法。新课程的内容表明, 现代体育教育促进了身体素质的全面发展, 特别是在心理学、生理学和健康管理方面, 教学中强调涉及身体健康管理和生理功能的补偿性教学的领域。通过这种方式, 学生能够学习更广泛的科目并获得“终身体育”的概念。高校领导应积极落实教育部关于高校体育文化建设的发展政策, 根据学校的软硬件实际和大学生的实际体育学习需求, 制定科学的体育文化发展规划, 确保体育文化建设科学、严谨、有序。学校领导应定期组织体育教师和学生代表就体育文化建设进行沟通交流, 找出体育文化建设的重点和难点。具体来说, 大学体育文化的发展应以课外活动为动力, 体育基础设施为支撑, 体育俱乐部发挥作用的原理来规划。高校领导需要构造体育文化的空间布局, 培养体育教师和学生的骨干力量, 为体育文化建设创造“参考数字”和“参考行为”。在制定计划时, 学校领导需要强调一致性和可操作性, 并通过强调长期和短期规划、整体规划和专项规划的结合来协调发展, 并将其与学校的体育教育教学计划联系起来。所有的体育活动都是社会活动, 由此产生的人与人之间的交流和互动的风气, 为需要做什么提供了强有力的线索, 不是吗? 如何才能做到这一点呢? 这成为教师和学生应该自觉遵守的行为准则。个人和集体的自尊心和荣誉感, 对胜利和成功的渴望和拥有, 可以使人们在生活工作和学习中积极进取, 培养克服困难开拓创新的品质和追求理想抱负的意志和信心。凝聚力来自于普遍的认同和理解, 而体育活动有助于团体成员之间的相互沟通和理解、相互信任和支持。例如, 学校间、部门间和班级间的体育竞赛可以加强团体的凝聚力、责任感和荣誉感。

教师和学生之间的互动是体育课程的一个组成部分, 并以提问为基础。提问是教师在课堂上经常使用的一种工具, 以更好地激发学生的思维, 使他们能够有效地理解和学习知识。在高等院校的体育课上, 教师需要积极提问并与学生互动, 通过提问有效地传播知识。鉴于学生能力的差异, 教师在课堂上提问时应注重分层提问。例如, 教师可以通过向能力较高的学生提出深入的问题来引发学生自

#### 参考文献

- [1] 李力研. 奥林匹克精神与体育文化——一种东西方文化比较的哲学文化学视角[J]. 天津体育学院学报, 2002(2): 32—34.
- [2] 孙燕. 对体育文化的认识和思考[J]. 沈阳体育学院学报, 2004(6): 17—18.
- [3] 刘亦武. 论当代中国体育文化发展的主要方向[D]. 华东师范大学, 2007.

发的探索和学习, 从而有效地整合教学, 教师也可以向能力较低的学生提出简单的问题, 将他们引入体育课中。

学习是一个动态的过程, 经过一段时间的学习, 学生的能力水平会有所提高, 如果在学生能力提高的情况下继续让他留在原来的小组, 学生很容易产生不良心理, 认为自己不受老师重视, 产生违心的情绪。在这方面, 教师需要将学习成绩优秀的学生调到适当的小组。在A、B、C组的基础上, 教师需要密切关注各组学生的表现, 如果他们的能力水平超过了本组的设定极限, 就及时将他们转到更高一级的小组。例如, 如果C组的学生对体育有浓厚的兴趣, 可以把他们调到B组, 以更深入地激发他们的兴趣, 让他们对体育有更好的体验。

对于学生来说, 可以预期他们将通过在学习过程中受到表扬、赞美和鼓励来激发学习的热情。与此相关, 教师需要确保在课堂上进行评估教学。过去, 教师习惯于根据学生在课堂上的表现以及他们是否迟到或早退来判断他们, 如果他们表现得差, 就批评和责骂他们。当然, 这种评价是不可取的。教师需要不断提高。在课堂上, 每当学生顺利完成老师布置的任务或取得好成绩时, 老师要不吝于鼓励、表扬、赞美等语言, 在学生表现不好或表现消极时多表扬扬阳, 低不盲目批评, 了解原因, 有针对性地进行引导, 帮助学生重拾信心。

#### 四、结语

新课程改革是深化教育改革的重要动力, 让传统的体育教育延伸出多样化的教育内容, 强调教学方法的多样性, 特别是创新意识。目前, 高等院校提倡全面育人的理念, 体育作为一门传统学科, 有效落实相关改革事项, 对体育教学的本质改革是起到了重要作用。同时, 为了深化体育教学, 迫切需要从师资队伍建设和教育经费投入、政策出台等各方面巩固教学改革。分步教学法的作用很重要, 它可以通过分步教学调动学生的学习积极性, 考虑到学生不同能力的因素, 以学生为标准, 有利于各层次学生的共同进步和发展。在高等院校的体育学科教学中, 教师必须成功地运用这种循序渐进的教学方法, 引导学生学习, 把学生引入体育学科, 使所有学生都能积极参加体育锻炼, 形成终身体育锻炼的意识。