

高校体育教学训练发展与实践创新研究

孙文杰

淮南联合大学，中国·安徽 淮南 232038

【摘要】随着教育现代化不断深入，高校体育教学训练面临诸多挑战与发展机遇。本研究旨在探索高校体育教学训练的现状，分析其存在的问题，并提出实践创新策略。通过问卷调查、专家访谈等方法，收集高校体育教学的基础数据，并运用定性与定量分析得出结论。研究发现，高校体育教学普遍存在着课程内容单一、教学方法传统、评价体系落后等问题。基于此，本文提出以学生为中心转变教学观念，创新体育课程内容，采用多元化教学方法，并建立科学的评价体系以激发学生体育兴趣。本研究结果对改进高校体育教学质量、培育学生的体育素养具有重要的理论与实践意义。

【关键词】高校体育教学；教学方法创新；课程内容多元化

1 引言

本研究通过调研分析揭示了高校体育教学存在的问题，如课程单一和缺乏创新等，这些问题使得教学难以满足学生的多元化需求。研究提出了创新策略，包括采纳学生为中心的理念、增加课程内容和方法的多样性，以及改进评价体系。这些策略旨在激发学生对体育的兴趣，提高教学质量，对未来体育教学实践具有重要指导意义。

2 高校体育教学现状分析

2.1 高校体育课程内容与结构现状

高校体育课程内容与结构的现状直接影响着教学质量和学生的体育素养^[1]。当前，高校体育课程在内容上普遍存在着单一化和同质化的现象，缺乏对学生兴趣爱好的深入研究与针对性设计。课程的设置多围绕传统体育项目，如篮球、足球、田径等，容易忽视新兴体育形式和具有地域特色的体育活动，这导致学生参与热情不高，个性化发展需求难以得到满足。

在课程结构上，尽管国家政策支持高校不断丰富体育课程体系，但实际操作中，许多高校由于缺乏充足的师资力量和相应的场地设施，课程安排仍显得比较僵化^[2]。例如，一些课程因为缺乏灵活的学期调整机制，无法适应不同季节和环境条件的变化。课程内容与难度设置上存在单一性与不连续性的问题，较少考虑到学生不同身体素质和体育能力的差异性。

教育主管部门和高校管理层虽意识到这些问题，但相应的改革措施推动相对缓慢。课程内容和结构的创新，需要政策的有效支持、教学资源的合理配置以及教学研究的不断深化，才能更好地满足学生的多样化需求并提高其综合体育素养。这也为后续高校体育教学的改进和发展提供了明确的方向。

2.2 高校体育教学方法与评价体系

体育课堂参与度偏低与学生兴趣缺失，其实源自高校教

学方法和评价体系的不足，是目前亟须优化。略去学生个性化需求而只侧重于理论和技能的教学手法，有些陈旧，也无法全方位提升学生的体育素养。同时，评价方式也存在不足，过去人们总是趋于评量体能和技术，却抛弃了对学生综合能力和体育精神的照顾。

那么，该如何改善呢？我们可以试着将教学方法向生动互动的方向转变，从而让学生自主的学习欲望得到满足。与实际生活密切结合的教学模式，能更好的吸引学生的参与，也可能激发学生去探究。需增强评价体系的多元化，将过程性评价和终结性评价结合，关注学生参与、合作、创新等多方面表现^[3]。通过采用定量指标和定性评估相结合的方式，可更全面地衡量学生在体育课中的成长与进步。这种创新将有助于提高学生的学习积极性和体育综合素养。

3 高校体育教学中存在的主要问题

3.1 课程内容与教学方法的局限性

“高校体育课程的内容和教学方法通常会让人觉得局限，因为这不利于提升教学效果。比如说，这些课程的内容多年没有改变，没能赶上时代的步伐和满足学生的活力，很容易让学生感到乏味。不只是田径、篮球，和足球这些传统体育课程，新近流行的体育项目和学生多元化的兴趣也需要得到重视。但目前的课程设置没有足够的弹性，缺乏选修的权利，很难迎合学生各种个性化的需求。而这种单调的教学内容直接牵连了学生参与的热情和主动性。”

除此之外，教学方法上亦有局限性，这也是一个必须注意的影响因素。“在传统的课堂里，教师主要依靠讲解和示范，这样的模式很少给学生互动和创新的空间^[4]。想象一下，坐在教室里，学生们基本是听着、看着，然后试着模仿，但这样的学习其实挺被动的，探索和动手实践机会寥寥。效果呢？往往不怎么样。很多教师还是青睐这种传统的授课风格，用的技术和工具也停留在以前，比如多媒体和网络课程、甚至是虚拟现实这些现代的教育工具，利用

得相当有限，这么一来，学生的兴趣和积极性自然也难以提上来。如果教学方法停滞不前，不仅学生学习的热情难以点燃，发展成一个全面的人也会受到限制。现在，改进课程内容和教学方式，已经迫在眉睫，对于提高高校体育课的教学质量来说，这是一个关键所在。

3.2 评价体系与教学资源的不足

高校体育教学质量对学生体育素养面临难题，其中，评价体系和教学资源的短板尤为突出。举个例子，目前很多学校评价学生的方式偏重于跑步、跳远等体能测试分数，却很少关注学生的体育课参与热情、运动技能掌握情况或是他们在球场上发挥的团队精神。这样的评分机制，没办法真切地展现学生在体育学习中的全方位成长。同时，教学资源也存在明显的不平衡，不光是专业教师紧缺，很多运动场地的设备也远远赶不上教学需求，有些还是年代久远的旧物件。这些因素都在悄悄地影响着体育课的教与学，阻碍了学生在体育上的全面发展。这样的教学环境和评价方式，怎样让学生在体育上得到应有的提升和发展？明显是个考验。条分缕析下来，要在体育教学这块地方有所斩获，确实需要细致入微地重视教学资源配置，以及建立一个多元化的评价体系，才能让学生的体育潜能得到更恰当的激发和肯定。这些问题直接影响了体育课程的开展及教学效率。教师在有限的资源下难以实施多元化的教学方法，学生的学习体验和兴趣亦受到限制。为改善这些问题，亟需更新评价体系，使其涵盖更广泛的评价指标，并增加在教学资源方面的投入，丰富体育教学手段，优化教学环境^[5]。这些举措将有助于推动高校体育教学的创新发展，提升学生的学习体验和综合素养。

4 实践创新策略与发展路径

4.1 学生中心教学观念的转变与体育课程内容创新

改变大学体育教学需从根本观念入手。长期以来教师单向传授知识成为主流方式，未能顾及每个学生的差异性。学校体育教学应该让学生处于中心地位。教师设计课程时要注意学生的喜好、实际需要和身体能力，让学生产生兴趣主动参与体育活动。这样才能达到良好的教学效果。

体育课程内容也要有所创新。调整课程构成，把更多新式教学资源加入其中。可以运用现代化技术手段，也可以吸收其他学科有趣的知识。例如借助虚拟现实技术，把运动心理学等新知识融入教学，使学生觉得体育课有意思又实用，同时提高他们的体育综合水平。课程设置要具备灵活性，可以根据不同学生群体的特征进行分层次、多样化的设计。增加如户外运动、团体合作项目等实践类课程，能够更好地培养学生的合作意识和社会适应能力。

通过转变教学观念和课程创新，不仅可以提高学生参与体育活动的积极性，还能培养他们的终身体育意识，促进身心健康发展。这种以学生为中心的教学改革，不仅顺应

了教育现代化的发展趋势，也为高校体育教学注入了新的活力。

4.2 多元化教学方法应用与科学评价体系建立

在高校体育教学中，多元化教学方法的应用与科学评价体系的建立至关重要。多元化教学方法主要涉及差异化教学、合作式学习以及技术辅助教学等手段。通过差异化教学，可以满足不同学生的需求，有效提升学生的运动技能和兴趣。而合作式学习通过团队合作和互动，培养学生的团队精神与沟通能力。技术辅助教学则利用现代科技手段，如虚拟现实技术和在线平台，为学生提供更丰富的学习体验。

为支持这些教学方法的有效实施，科学评价体系的建立是必须的。评价体系应涵盖过程性评价和结果性评价，通过多角度、多层次的方式进行，确保对学生体育素养的全面评估。评价指标不仅包括运动技能和体能，更应关注心理素质、团队协作能力与创新意识等综合素养。结合对教学效果的数据分析，形成反馈机制，以不断优化教学策略与评价方法。

这些策略的实施，将推动高校体育教学向更高质量和更具活力的方向发展，为学生提供更为丰富的学习体验与成长环境。

5 结语

现今高校体育教学训练存在诸多问题，经深入考察发现学校课程设置过于单一化，教师授课方式落后，评价制度尚不完备。针对此种状况，应当改变教学理念，把学生放在首位，创新课程内容及教学手段，建立科学的评价标准。唯有如此，方能提高学生学习体育的积极性，增强体育教学的整体质量。这项研究虽已取得一定成果，但调查样本规模不够大，实证研究也需进一步深化。今后研究当扩大调查对象范围，尝试更丰富的体育教学方式，通过长期观察来验证创新方法的实际效果及持续性。由此可为高校体育教学提供一套更加完整的改进建议。

参考文献：

- [1] 王莉敏, 王勇. 关于高校体育舞蹈课程多元化教学方法的思考 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021, (14): 99–100.
- [2] 刘双. 高校体育舞蹈多元化教学方法的研究 [J]. 南北桥, 2020, (20): 20–20.
- [3] 陈根炎. 高校体育舞蹈多元化教学方法研究 [J]. 体育视野, 2022, (22): 50–52.
- [4] 闫格. 体育舞蹈课程多元化教学方法 [J]. 新体育 (下半月), 2022, (09): 97–99.
- [5] 周金伟. 多元化教学方法在高校体育篮球教学中的应用 [J]. 当代体育, 2020, (01): 0107–0107.