

# 基于课内外一体化视角的高校体育课程改革思路探索

韩斌

(中南民族大学体育学院 湖北新洲 430074)

**摘要:** 高校教学体系的改革是实现立德树人教学目标,培养高质量人才的有效途径途径,课内外一体化教学模式的出现为体育课程体系的优化提出新的途径,可以有效实现学生综合素质以及专业能力的强化,基于此本文主要分析基于课内外一体化,高校体育课程的改革策略,希望可以为高校体育的教学工作提供一些参考。

**关键词:** 课内外一体化;高校;体育课程;教学改革

高校体育课程的设置受到各种因素的影响,导致课程内容和形式无法满足现阶段学生的多元化需求,为实现体育教学目标,强化学生的身体素质,树立体育的意识,需要从课内外一体化的角度进行改革,为学生提供更多参与体育运动的机会,现阶段课内外一体化模式已经得到了较多师生的认可,需要充分发挥其优势,采取有效的教学模式。

## 一、高校体育课程课内外一体化教学模式的内涵

### (一) 课内外一体化教学模式的目标、内容和特点

课内外一体化教学模式是在课内教学的基础上提供一定的辅助教学作用,教师需要按照学科人才培养方案以及高校教学大纲完成课内教学任务,同时利用体育活动的具体形式和魅力,为学生提供运动娱乐的平台,同时一体化的教学模式还有助于体质健康目标的实现,一些课外的团队性体育活动不仅可以锻炼学生的体魄,同时可以培养学生的意志力以及团队合作意识。

一体化的教学模式需要以课内的教学任务为主,结合课外的体育活动,从而构建出多元化的课程结构体系,可以利用课内外的体育设施资源,包括互联网平台的运动APP、高校提供的场地设施等,该种教学模式的应用可以对学生的运动训练进行有效的监督和评估,不仅可以充分检验学生的体育学习情况,同时可以吸引学生积极参与到体育运动中<sup>[1]</sup>。

课内外一体化教学模式的应用可以有效提升资源的利用效率,在此过程中学生的自主意识更强,可以实现丰富学生课余生活的目的,只有学生的个性化学习需求得到满足之后,才能实现学生身体素质以及专业能力的同步提升<sup>[1]</sup>。

### (二) 课内外一体化教学模式的基本原则

为保证高校体育课程的教学,可以实现教学目标,保证一体化教学模式的有效应用,需要遵循相关的教学原则,首先,需要保证体育课程教学内容的整体性以及多样性,保证教学工作可以顺利实施;其次,课内外一体化教学模式需要遵循稳定性以及灵活性的基本原则,教学内容的设置以及教学形式都需要符合高校体育课程的教学要求,严格按照高校教学大纲完成相关人才培养方案的设计,同时需要根据具体的教学内容以及学生的实际需求在课内外教学方法的选择方面凸显出灵活的特点,结合现代化的教学理念,实现教学模式的创新<sup>[1]</sup>。

### (三) 课内外一体化教学模式实施面临的压力

虽然课内外一体化教学模式得到了广泛的应用,但是仍有部分高校对该种教学模式存在怀疑的态度,而这些高校普遍存在教学观念落后、对体育课程建设重视不足等问题,个别教师的体育教学存在流于形式的问题,教学内容不够多元,无法将先进的理念应用在课程教学中,而一些高校在应用课内外一体化教学模式的过程中也存在一定的不足,教学模式过于等于,体育教学课程的内容缺

少风格化的特点,实际教学效果并不理想<sup>[6]</sup>。

## 二、高校体育教学课内外一体化教学模式的优势

### (一) 提高学生参与体育运动的积极性

课内外一体化教学模式的实施可以有效突破传统教学模式的限制,对于提升课堂质量,保证教学效果具有积极作用,传统的高校体育课程教学模式基本上是按照体育教学大纲,学生需要根据教师的要求完成相关内容的学习,导致学生对于体运动的兴趣和积极性严重不足,而课内课外相结合的教学模式,可以通过课外体育辅助教学,根据学生的兴趣爱好开展兴趣班、俱乐部等教学模式,在高校中营造宽松、和谐的体育运动环境,让学生可以根据自己的所长以及爱好选择体育运动的形式<sup>[1]</sup>。

### (二) 强化学生的体质健康水平

体育课程的教学具有独特的规律和一定的属性,相比于其他学科,学生不仅需要具备专业的知识基础,同时还具备一定的身体条件才能完成相关的体育课程内容,近年来,大学生的体质健康水平一直不容乐观,造成这种问题的因素较多,而如何提升学生对于体运动的兴趣,可以积极参与到体育课程中应该是现阶段高校体育课程改革的主要工作内容,课内外一体化教学模式是在学生兴趣的基础上,对于提升学生参与体育运动的积极性具有一定的促进作用,而在兴趣的基础上,学生也可以不断强化自己的身体素质<sup>[2]</sup>。

### (三) 树立终身体育意识

课内外一体化教学,可以在高校内部搭建互助交流的学习平台,不仅可以科学设置教学内容,同时也可以让学生利用课余时间,进行相关的体育锻炼,从而帮助学生提升自身的身体素质,真正对体育运动产生兴趣,可以自行选择科学的锻炼方法,养成体育运动的习惯,树立终身体育的意识。

## 三、基于课内外一体化视角的高校体育课程改革策略

### (一) 加强体育文化建设

基于课内外一体化视角,高校体育课程的改革工作需要从体育文化的建设入手。

首先,拓宽校园体育文化建设途径,学校可以联合学生会以及相关社团开展校园体育文化节,文化节的主题是弘扬体育精神,强化学生体质,目前高校内开展的体育类活动较多,但是校园体育文化节是体育文化建设的主要途径,学校负责体育课程的相关部门可以根据学生的喜好设置不同类型的体育活动,可以提前进行问卷调查,保证体育活动内容可以符合现阶段学生的兴趣特点,让学生可以通过文化节活动意识到体育运动的重要性,可以在校园内部建设体育文化论坛,定期发布体育运动以及相关赛事的情况,也可以邀请相关专家举办讲座,保证体育文化的建设工作可以有效落实,高校也可以从课程体系的角度入手,可以设置一些体育文化相关的选修课程,让学生自行选择;

其次,需要增强学生参与体育运动以及相关活动的热情和参与度,高校可以在一些体育课程和体育活动设置相应的学分以及学时要求,学生参与体育运动可以获得一定的学分奖励,从而激发学生参与体育活动的积极性。

### (二) 强化学生参与的自主性

只有学生主动参与到体育活动中,才能保证课内外一体化教学模式的应用效果,因此高效首先需要从激发学生参与体育活动的角度入手,针对一些体育课程,高校可以通过让学生自行选课,自由选择老师的方式,尽量为学生提供其心仪的体育课程,需要搭建智能选择平台,学生可以通过电脑端或手机APP,直接进行课程的选择,选课平台的相关信息内容会通过后台直接传送到校方,校方则需要进行统筹安排。学生的自由选课可以充分调动学生的参与积极性,更能体现出课程的教学是以学生为主体,根据不同的课程内容,教师在设置体育学习的方式和学习地点是也可以充分尊重学生的意见,可以让学生参与到目标的设置中,课内外一体化的教学模式在体育活动的参与形式、学习方法以及学习氛围等多方面都比较贴近社会体育,与传统的课堂教学存在较大的差别,二者的融合也可以让学生得到更加全面的发展<sup>[7]</sup>。

### (三) 实现教学方式的多样化

传统的教学模式中,高等院校以及专业教师在教学方法方面,花费的精力较多,但是却未能积极引入现代化的教学理念,个别教师的教学方式较为保守,针对课程的管理思路也需要进一步地完善,从而实现教学方式的多样化。

首先,传统的教学形式是以教师为主,而在课内外一体化的要求下,需要以学生为主体,教师需要为学生提供更多自主学习空间,包括针对体育课程内容让学生进行自主练习、自主评估、自主调节等,体育教师主要负责教学活动的组织,承担指导的任务,可以在学生参与体育活动的过程中提供专业方面的咨询与指教,对于课内教学而言,教师需要充分尊重学生的主体意见,在教学大纲以及教材的基础上,为学生提供更多的选择空间,避免教学内容过于形式化,缺乏体育内涵,课外的体育教学需要强化各种教学资源的整合,通过课内外教学相融合的方式,重点强化学生对于体育学科的正确认知;

其次,高校教学体系的改革,对学生的评价以及教学效果的评价也提出了新的要求,由于体育教学的针对性愈发明显,因此需要加强对评价方式的改变,根据现阶段高校教学情况,本文认为需要重点突出以生为本的评价模式,该种评价方法充分尊重学生的个性化需求,评价的内容既关注学生的学习过程,也关注学生的学习结果,最终评价的行程可以充分体现出学生的个人特点以及整体能力,教师在针对学生的日常表现进行评价的过程中,需要重视学生参与课内外体育活动的态度,体育活动任务的完成情况,并将学生的表现进行量化,汇入到体育课程的总成绩中,教师还需要拓宽评价形式,可以由学生对自己的表现进行评估,如果开展的体育活动需要团体协作完成,也可以由小组成员之间进行打分评价,教师也可以根据评价结果判断学生完成体育活动的实际情况,并对接下来的教学内容和教学方式进行调整,从而保证课内外一体化教学模式的有效应用<sup>[8]</sup>。

### (四) 组建专业的教师团队

专业化的教师团队是推行课内外一体化教学模式的关键,因此高校需要加强教师队伍的建设,保证体育教师团队具备较强的专业性能力和职业素养,同时可以应用现代化的教学理念,不断强化自己的实践经验。

首先,高校可以根据学生自主选课的实际情况,建立教师考核

和评价机制,在课内外一体化教学的模式之下,学生可以自主选择课程的内外,这就使得部分体育教师面临着竞争上岗的局面,高校可以通过学生对课程内容以及教师工作的反馈判断教师是否严格按照体育课程教学工作的基本要求完成教学任务,可以将学生的课程满意度作为教师评价的主要因素之一,从而使教师可以具备一定的危机意识,可以从强化自身入手,不断提升体育教学的实际效果,各种方法不仅可以推动课内外一体化教学模式的持续性发展,同时也可以对任何教师起到一定的激励作用;

其次,高校需要拓宽师资应聘渠道,从而构建多元化的师资结构,满足课内外一体化教学实践发展的实际需求,由于该种教学模式需要利用部分的校外资源,可以采取专职体育教师和兼职体育教师相结合的师资组合,可以根据具体的教学要求,适当增加兼职教师的比例;

最后,需要强化教师团队的知识结构以及教学水平,课内外一体化教学模式的应用对教师的专业性能力提出了更高的要求,教师不仅需要充分掌握体育教学的基本内容和教学大纲,还需要具备较强的体育专业技能,一定的组织能力和管理能力,因此教师需要不断更新自己的知识储备,掌握过硬的体育专业技能和知识,更要一专多能,具备较强的组织能力和领导能力,作为高校教师,教师需要树立终身学习的意识,不断在工作实践中强化自身的专业能力,高校需要为教师的成长与学习提供更多的机会,课内外一体化的教学模式需要从根本上改变传统教学模式中的教学结构,不断地吸取更加先进体育知识和教学思想<sup>[9]</sup>。

### 结束语:

大学体育作为综合性的学科,在遵循学生心理、生理、年龄等特点的同时,也需要充分发挥体育学科的教育功能,传统单一的教学模式并不利于体育教学活动的开展,教师需要以树立学生终身体育意识作为出发点,合理应用课内外一体化的教学模式,在教学管理、教学形式以及教学内容的设置等方面进行优化改革,加强高校体育文化建设,强化学生参与体育运动的积极性,采取多样化的教学方式,组建专业化的教师团队,从而充分发挥课内外教学一体化模式在体育教学中的积极作用。

### 参考文献:

- [1]林晓平.学分制度下高校体育课程的内外一体化模式改革策略[J].江西电力职业技术学院学报,2021,34(7):122-123,126.
- [2]易述鲜,李鸿.高校“课内外一体化”体育课程模式的实践与前瞻探讨[J].文化创新比较研究,2021,5(22):50-53.
- [3]特日格勒.课内外一体化教学模式在高校公共体育教学中的应用[J].当代体育科技,2021,11(11):68-70.
- [4]王永志.高校体育教学课内外一体化教学模式的构建[J].吉林农业科技学院学报,2020,29(6):107-110.
- [5]宋章龙.广义课程视域下我国高校体育课内外“一体化”再审视[J].拳击与格斗,2020(6):46-47.
- [6]胡红艳.大学体育课“课内外一体化”课程体系构建研究[J].知识经济,2020(14):78-79.
- [7]张跃.课内外一体化改革背景下高校体育第二课堂构建分析[J].文体用品与科技,2019(17):202-203.
- [8]李征.普通高校体育课内外一体化教学模式的优化与实施[J].西南师范大学学报(自然科学版),2019,44(6):132-135.
- [9]董成文,许大庆.高等院校体育课程改革现状探究[J].科教文汇,2019(25):104-106.

作者简介:韩斌,出生年1976.6,男,汉族,湖北新洲,副教授,博士,民族体育文化。