

# 新形势下我国高校体育课程改革探析

朱金阁

西安思源学院体育学院 陕西西安 710038

**摘要:** 体育在高校中起着非常重要的作用。专业不一样,学习的内容也是不一样的,但是不管是什么样的专业,都会有体育课。身体是革命的本钱,通过体育能够锻炼身体,提升学生的体力。本文对新形势下对我国高校体育教学现状进行了分析,发现其中存在的不足,对体育课程进行相应的改革,更好的推动我国高校体育进行教学改革,能够有效提升学生的综合素质。

**关键词:** 新形势; 高校; 体育课程; 改革

## On the reform of physical education curriculum in Colleges and Universities under the new situation

Jinge Zhu

School of physical education, Xi'an Siyuan University, Xi'an, Shaanxi 710038

**Abstract:** physical education plays a very important role in Colleges and universities. The major is different, and the learning content is also different, but no matter what the major is, there will be physical education. The body is the capital of the revolution. Physical education can exercise the body and improve the physical strength of students. This paper analyzes the current situation of physical education in Colleges and universities in China under the new situation, finds out the shortcomings, carries out corresponding reform on physical education curriculum, better promotes the teaching reform of physical education in Colleges and universities in China, and can effectively improve the comprehensive quality of students.

**Keywords:** new situation; Colleges and universities; Physical education courses; reform

### 引言:

体育是学校教学中非常重要的组成部分,在实际的教学中,需要对教育思想以及教学观念进行相应的转变,更好的适应新时代的要求,为社会输送高素质的人才,这也是高校必须要完成的工作。随着新课程改革的不断深化,体育教育也需要进行相应的改革,更好的满足社会不断变化的需求。

### 一、新形势下高校体育发展的特点和趋势

#### 1、发展多样化

随着物质生活的不断丰富,高校体育作为文化需求的重要组成部分,其内容也日益多样化。除了一些传统的体育锻炼外,不同类型的健美操、现代舞、网球、游泳、滑冰、登山、滑雪、高尔夫等体育项目也逐渐进入

公众生活,许多专业体育项目已成为高校体育的重要组成部分。

#### 2、生活化

体育作为一种积极的生活方式,可以激励人们,创造一个充满活力的社会和文化环境。家庭和社会的生活质量越高,对体育的需求就越大。随着我国经济水平的不断提高,全球和平社会建设的不断加快,体育逐渐发挥出多种功能和属性,生活化、精细化的体育逐渐成为人们生活的一部分。

#### 3、娱乐化

随着经济的快速发展和生活节奏的加快,人们的心理压力越来越大。传统的、纯粹的高强度运动已不再适合当今社会的城市人群。因此,开展了体育和娱乐活动。体育与娱乐的融合已成为业余文化生活的重要组成部分,缓解了体育的压力,调节了娱乐的情绪。

#### 4、终身化

**作者简介:** 朱金阁,1978年-,男,陕西西安人,硕士,副主编,研究方向:体育教学。

随着信息化水平的不断提高和现代工作方式的逐步转变,越来越多的工种严重缺乏锻炼。长期来看,由于缺乏锻炼而引起的颈椎病、腰椎炎、高血压、糖尿病等职业病正在变得年轻化。随着问题的出现,预防疾病的意识普遍开始增强。锻炼生命以及预防和治疗文明疾病已成为现代生活不可或缺的一部分。

## 二、新形势下我国高校体育课程存在的问题

### 1、忽视学生在学习中的主体地位

一直以来,在教学中,主要是以教师为中心,这与现阶段课程改革中以学生为主体的思想是不一致的。在传统的教学方法中,教师完全按照课程进行教学,内容完全与课程同步,这样就可以让学生用更多的精力来进行文化课的学习。在进行体育学习的过程中,很难体会其中的乐趣,体育锻炼的概念没有有效地形成。这不仅会极大的降低学生学习的积极性,体育教学的有效性也很难进行提升。

### 2、课程机构存在不合理的情况

现阶段,我国大部分高校体育课程的内容和存在不合理情况,内容相对统一,在实际的教学中,主要是以田径和体操为主,同时在课程的安排中,很多高校都是每周组织一次体育课。此外,由于场地以及师资的限制,教学的有效性比较低。此外,体育组织的僵化也是制约高校体育课程改革与发展的重要因素。为了便于管理,学生和教师只能按照传统方法在课堂上固定内容,进行解释,然后重复学生的动作。这门课程过于强调技能学习。忽视情感态度的培养,不利于树立正确的体育观。

### 3、没有重视一线教师的作用

尽管教育改革一直强调学生的主体地位,但教师在课堂中的主导作用不容忽视。教师直接参与教学方法,更好地了解课程改革的实施和影响。同时,教育改革取得的经验也具有重要的参考价值。然而,在我国教育改革中,专家意见往往是决定改革内容、忽视传教士作用、最终发布和执行行政命令的主要推动者。

### 4、教育内容不够丰富

近年来,随着体育教学改革的深入,武术、太极、健美操、游泳、滑冰等新课程丰富了高校体育课程的内容。但是,从目前的总体情况来看,这些新学科的比例仍然较低,传统学科的内容仍然占主导地位,新学科主要以选修课的形式存在。这在一定程度上抑制了体育的发展,不利于反映体育的兴趣,也不利于社会体育的发展。

### 5、评价方法不够科学

评价是评价课程效果的主要方式,科学的评价过程是检验教学效果的最重要环节。目前,高校体育教学评

价体系建设进展缓慢,完成规定的任务仍然是现代体育教学的主要途径。这种评价方法严重忽视了学生的进步和特殊能力,不能激发学生的学习积极性,不能真正体现教育效果。

## 三、高校体育教学改革的相关策略分析

### 1、丰富的教育模式

高校必须根据自身的实际情况,不断丰富和改进教学方式,摆脱过去那种枯燥乏味的教学方式。首先,教师要树立新的体育观,结合现代大学生的个性特点和爱好,建立和优化体育课程,保持传统课堂,并根据学生的爱好和当前的流行程度添加体育应用程序。其次,在游泳、散打、体操、羽毛球等专项教育中,教师应拓展与体育相关的体育知识,培养学生的体能和运动技能,拓宽体育知识的视野。例如,在开展篮球教育时,教师不仅应教授篮球技能,还应扩大其对篮球肌肉张力和预防运动损伤的知识,并帮助学生树立终身体育观念。

### 2、制定培训计划

在素质教育的背景下,社会、家长和学生越来越认识到体育的价值。因此,高校应根据学生的具体情况制定教学计划,以提高学生的学习动机。教师应修改和优化教学计划,结合课堂内容,加深学生对课堂内容的理解。其次,要加强与学生的互动与交流,灵活运用问题学习法、案例教学法、情境教学法等多种教学方法,激发学生的学习兴趣。此外,教师应保持良好的课堂秩序,特别是在实践教育中,让学生按照课堂纪律的要求学习,与学生一起开展体育活动,增加他们对教育的兴趣和参与度。

### 3、明确体育教学的目标

在体育教学中,高校应结合教材内容和体育项目对学生教育,强调体育内容的现代性、实用性和生活性,尊重各类学生的运动能力、技能水平和个体差异。原则上,通过对学生能力提供适当指导来提高体育教学的效率。首先,在具体的教学方法上,教师应根据体育竞赛的技术特点,运用有针对性的教学方法,使学生在最短的时间内掌握技术要点。例如,在篮球教育中,基本技能是运球和投篮技能。教师必须向学生演示运动和射击的正确速度和姿势,并组织学生进行独立训练。其次,教师必须根据每个学生的体力和运动水平进行个性化指导,使所有学生都能通过体育锻炼提高体力,形成终身锻炼的良好习惯。

### 4、信息技术的使用

新时期,随着我国信息技术的飞速发展,其在教育领域的应用逐渐深化,成为现代教育活动的重要辅助手

段, 拓展学生的认知空间和学习认知, 提高学生的学习能力。对提高教育历史、意识和学生能力具有积极作用。教师必须认识到信息技术的重要性, 积极在教育中引入和运用信息技术, 形象化和看待枯燥的体育知识, 为学生提供各种感官刺激和刺激。教育更具装饰性、科学性和吸引力。首先, 在动作演示中, 教师通过视频向学生讲解动作技能和动作的要点, 并通过视频帮助学生快速掌握动作技能。在田径训练中, 传统书籍的插图非常抽象。提供视频, 展示田径运动的分解动作, 让学生快速抓住运动的重点。第二, 在理论教育中, 教师制作体育明星的体育录像, 使学生激发对体育的兴趣, 以更大的热情投入学习。例如, 老师可以播放刘翔在北京奥运会上赢得 110 米障碍物的视频。这些视频不仅培养了学生的民族自豪感和民族自豪感, 也激发了学生对田径运动的热情。最后, 教师可以向学生推荐大众体育的应用, 提高学生的生活体育能力, 拓展课堂教学, 在体育教学中发挥积极作用。

#### 5、重视学生的主体性

根据素质教育要求和新课程标准, 高校体育要突出主体地位, 把人文主义引入教育, 充分融合运动休闲, 积极为学生营造愉快舒适的课堂氛围, 鼓励学生参加体育活动。首先, 教师要改变教授的心态, 打破既定的教学方法, 强调学生的主体位置, 采用启发式和指导性的方法, 调节和培养学生的精神状态、自尊和挫折感, 并加以引导。让学生对体育学习和生活有积极的态度。其次, 教师必须尊重每个学生的运动能力、倾向和能力, 并根据每个学生的情况, 为自己定下教育目标, 使所有学生都能享受体育教育的好处。最后, 在评估过程中, 教师应摒弃单一的评估方法, 体现体育教育的人文理念, 体现其学习态度、水平和意志。

#### 6、注意教学设备的完善

在体育教学中, 学校应重视体育器材的更新换代, 为体育教学提供良好的教育环境。继续增加教育和体育设备规划和使用方面的资本投资。在提高体育器材训练水平方面, 体育器材在体育锻炼中发挥着非常重要的作用, 重视体育设施的更新改造。如高校应重视原有体育器材的更新换代, 利用未使用的项目资金购置教育器材, 促进高校体育事业的发展。国家行政主管部门应当明确

职责, 为欠发达地区提供财政和物质支持, 保障高校体育事业的发展。体育器材在体育器材工作中的充足性有利于保证高校体育事业的发展, 从而提高学生的兴趣和积极性。教师必须结合学校体育器材。采取更加完善的教育结构。

#### 7、提高高校体育教师的整体素质

教师在高校体育中起着非常重要的作用, 能够有效引导学生参与体育活动。在教育领域, 高校应认识到教师在体育教育中的重要作用, 并采取各种方式鼓励教师继续培训。在高校招生过程中, 学校和高校体育教师应明确体育教育目标, 提高体育教师的选拔标准, 积极提高学生自身素质, 不断提高学生的包容性素质, 实现教学方式的创新。提高大学生对体育的兴趣和积极性。学校应高度重视体育科学研究, 鼓励体育参与教育科学研究, 实现高校体育的有效发展。体育教师作为体育教学的实施者和参与者, 在高校体育教学中起着非常重要的作用, 普通体育教师的素质直接影响着体育教学的质量。为了培养高校体育教师的专业知识和技能, 提高其思想意识和教学效率, 开展了参观、学习、培训等活动。

#### 四、结语

总的来说, 在体育课程改革的背景下, 高校体育教师应着眼于教学创新, 最大限度地发挥体育教学的价值和功能, 唤起学生对体育运动的兴趣。积极引进现代资讯科技, 帮助学校在运动中感受快乐, 让学生获得成就感, 为国家派遣高素质的人才。

#### 参考文献:

- [1]卢臣.体育课程改革背景下高校体育教学方法创新策略研究[J].中小企业管理与科技, 2017(11): 108-109.
- [2]陈雪燕, 孙海挺.高校体育教学改革对提高大学生身体素质的影响[J].体育科技, 2017, 38(3): 122-123.
- [3]张平平.新形势下我国高校体育教学改革与创新研究[J].科技资讯, 2016, 14(17): 98-99, 101.
- [4]刘鑫.高校体育课程改革与学生体质健康促进研究[J].体育世界: 学术版, 2017(8): 134-135.
- [5]姚良才, 季景盛, 宋双慧.高校体育课程改革的文化逻辑窥探[J].广州体育学院学报, 2016, 36(5): 115-117.