

大学体育“课内+课外”一体化教学模式的构建

宁方毅 毛永强

北京联合大学 北京 100101

摘要: 本文基于一体化大学体育教学模式,从理念引领、确立宣言,明确课程追求;理论创新、课程统整,架构课程体系;创新教学模式,构建体育教学信息化平台;打破传统格局,加快体育社团化构建等几个方面探究出,大学体育“课内+课外”一体化教学模式构建措施,以供参考。

关键词: 大学体育;一体化课程;教学构建;措施

引言:

体育是一项关系到我国全面建成小康社会的重大项目,关系到实现中国民族的伟大复兴。因此,在大学体育中应实施一体化教学模式的构建过程中,校方应将体育学科与学生个性发展相结合,确保学生可以坚持中华体育精神,坚持文化自信,努力为我国体育强国目标作出自己的贡献。

一、一体化大学体育教学模式构建概述

“十四五”期间,要对我国体育事业发展的新情况进行科学分析,坚持问题导向,把重点放在突出的领域、关键环节上,在这样的发展趋势下,高校体育教学模式应完全按照我国发展要求进行深入的改革与创新,切实开创出体育改革新局面,在此过程中。需要明确我国党与国家事业提出的战略要求,尽快加强一体化大学体育教学模式,构建措施,因此,持续推动十四五时期体育事业发展需要,因此,高校在树立明确且科学的体育教学目标时,应切实发挥一体化教学的指导作用,确保可在课内与课外体育教学中保障教学活动的顺利开展,避免影响高校体育教学效果,其中,课内外一体化教学目标,也是高校编制体育教学以及体育实践活动的重要依据。

二、大学体育一体化体育课程满足发展需求的价值取向

1. 满足学生终身体育运动需求

针对高校体育教师课堂内外整合的教学目标进行梳

理,旨在培养学生的体育意识,从而使他们的身心得到全面发展。在这种背景下,高校根据自己的发展状况,积极制订符合本专业特点的教学目标。在依据学生终身体运动实际需求时,应合理规划一体化体育课程内容,确保在让学生掌握相应的体育技能的同时,促进自身身体素质以及心理素质的全面发展,在不断提高学生的体育能力时,可使学生具备适应社会变化的能力,进而持续提高学生的体育素养,使学生养成良好的体育锻炼意识,并能够从始至终地完成大学体育课内课外体育教学任务。

构建统一的体育课程,从国家有关的政策文件中对学生的运动技能进行规范,在全面提高大学生的身心素质的基础上,其在培养学生的终身体育需要和身心健康的基础上,具有重大的理论和实践意义。

2. 满足学生多样化运动需求

根据学生的兴趣爱好,在参加体育活动的各个阶段,让学生按照自己的运动以及爱好需求选择所要完成的运动学习任务,体育需要分类系统能够更好地适应学生对体育活动的兴趣。为了锻炼身体素质,参加体育活动的每位学生必须具备一定的体育技能,以确保实现运动功能的实际价值。同时,当学生参与高校所创设的课内课外体育运动项目时,无论是从基本的运动能力,还是培养学生专项运动潜能,都需要依据学生个人情况,要求其坚持长期的坚持学、练、赛等各个阶段,确保将其构建为上下互通的生存需求以及生活需求类的体育运动开展形式。通过这种方式,可以使大学生的身体素质得到提高,为终生体育奠定良好的基础,为以后的健康、快乐的生活奠定筑牢根基^[1]。

三、大学体育课内外一体化体育课程的构建与实施策略

1. 理念引领、确立宣言,明确课程追求

“成为终身体育的践行者,成为一个拥有健康生命的

课题: 2021年北京联合大学校级科研项目SK60202105 (“选项+俱乐部”体育课程模式的构建)

作者简介:

宁方毅:1986.5,男,汉,山东省泰安市,讲师,硕士研究生学历,研究方向:体育教学与管理。

毛永强:1985.5,男,汉,山东省淄博市,讲师,硕士研究生学历,研究方向:体育教学与训练。

人。”高校应按照其基本理念，建立“基础保证，注重选择，注重融合，注重应用”的体育课程设计理念，明确高校体育课程内外一体化的目标^[2]。

首先，高校体育教学课程，在构建一体化课程体系时，应明确课内加课外的组成形式，应持续关注顶层设计理论以及相关的创新研究，并强化理论加实践的结合发展作用，切实体现出高校体育教学的科学性、合理性以及规范性，进而满足其一体化课程建设的基本要求，确保为后续服务提供可参考的依据，该过程对推进我国高校体育课程改革具有积极意义。

其次，保障基础是学生体育能力、运动技能、健康教育等知识、技能和方法的发展，为实现终身体育、拥有健康的生活打下坚实的基础。此过程要注重强调学生的实际锻炼需求，可让学生依据自己的兴趣爱好去选择需要的运动项目，并完成学习，进而让学生享受到体育运动带给自身的乐趣，以健全的人格获得全身心的发展，其关注的融合点应以健康体育、快乐体育以及体能发展为主，确保其具有融会贯通的基本能力，进而真正达到提高学生锻炼水平与健康实践能力的最终效果。比如“形式联合”具有多种场域，如：校内、校外、课堂内外；还包括学习、练习、比赛等多种形式；同时也反映了修学类型的综合性，如：设立必修、选修等课程。因此，高校体育在一体化课程建设中，应确保可在实施层次上做到“形式联合”，只有这样才可使体育课程整合取得更加显著的效果^[3]。

2. 理论创新、课程统整，架构课程体系

学校体育的本质是健身育人，主要的教学目标应确保做到提高学生身心素质，培养体育专业的核心素养等效果。因此，学校从体育文化的高度，转变了传统体育理论所秉持的机械、类化、二元分裂的思维模式。从每一位学生的个人发展角度来看，课堂教学、课外体育活动、体育训练和竞赛活动是一个相互关联的整体。可以说，学校体育生态理论为有机的、整体的、一元的。在此基础上，高校应将“体育教育”的“课程链”向“生活体育”、“竞技体育”扩展，建立出课堂教学、课外体育活动、体育训练和竞赛相结合的完整的体育教学体系。

如，高校体育应积极建设“新思想、新知识”的体育教学平台。改革教学内容，发行《体育导论》这一新型“互联网+”新形式的教材；开设体育概论+体育专题体验课程，设立“X”系列选修课程，设立体育俱乐部，以满足学生的个性化需要，达到“教会”与“健康知识”的目的^[4]。

最后，在统整课程时，一是对学生的学习需要和学校内外的体育课程进行综合评价，并根据学校的实际情况，合理安排学校体育活动课程。二要对高中三年的校园体育比赛进行整理，并将其融入到相应的教学内容中，比如把橄榄球联盟列入学校的教学计划中。以此为依据，构建课内、外一体化的教学系统。

3. 创新教学模式，构建体育教学信息化平台

随着“互联网+”时代的到来，高校体育教育也走上了信息化的道路，在持续探索新型的教学模式时，可依据互联网平台、网络资源以构建出课内加课外立体混合式教学课堂。

首先，建立“传统教室+慕课+体育超市”的体育教学模式；课堂内外结合的课程教学和课后活动相结合的统筹课程，以课堂上的授课为主，并将有系统、有组织的课后辅导融入到课程系统中。同时，高校在继续实施传统的班级课堂教学模式后，还可积极运用信息技术，建立体育健身超市，该模式主要包括校园篮球、排球等热门体育项目。其中，在高校体育教学创新的同时，应积极利用慕课、微课等创新模式，确保开足、开好体育课程，进而满足学生对其多样化的实际需求。^[5]

同时，应对高校体育课内外一体化APP的开发和管理进行研究。学校体育工作部门应持续开发体育信息系统，以满足教育现代化的要求。经过后续的发展，目前，各大高校在体育教学一体化建设中，均以实现测试管理、考核管理、竞赛管理以及体育APP覆盖体育教学工作全方位的管理流程，并借用软件技术的强大功能，切实满足了每一位学生在课外体育活动时对考核、练习、巩固等方面的需求，进而真正使学生将日常体育锻炼当作自己生活与学习的一部分，同时，该APP还可监督学生完成线上考核任务，合理督促学生完成适当的体育锻炼，真正做到了课程内外结合的顺利进行，有效地提高了学生的体质，改善了学生不良的身体情况。

例如，依托信息平台与app软件，构建“我锻炼，我开心”的体育实践平台。高校体育实习分为健康跑、四项素质训练，其中健康跑设一门必修学分，四项综合素质训练的考核结果列入高校体育教学成绩，以达到“勤练”、“基础运动能力”的目的。

如，在课外体育跑步锻炼中，可以让学生选择两种跑步方式：（一）在校园内开展定向运动。选定目标的移动距离，按照既定的路线进行跑步：首先要通过第一个点（通过的时候，手机app应完成打卡记录），再从第二个点开始，直到到达终点，允许完成目标运动距离后继续跑。定向跑步的活动时间可设置在6:00-18:00。

(二) 区域活动。区域体育现可在校园内田径场上进行, 区域跑步的有效时间: 星期一至星期五6: 00-8: 00, 18: 00-22: 00; 星期六星期日全天6点至22点。跑步规则: ①每日的出勤时间为6点至22点; ②每公里3-9分钟的跑步速度; ③每个人可以上传一次以上的训练数据, 但一次至少一公里(一公里不计算有效里程), 一天最多3公里^[6]。

如, 游泳、滑冰等体育运动课程。方法: 到高校体育中心办理报名手续(具体情况可向高校体育中心查询), 报名游泳、滑冰的学生, 每次报名一次, 视为有效的课外体育活动。要求: 参加游泳、滑冰的学生, 必须持学校校园卡, 在进出口两张卡片上刷一次卡, 在进出口处刷卡锻炼的时间不能少于60分钟, 同一天里可与健康跑次数叠加。

4. 打破传统格局, 加快体育社团化构建

建立和依托各类运动社团、运动俱乐部, 是高校体育教学内外结合的一种方式。学校积极建立各类体育兴趣社团, 并在闲暇之余进行体育锻炼, 使其与班级教学形成了良好的互动关系。第一, 建立体育社团的必修课。“必修课”是指以现代运动和传统运动为主要内容的运动组织。如校园内课上教学篮球、足球等项目并以该社团为代表, 在学校设立有关的体育项目社团时, 应鼓励教师参与到其中, 并为社团成员学习提供相应的指导, 使学生深入了解体育课程师生流程, 切实提高学生学习的积极性与主动性。第二, 建立可选择的运动社团。体育社团是指以时尚运动、越野运动、探险运动等体育活动为主要内容的体育活动。近年来, 由于学校大力提倡发展新的体育活动, 使学生在体育活动中能够更好地促进自身的运动兴趣以及个人发展, 并使整体教学由有限的课堂扩展到无限的课外活动空间^[7]。

如, 建设“全方位、多元化”的体育联盟。实行“班—院—校”分级选拔的分层推进模式, 形成“月月有联赛, 周周有比赛, 人人有比赛”的格局。以俱乐部训练、校内联赛、校外比赛为主要内容, 因材施教, 分级教学, 以赛促练, 达到“常赛”、“特赛”的目的。

最后, 在针对学生的考核评价中, 应按照学生个人

发展角度出发, 以完善过程性评价、动态性评价以及全过程评价的实施要点, 进而将终结性与过程性评价相结合, 切实关注学生在运动后所努力时所获得的进步以及成果。同时, 通过建设比较现有的基础和提高的程度, 来充分调动学生的参与体育教学的积极性^[8]。

四、结束语

综上所述, 体育一体化改革在高校体育教学课程中, 可真正实现学生学习的全过程, 并将其作用发挥到最大, 确保用该方法达到有效的锻炼效果, 通过实践验证一体化体育课程可满足学生的学习需求以及对不同体育项目的需要, 使学生在课内加课外的体育锻炼中养成良好的体育锻炼习惯。同时, 一体化体育课程不仅满足了当下教育教学对高校体育教学课程构建的需求, 也突出了其科学性、系统性、适宜性的基本特点, 可有序推动体育学科与学生的共同发展。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 焦峪平. 普通高校体育课程课内外一体化与体育社团耦合联动研究——以广东外语外贸大学为例[J]. 文体用品与科技, 2020(15): 183-184.
- [3] 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.
- [4] 傅少华. 高校公共体育课程线上线下一体化教学模式探究[J]. 智库时代, 2021(12): 183-184.
- [5] 孙韧, 胡同畅. 论核心素养视角下一体化高校体育课程衔接的要求和指向[J]. 网羽世界, 2021(29): 82-83.
- [6] 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.
- [7] 智颖新. 新时期构建高校“四全”要素体育课程体系的研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(11): 110-112.
- [8] 丘乐威, 黄德沂, 朱性民, 等. 普通高校体育课程改革的组织实施与效果评价——以广东外语外贸大学为例[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(2): 14-15, 23.