

# 普通高校公共体育混合式教学模式的研究

胡广楠

西安欧亚学院, 中国·陕西 西安 710065

**【摘要】**本文采用调查法、文献资料法等研究方法,在分析国内体育教学开展现状、国内高校体育混合式教学模式建设现状的基础上,针对普通高校公共体育教学改革现状进行调查分析,从而建立全新的高校体育教学模式。通过高校体育混合式教学模式课实行“课前、课堂、课外”三结合的教学方式,在教学改革实践中取得较好成效,具有一定借鉴及推广意义。

**【关键词】**普通高校;混合式教学;公共体育;教学模式

体育教学是组成普通高校开展学生体育活动的重要部分。由于传统体育教学模式的授课内容与授课形式枯燥、教学方法与教学途径单一,导致普通高校公共体育教育教学效果不明显,学生学习目的不明确、学习效果不突出、学习参与度较低。为了提升学生的学习热情,提升学生学习效果,故构建利用借助信息化手段与课内外体育教学和课外体育相联系,吸引学生参与体育教育活动,引导学生培养终身体育的习惯和能力,让运动成为生活方式,真正起到增强体质、增进健康的作用。

## 1 普通高校公共体育教学的现状

1.1 学生体育学习投入度不足,大部分学生未形成自主运动习惯

由于普通高校学生的专业学习任务繁重,忽视了公共课程,再加上信息化技术丰富了业余生活,导致更多的学生在课余时间选择用网络打磨时光,大大减少了外出运动的时间。学生对体育运动的了解,对体育课程的不重视是其体育学习投入度不足、未形成自主运动习惯的主要原因。

1.2 普通高校公共体育教学内容不够全面,缺乏人文教育内容

普通高校公共体育教学内容多以技术学习为主,但理论学习的内容严重不足,更多的是对运动项目、竞赛规则进行简单的介绍。缺乏体育人文教育内容,是导致学生体育学习兴趣不足的主要原因。

1.3 学生学习途径较少,课下没有专业的指导

普通高校的学生获得体育知识的途径仅为课堂讲解和书本,学生的学习效果展示也仅限于课堂展示。课下学生更多的是通过自发的组织体育比赛,但学生无法在课下得到专业的指导。

1.4 体育教师的专业化能力需要提升

高校体育教师授课过程中,采用的教学方法过于单一,多为教师演示,学生模仿。高校体育教师不仅需要根据时代的变化更新并完善体育课程知识体系,还需要增强自身专业知识,避免出现授课方式毫无个性、教学手段枯燥乏味、授课内容一尘不变的情况。

## 2 普通高校公共体育混合式教学模式的基本框架

### 2.1 普通高校公共体育混合式教学模式的构建

公共体育混合式教学模式涵盖公共体育教学的课前学习、课堂学习和课下学习。课前学习为线上体育课,包含运动安全与健康、体育基本理论、体育影视欣赏、体育人文历史、体育运动装备和运动竞赛规则;课堂学习为课内学习,包括运动技术、运动战术及专项素质提升;课下学习为课外体育,包含阳光跑、晨跑、课外辅导站、俱乐部活动、校内活动、校内竞赛、校外活动。通过课前、课堂和课下学习的有机结合,可以有效的延申学生体

育课程学习时间,增加学业挑战度,优化公共体育教学的职能。

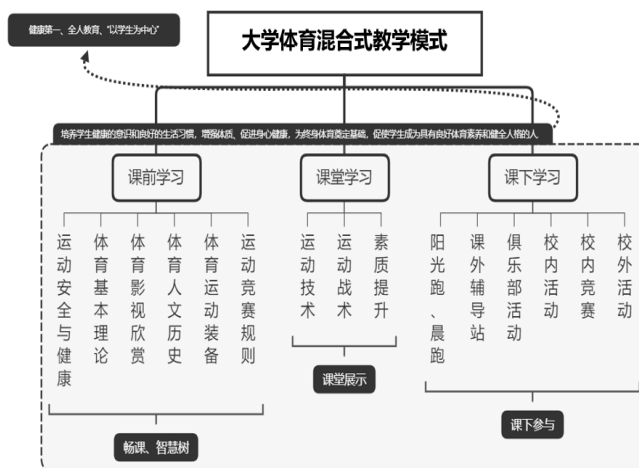


图1 普通高校公共体育混合式教学模式的构建

### 2.2 普通高校公共体育混合式教学模式的运行机制

深化信息技术与公共体育课程的有机结合,促进内涵教育发展,课程教学从课堂教学延伸至线上的人文教育、线下体育活动与竞赛,建立以学生为中心的普通高校公共体育混合式教学模式的运行机制。根据学生的喜好建立30个体育俱乐部课程,充分发挥“以学生为中心”的教育教学理念。为了培养学生建立自主运动习惯,教学团队开展了如21天生涯改造计划系列活动、搏击文化艺术节、EUBA 篮球联赛等活动。教师们还利用信息化平台、微信公众号、QQ群等方式与学生建立联系,将课内外通过信息技术串联起来,督促学生养成良好的运动习惯,让运动成为生活方式。

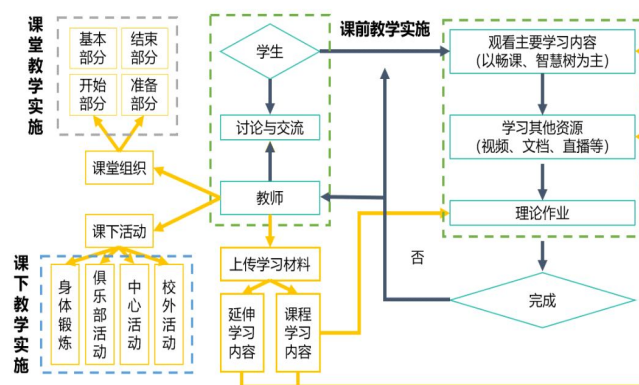


图2 普通高校公共体育混合式教学模式的运行机制

## 3 普通高校公共体育混合式教学模式的改革与创新

### 3.1 线上体育的改革与创新

在原有课程体系的基础上,丰富课程知识框架,充实对体育文化、体育历史、体育精神等方面的知识内容,使学生对于体育的了解更加深刻和全面;拍摄或录制教学视频、教学材料,打造体育教学资源库,使学生随时随地的学习基本运动技术,实现翻转课堂教学模式。

### 3.2 线下体育的改革与创新

课下学生亦可通过体育中心教学资源库中的视频内容对自己感兴趣的运动项目进行自学,使其在大学期间掌握两种运动技能成为可能;广泛持续的体育活动、良好的生活习惯,激发大脑活动、促进学生健康成长。

## 4 结论

普通高校公共体育混合式教学模式是指在体育教学实施过程中借助信息化手段对课内外体育教学和课外体育活动进行全方位的改革,通过对课内外体育教学与课外体育活动互动式培养学生体育锻炼习惯;通过信息化技术的运用和课内外一体化教学,学生参与体育社团、校内外体育竞赛与活动的潜能。通过合理定位体育教学职能,让公共体育在学生体育锻炼中发挥核心作用,引导学生培养终身体育的习惯和能力,让运动成为生活方式,真

正起到增强体质、增进健康的作用。

### 参考文献:

- [1]张允蚌. 体育教学模式改革与课程发展的研究[J]. 浙江体育科学, 2006(5): 72-74.
- [2]雷继红,贾进社. 我国高校体育教学模式现状及其发展趋势[J]. 西安体育学院学报, 2006(5): 109-111.
- [3]余保玲,潘雯雯,吴叶海,钱宏颖,潘德运. 普通高校公共体育课内外一体化教学模式的研究[J]. 中国学校体育(高等教育), 2015, 2(11): 48-52.
- [4]汪正毅,叶国鸿. 从美国高校体育教育模式看我国高校体育教育改革[J]. 吉林体育学院学报, 2006(2): 103-104.
- [5]朱奇志. 21世纪高校体育与社会体育接轨的研究—以文本大学体育课程改革为例[D]. 苏州: 苏州大学, 2006.

### 作者简介:

胡广楠(1994.2-),男,汉族,籍贯:河南济源人,西安欧亚学院教师,职称助教,硕士学位,专业:运动训练,研究方向:体育教学。