

# 以人为本视野下高校体育教学改革的实践研究

魏梓瑶

郑州工业应用技术学院 河南郑州 451150

**摘要:** 体育教学能够促进学生身心健康发展, 增进学生包括规则意识、拼搏意识、合作意识、竞争意识等在内的综合素养, 是助力学生全面健康发展的必需课程, 有着非常强的育人职能, 但是我们发现, 当前高校体育教学模式还有一定不足, 未能充分发挥体育课程的育人功效, 主要表现在体育课程选择面窄, 体育服务不到位、体育课程不够深入化、体育教学方法老化、体育教学未能做到因材施教等多方面。因此, 在“以人为本”视野下, 需要对高校体育教学进行一定改革, 让高校体育教学更加有效、更加科学, 切实提升高校体育教学的育人功效, 具有着极强的现实意义。

**关键词:** 高校体育; 教学改革; 以人为本理念

## 引言:

对于大学生来说, 正处于身心成熟、综合素养定型的关键期, 体育教学促进学生身心健康发展, 并且为终身体育打下坚实基础, 有着极大的价值。于是, 如何让高校体育课程更加科学高效, 如何让体育教学的目标和内容更加深入, 如何让学生更好的融入到体育教学中, 就成为摆在高校体育教师面前的主要问题, 有必要优化高校体育课常规建设, 促使体育课规范化、多元化、深入化发展。以人为本的理念在建设过程中将发挥重大作用。

## 一、创新体育俱乐部的教学模式

体育俱乐部是一种相对灵活的教学模式, 与传统体育课程模式有些许差别, 体育俱乐部设置的教学内容更加多样, 包括传统体育项目俱乐部, 甚至包括游泳俱乐部、攀岩俱乐部、瑜伽俱乐部等, 能给学生更加丰富的选择余地, 并且, 体育俱乐部的学习方式比较灵活, 不用每周每天固定时间去课堂学习, 而是根据自己的时间来安排体育学习计划, 比如将体育学习时间放在周末, 学生参与体育俱乐部免费或者支付少量费用(主要为场馆、器材费用等), 用打卡的形式来记录每一个学生一个学期内的体育学习情况, 最后学期末的时候安排统一考试, 甚至有的体育俱乐部不安排考试, 简单来看, 这样的体育学习模式, 是不是更像是去玩去休闲的。

体育俱乐部相较于传统体育课程的意义, 首先, 体育俱乐部内容更加丰富, 学生可以选择的俱乐部非常丰

富, 可根据自己的喜好来选择, 其次, 俱乐部形式较为灵活, 不同学院、不同专业的学生能同时参与到体育俱乐部中, 打破了院系壁垒, 学生可以很外院系好友报同一个俱乐部, 或者能在体育俱乐部中结识更多朋友; 再次, 体育俱乐部模式更加自主, 体育俱乐部可以由学生根据自己的时间去安排学习计划和运动计划; 再次, 体育俱乐部更倾向于体育服务而非接受体育约束, 能让学生感到更加自在, 有利于发挥学生的主导作用, 也就更能促进学生的体育热情, 最后, 体育俱乐模式可以充分利用课堂内与课堂外的资源, 发挥学生的主动性和积极性, 为终身体育打下基础。

而就建设来看, 体育俱乐部毕竟与体育课堂模式不同, 所需要的管理成本也较高, 学校应根据自身实际情况来分析体育俱乐部模式是否适合开展, 开展策略又是怎样的, 可以在一些体育项目中试点, 比如可以在游泳课程中试点, 分析体育俱乐部模式的优劣所在<sup>[1]</sup>。

## 二、强化体育选课制度

不同的学生有着不同的兴趣爱好, 也就有了不同的体育课程需求方向, 比如有的学生喜欢打篮球, 有的学生喜欢踢足球, 有的学生对于并不常见的跆拳道、瑜伽教学非常感兴趣, 那么在以人为本的理念下, 高校体育教学开展体育课选修制度, 设置多元化的教学项目, 有的以传统田径项目为基础, 有的以学生喜欢的球类运动为方向, 构建常规化、模块化体育项目, 让学生自由选择体育项目。

这是大多数高校体育课程都会做的事, 不过很多高校的体育选课制度却存在一定不足, 效果还有待提升。其主要体现在两个方面, 一方面在于可以给学生提供的

**作者简介:** 魏梓瑶(1995—), 男, 汉, 河南林州, 硕士研究生, 郑州工业应用技术学院, 助教, 研究方向: 体育教学。

选择面较窄,设置的体育课程内容较少,这里提倡高校应开发丰富的体育教学项目,根据学生的喜好方向来确定教学项目,开设跑步、篮球、足球等项目,另外,将一些不常见的,比如跆拳道、自由搏击、瑜伽、攀岩、射箭、速滑、花式体操等,也可尝试设置体育项目。另一方面,在于设置的体育项目死板没弹性,学生需要抢选修课。热门的体育选修课很快被人一抢而空,而未能抢到的学生只能选修不喜欢的课程,在一定程度上,高校体育加强体育项目的弹性,在上学期就资讯学生的选修意愿,根据学生意愿大数据来设置体育选修课,增加弹性,尽可能满足学生的选修需求<sup>[2]</sup>。

### 三、展开分层化、分类教学

随着教育机制的改革发展,很多先进的教学理念和教学方法开发并实践,其能够让体育教学更加有效,层次化教学就是其中之一,它是“因材施教”教育的一种提现,我们发现,如果展开普适性的教学,有的学生学的很快,无法满足其运动需求,而有的学生学的很难,跟不上进度,运动能力和体育技能不够强,在竞争中非常弱势,甚至完不成基础考核,这势必会影响他们的学习热情。因此,体育教学中适时开展分层教学,让体育教学更具有针对性,在体育教学难度方面。满足不同层次学生的体育锻炼需求<sup>[3]</sup>,有的学生身体强,心理素质强,则可以适当增加教学强度,激发学生的身体潜能,而有的学生身体较弱、心理承受能力也比较差,则可以适当降低教学强度,让学生适应体育教学,比如跑步训练,要考验男生跑一千米的能力,那么对体能较弱的学生,可以跑八百米,对体能较强的学生,跑完全程一公里。甚至加跑一百米,满足不同学生的运动需求。在体育教学内容方面,则提倡针对性训练,以篮球体育课程为例,篮球需要学生具备运球、投篮、卡位、战术等多方面的技术能力,同时不同位置的技术要求也会不同,并且学生往往表现出不同的技术缺点,比如有的学生投篮能力较差,有的学生运球能力差,那么对不同特点的学生,可展开不同类别的训练,补上短板,提升综合技术能力,这无疑也是以人为本理念的体现<sup>[4]</sup>。

而要做到分层化教学、分类化教学,首先要对学生精准的了解,了解不同学生的身心素养差异,了解学生的不同技术特点,然后根据学生不同的身心素养差异来布置针对性的教学强度,根据不同的技术特点来制定针对性的训练。来满足不同学生的体育锻炼需求。

### 四、开展游戏化教学

游戏化教学是非常有效且有趣味的教学方式,寓

教于乐,让学生在游戏的过程中掌握运动技能、提升身心素养,学生更易于接受,体育游戏的参与兴趣也会更高,体育锻炼的效果也就更强,学生虽然身体是疲惫的,但心理却是兴奋的、热情的。因此,在高校体育教学中,应提倡开展游戏化教学,开发多元化的游戏,这无疑是符合以人为本理念的教学模式,游戏化教学有利于促进学生的体育参与热情,有利于学生在游戏参与的过程中提升体育技能掌握程度。例如来足球选修课程中,开展游戏化的教学,在正常教学之余,开展足球颠球比赛,让学生颠十下球后传给下一个学生,比如运球追逐跑游戏,一人运球在前面跑,一人在后面追,听口令变化跑与追的角色,比如运球跨障碍,学生踢球跨过一个又一个险要关卡,要求足球在自己的控制之内,看谁能够以最快的速度跨过障碍到达终点,比如趣味射门游戏,设置小球门,甚至一个易拉罐,要求学生在一定距离外射击,来锻炼学生的射门精准度,游戏化教学应与颠球训练、传球训练、跑位练习、射门联系、战术训练等穿插进行,调整教学的结构,能提高教学的有效性,比如开展10分钟的战术训练,接下来展开2-3分钟的足球游戏,避免机械化练习。

### 五、适时开展竞赛

竞赛无疑是更加激烈,更加富有趣味的体育活动形式,体育本身就具有非常强的竞技性,体育项目通常都有相应的赛事,运动健儿们努力拼搏,争取好的成绩,而在高校体育教学中展开竞赛,其能够有效激发学生的参与热情,带领学生感受体育竞技的魅力,从“寓教于乐”进化成“寓教于赛”,学生参与到体育竞赛中,提升综合素养,比如不断拼搏奋斗养成拼搏精神,比如同伴合作竞技养成合作意识,比如在竞赛活动中感受规则重要性,强化规则意识,比如在竞争氛围中促进学生养成竞争意识,等等,这无疑更有利于学生全面成长。

一些体育运动本身就具有竞赛性质,比如篮球、足球,都是集体性竞赛运动,教师可以让学生进行分组对抗训练,而一些体育项目竞赛性较小,教师可以带领学生组织一些竞赛活动,比如乒乓球比赛、网球对拉比赛等等。另外,体育竞赛最好以团队形式竞赛为主,让多个学生合作完成,学生受到集体荣誉感的带动,往往会爆发出更强的力量和更快的速度。在竞赛的基础上,可设置相应的奖惩措施,对竞赛成绩与沟通能力表现优异者,颁发奖励,能激发所有学生的表现欲望<sup>[5]</sup>。

### 六、拓展课外维度,开发第二课堂

我们发展,高校体育课程很少能拓展到课外的维度,

这并不利于学生的发展以及终身体育意识的形成, 体育课程学习似乎成了一件“任务”, 这是不对的, 在以人为本理念下, 在“课内外一体化”教育视野下, 探索将课内与课外教育整合在一起的方法, 探索开发课外维度教学, 有着积极的意义。

一方面, 高校体育课内体育教学内容可以与课外教学内容进行整合, 一些体育教学内容可以在课内教导, 体育教师也可以布置一定课后作业, 巧妙抓住学生兴趣的小尾巴, 给学生制定有针对性的训练计划, 加强指导, 让学生加强体育技能掌握, 或者展开“互联网+”教学模式, 可以在课前就推送相关技术动作视频, 让学生学习并了解标准化的体育动作, 以后课堂上就会有更多的时间去训练提高, 例如在篮球选修课中, 教师给学生讲解“掩护”的技术动作, 来放映标准体育动作, 学生课前观看视频, 了解相关动作要领, 而后在课堂上就能有更多训练时间<sup>[6]</sup>。

一方面, 充分发挥第二课堂的作用, 我们发展, 电子产品的兴起, 让学生沉迷刷资讯、网游、短视频等, 课余时间运动的次数和质量都不好, 针对于此, 为培养学生的终身体育意识, 教师要利用好课外教学, 可通过竞赛、活动、联谊等方式来提升, 例如在篮球俱乐部中, 构建线上交流途径, 给学生日常分享篮球信息, 推送篮球比赛全场视频回放或集锦, 或者设置话题探讨, 吸引学生兴趣, 让学生自由探讨, 让学生与篮球运动紧密相连, 也可以组织篮球线下比赛活动, 比如创设一场篮球比赛等, 甚至扩展到院系之间, 学生成员报名参与, 不限院校不限年级, 可以与自己熟悉的朋友组织, 最终胜

利的团体颁发篮球运动奖章, 彻底激发学生的篮球运动参与热情。

### 七、结束语

综上所述, 本文从体育俱乐部、强化体育选课制度、分层分类教学、游戏化教学、开展竞赛、第二课堂六个方面分析了落实高校体育课程改革的措施。高校体育对学生身心发展、综合素养养成有着非常重要的作用, 在高校体育课程中存在一定的问题, 要重视这些问题才能, 明确教学目标, 优化教学设计, 充分展现以人为本理念, 具有极强的现实意义, 结合上文分析, 希望能有帮助。

### 参考文献:

- [1]张博栋.以人为本理念下的高校公共体育课游泳教学改革探究[J].当代体育科技, 2020, 10(14): 2.
- [2]王路震.素质教育视野下的大学体育教学改革实践研究[C]//2020年南国博览学术研讨会论文集(一).2020.
- [3]杨政.素质教育视野下的大学体育教学改革实践路径研究[J].当代体育科技, 2020, 10(1): 2.
- [4]田晓东.普通高校体育课程与教学改革的研究——引入适应体育运动[J].体育科技文献通报, 2020(3): 3.
- [5]杨文瑞.《学生体质健康测试标准》实施与内蒙古高校体育教学改革的研究[J].内蒙古财经大学学报, 2020, 18(3): 5.
- [6]徐勇.浅谈高校体育教学改革中树立“以人为本”教育观的必要性[J].科学咨询, 2020(24): 2.

