

# 从素质教育角度谈本科体育教学改革探究

李好

(吉利学院 四川成都 641423)

**摘要:** 素质教育本质的目的,是希望通过采用合理教学措施,全方位提升受教育者的综合素养,如身体素质、心理健康、思想道德、技能等。在持续深化高等教育体制改革的背景下,我国高校的体育教学模式还应该从理论和实践两方面来持续优化。从素质教育的角度来看待大学生的学习成长,要牢牢把握身心健康与终身体育的改革理念,打破传统体育教学模式的弊端,真正促进学生健康成长。为此,就需要结合本科高校当前体育教学现状,梳理其中的问题与不足,积极革新理念与方法,完善教学体系,落实立德树人的教育任务。真正做到将素质教育的理念融入到本科高校的体育教学活动当中。

**关键词:** 素质教育; 体育教学; 高校

From the perspective of quality education about undergraduate sports teaching reform  
luggage

(institute of geely chengdu in sichuan province 641423)

**Abstract:** the essence of quality education purpose, it is hope that through the adoption of reasonable teaching measures, all-round improve educatees comprehensive qualities, such as physical quality, mental health, moral, skills, etc. In the continuous deepening of higher education system reform under the background of China's colleges and universities sports teaching mode should also be from two aspects of theory and practice to continuously optimize. To view from the perspective of quality education of college students grow and learn, to firmly grasp the reform of the physical and mental health and life-long sports concept, breaking the disadvantages of traditional PE teaching mode, promote the healthy growth of students. Therefore, you need to combine undergraduate course colleges and universities sports teaching current situation, combing the problems and deficiencies, positive innovation idea and method, improving the teaching system, the implementation of the education task of khalid ents. Really takes the concept of quality education into the undergraduate course colleges and universities sports teaching activities.

**Key words:** quality education; Sports teaching; Colleges and universities

## 引言:

我国的教育供给侧无法满足教育需求则是长期存在的一个问题,其中不单纯是名校、师资力量不足,更是教学结果的质量问题,无法为学生的实践能力、社会技能等带来实际提升的作用。高校的体育教学本身作为实践类学科,却深受应试教育机制的影响,体育教学以成绩达标为目的,评判标准和模式唯一,忽视了体育教育的真正目的和内涵,忽视了学生体育兴趣、体育特长的培养发展。以技术为中心、以技能达标为目的,忽视了学生的健身锻炼,不考虑体育基础知识的学习。因此要适应素质教育的目标,贯彻体育教育全面培养学生能力素质目标,还需要从核心素养、素质教育角度出发,综合性、针对性地改进高校体育教学模式。

### 一、国内高校体育教学现状及不足

我国高校体育教学发展和改革之路也是历尽坎坷,在借鉴和探索的道路上一路摸爬滚打。从80年代强调兴趣和快乐教育,到90年代强调素质教学。在进入21世纪以来,我国高校改革始终在坚持探索创新,深化教育体制改革脚步也进入了新阶段。新时期下,高校体育教育应该朝向“终身体育”的方向发展。高校也普遍认同这一新的体育教学理念,纷纷尝试从教学模式、内容等方面进行改革优化,如清华、上海等名校纷纷推进强制体育、专项体育的方式,目的是培养学生一项体育爱好和专长。通过一步步探索,高校也在逐步落实立德树人的教育目的,满足学生多元化的发展需求。不过由于传统教育理念、模式的影响太深,改革推进缓慢,当前高校的体育教学还存在一些不足:

1. 教学理念及体系还需完善。高校的体育教育仍旧受到传统教育体制的影响,存在重技能轻健康、重考核轻育人的问题,理念方面还没有完全转变,教学体系和课程内容也需要优化。如:体育教学的模式较为单一,目前大部分高校还是将目光重点放在了课内教学,忽视了学生课外的体育锻炼和身体健康,课内课外缺少联系;体育课程教学的内容十分陈旧,很多课程教学内容还都是从小中小学体育知识内容延伸而来的,知识内容重复,缺乏新意和趣味性;教学方法也是单一孤立的,教学过程以技能教学为主,强行灌输,忽

视了学生的主体地位。总体来说,高校的体育教学考核体系仍然需要改善,缺乏对于学生体育锻炼行为、身体健康的关注和引导。

2. 课程评价局限性较大。当前我国高校的体育教学评价方式,还是以体能测试、达标测试两种方式为主,评价的方式过于单一且局限性较大。这类评价方式最终导向是结果,忽视了最为重要的过程。也忽视了素质教学理念下学生个性、爱好发展,忽视了学生的个体差异,评价结果片面,不符合素质教育的理念追求。而且体育测评的时间间隔大,往往半学期或者学期末才举行,学生临时抱佛脚不利于“终身体育”理念形成。素质教育理念下的体育教育,应该是长期性的,是以培养学生爱好、兴趣、特长为目的,强化学生身体素质,达到终身体育的教学目标。现阶段的课程评价不利于教学落实。

3. 场地设施、师资力量不足。合适的体育场地是学生开展体育活动的基石,目前国内高校普遍存在体育场地、设施不足的问题,离高校体育场馆设施建设指导标准还有较大差距。此外,师资力量也是深化体育教学改革的重要推动力量。体育教师的素质水平也会影响教学的效果,目前国内上千所本科高校中,体育教师的平均资历不高,且人员缺口较大,无法满足素质体育的改革目标。

## 二、素质教育下高校体育教学革新对策

### (一) 落实素质教育理念,革新课程体系

素质教育的落脚点是立德树人,是全方位培养学生的能力素养,帮助学生成人成才。这就要求体育教学改革应该要将学生的身体健康放在首位,科学地安排新的课程内容、教学方法,确保学生可以对体育运动产生兴趣,并培养一项运动技能,强化学生意志品质。

首先应该树立“身体锻炼,健康第一”的教育理念,在体育教育过程中实现育人作用,以学生为中心,经历“学会、勤练、常赛”的习惯。比如从教学模式优化来说,高校的体育课程,应该要推进“四年一贯制”,课内课外教学一体化的模式,要拓展高校体育教育的范围。应该在每个年龄阶段都设置相应的体育必修课,通过硬性要求先建立学生体育习惯。然后逐步将课程延伸到课外活动之中,同时利用信息平台来搭建线上教学模式,老师可以通过视频打卡、

课外活动作业、课余锻炼等方式来深化体育课程教学深度,发展学生爱好兴趣。

对于教学内容方面的革新,应该体现在体育健康知识、基础运动技能、专项运动技能等方面。在发展学生体育素质时,学会必要的健康知识是基础,课程教学中应该重点围绕科学的锻炼方法、时间、运动营养、运动损伤防护等内容开展;在基础运动技能方面的教学,应该着重身体基础素质锻炼,如“跑步、跳跃、抛投”等与运动关联密切的能力。基础运动技能的教学,应该在中小学体育基础上进行拓展,并且适当加大难度,避免低级重复影响学生兴趣;对于专项运动技能的教学方面,学校应该根据自身的场地、设备、师资来进行调整优化,可以综合学生的兴趣爱好,来选择几项主要运动项目。如男生比较喜欢的“篮球、乒乓、羽毛球、健身跑步”等,女生比较喜欢的“瑜伽、健身塑性”等,这些专项运动对于场地、设备要求不高,学生们更加容易接受;学校方面也可以主导设立专项运动基础班来帮助兴趣浓厚的学生进行技能培训、进阶练习。或者是鼓励学生建立俱乐部、社团等来集体专项练习,避免三天打鱼两天晒网。通过这类方式来帮助学生建立兴趣,并且可以培养一项运动技能。

体育课内教学练习需要重点改进观念、方法。在传统讲解、示范的基础上,要积极拓展教学方法,比如可以加入体验式、小竞赛、游戏化等方式,先提升学生的参与度和兴趣;然后,可以借助网络平台这类学生比较感兴趣的方式,来创新教学和交流办法,可以采用微课、微视频、翻转课堂等方式来引导学生自学、复习巩固等,录制视频来展示难点动作,同时上传视频来完成活动练习作业,督促学生日常运动。通过采用多样化的方式来激发学生运动兴趣,才能改善体育课堂沉闷的模式。

#### (二) 融入思政元素,体现体育育人价值

素质教育理念下,体育教育也应该重视培养学生良好道德品质,促进学生个性发展。融入思政元素核心目的在于引导思想,深入育人。体育运动本身就蕴含着丰富的德育元素,在立德树人方面可以发挥出良好价值,课程教学中也应该积极挖掘教材、生活等方面的元素来实现体育德育的融合教育。比如在体育的理论学习过程中,可以渗透爱国主义精神,串联鸦片战争时期,民众被冠以“东亚病夫”绰号到现在的“体育强国”,从奥运参赛国到主办国,从零金牌到跻身排名前列,中国人民的地位在逐步提升。从弱小到强大的经历,都是与体育运动事业的发展壮大密切相关的,课程教育中应该多引入运动健儿们奋勇拼搏,为国争光的比赛场面,激发学生的热情。

日常体育教学和竞赛活动来培养学生意志品质和综合素养。教师在做好体育教学中的监督指导,督促学生们坚持日常锻炼,直到逐步养成运动习惯。日常的基础锻炼、技能训练和小组竞赛、体育游戏活动中,可以培养学生综合能力。日常基础锻炼培养学生持之以恒的习惯和信念;专项技能训练中,如乒乓、羽毛球、跳高跑步等可以强化学生身体综合素质,锻炼学生的抗压、身体情绪控制能力以及规则意识;而篮球、排球、足球等集体类型体育项目,可以考验学生的交流配合能力、合作意识等,有助于学生今后更快地融入社会。

#### (三) 重视体育过程,深化体教融合

国内体育课程教学,从中小学到大学,都存在训练教学浅尝辄止无法深入持续,课时少,重考核轻过程的问题。各个年级阶段的体育教学、训练始终都存在低级重复的问题,无法对体育技能、能力进行专项训练和深化培养。很多学生从小学到大学毕业都未能养成体育爱好,或者是掌握一项体育技能,终身体育的落实效果不足。因此高校阶段的体育教学还应该积极转变观念,将侧重点从结果考核转向“教会、勤练、习惯”,有条件的可以定期开展竞赛小活动来综合锻炼。让体育教学、训练成为一种常态化、体系化的模式,这样才能夯实体育教学效果。

首先体育教学要“教会”,这是教学的基础。教师自身要深挖教材,制定明确的教学目标和任务,过程中研究分析教材,挑选合适的运动项目来加以教学培训,同时也适当转变方法来让教学过程更

加灵活有趣。比如让学生们集体挑选感兴趣的体育项目、运动技能,来作为长期坚持训练教学的内容,确保学生掌握了专项知识和训练方法之后才算达成目标,这就是要“教会”;其次,就是“勤练”,这是提升学生运动能力,强化身体素质的必要手段。而“勤练”的基础则是兴趣和技能。日常教学中基于学生实际情况,挑选合适方法。由于班级学生的身体素质不同,所以练习的强度就需要分层级、分小组来进行,保证训练量到位,然后才能逐步提升学生身体素质,磨练意志。“勤练”单靠课内是不够的,老师可以采用视频打卡的方式来监督学生完成日常的训练量。最后就是通过勤练的方式,来逐步帮助学生养成运动习惯,为今后的终身体育奠定基础。

当然,教师还可以通过日常开展小竞赛、体育游戏的方式来优化教学过程。竞赛是运动技能与体能训练的综合检验。技能掌握熟练度、体能素质高低,只需要通过定期开展班级内的竞赛活动就可以有效衡量。当然这类竞赛不以成绩和结果为目的,要破除传统的竞技比赛的模式,根据学生体育学习的具体情况来适当简化,可以做以游戏化的改善,如“三人篮球、五人足球、软式排球”等,设计出适合学生的教学比赛,可以让每个学生都能在班级竞赛中获得乐趣和成长。

#### (四) 优化场地设备,重视师资建设

合适的体育场地也是帮助学生养成运动习惯的重要物质基础。高校要想改善体育场地和设备器材配置,一方面还需要政府方面要重视起来,加强高校体育场地、设备的优化改造,政策和经费方面做以倾斜,加大投入;高校自身也应该借助社会力量,多方筹措资金,来改善场地设施效果,提升场地利用率,可以多利用学校多余空地来改造室外运动场地。室内场地可以通过场地套用,如篮球馆场地改造为排球、羽毛球来实现一地多用,缓解场地缺乏的问题;学校集中建设器材馆,训练器材学生可以凭借学生卡来进行日常租借,并安排专人来看管监督,为学生们的日常锻炼、技能训练提供一定器材基础。

高校方面还需要重视师资力量的扩充。首先要大力引入优秀体育人才来扩充师资力量,重视引入高学历、高水平体育专业人才;第二,是学校要重视体育师资培训,定期开展进修、培训,提升体育教师的综合职业水平。教师培训重在理念、方法上的革新,要完善原有的体育知识体系,深化教师能力结构,以便可以适应新时期的多样化教学需求;第三,要完善体育教师的聘用、考核、待遇机制。根据体育教学的工作性质,来制定适合本校的聘用、评价等标准。如课外活动、业务培训、竞赛、健康测试等日常教学工作,都应该算作体育教师的教学工作量,同时提升体育教师待遇水平与考核标准,保障教师利益的同时也能促进教学积极性。

#### 结语

高校体育教学存在的问题还需要很长一段时间来进行改善。体育教学理念、内容、方法需要高校按照实际需求来进行优化,要因地制宜,在贯彻经济、实用有效的基础上推动体育教学模式的逐步革新。素质教育理念下,应该将目标重点放在健康锻炼、终身体育等目标上,以强化学生体质,保持身心健康为中心,来持续对体育教学进行改革。

#### 参考文献:

- [1]于佳.从学生体质健康视角对高校体育教学改革的探索研究[J].冰雪体育创新研究,2022(18):86-89.
  - [2]曲强,王小春,鲁婷婷.“立德树人”理念下高校体育教学的实践探究[J].文体用品与科技,2022(16):147-148.
  - [3]董成文,许大庆,毛献亮,张胜利,陈丽娟,王明波.高校体育课程改革对大学生体质健康发展的影响探究[J].科教文汇,2022(14):102-106.
  - [4]陈玉萍.基于核心素养的高校体育教学改革理论体系构建[J].林区教学,2022(06):86-89.
  - [5]白冰,高俊.改革赋义视角下新时代我国高校体育教学发展思路与实践路径[J].黑龙江高教研究,2022,40(06):151-155.
- 作者简介:李好(1996.03-),男,汉,四川省成都市,大学本科,研究实习员,研究方向:教学管理、体育教育。