

新时代高校体育教育教学改革路径研究

龙海涛 袁芳

湖南理工大学, 中国·湖南 岳阳 414006

摘要: 新时代背景下, 我国高等教育进入内涵式发展阶段, 体育教育作为高校人才培养体系的重要组成部分, 承担着“健康第一”教育理念落实、学生体质健康提升和健全人格塑造的多重使命。然而, 当前高校体育教育在教学理念、课程设置、教学模式、评价机制等方面仍存在诸多问题, 难以适应新时代对人才培养的新要求。本文以新时代教育发展理念为指引, 系统分析高校体育教育教学的现状与困境, 从课程体系优化、教学模式创新、评价机制改革、师资队伍建设和等维度提出系统化改革路径, 旨在为推进高校体育教育教学高质量发展提供理论参考与实践指导。

关键词: 新时代; 高校体育教育; 教学改革; 路径研究

Research on the teaching reform path of College Physical Education in the new era

Long Haitao, Yuan Fang

Hunan Polytechnic University, China Hunan Yueyang 414006

Abstract: Under the background of the new era, China's higher education has entered the stage of connotative development. As an important part of the talent training system in Colleges and universities, physical education undertakes the multiple missions of implementing the education concept of "health first", improving students' physical health and shaping a sound personality. However, the current physical education in Colleges and universities still has many problems in teaching philosophy, curriculum, teaching mode, evaluation mechanism and so on, which is difficult to adapt to the new requirements of the new era for talent training. Guided by the concept of education development in the new era, this paper systematically analyzes the current situation and difficulties of physical education in Colleges and universities, and puts forward systematic reform paths from the dimensions of curriculum system optimization, teaching mode innovation, evaluation mechanism reform, and teacher team construction, aiming to provide theoretical reference and practical guidance for promoting the high-quality development of physical education in Colleges and universities.

Keywords: New era; College physical education; Teaching reform; Path study

0 引言

2020年中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》强调, 学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程。高校体育教学作为学校体育的最后一环, 其教学质量直接关系着学生的身体健康。本文梳理了新时代高校体育教学的价值与改革方向, 系统探讨了体育教育教学改革路径, 希望能够为高校体育教学提供方法指导, 为高校体育管理部门制定政策提供决策参考, 最终促进大学生体质健康水平的全面提升。

1 新时代高校体育教育教学改革的理论基础

1.1 人的全面发展理论

马克思主义关于人的全面发展学说指出, 人的发展应当是体力与智力、身体与精神的统一发展。体育教育作为

促进身体发展的重要途径, 是实现人的全面发展的必要条件。新时代高校体育教育改革必须坚持以学生为中心, 促进学生身体素质、心理素质、社会适应能力的协调发展。

1.2 核心素养理念

核心素养是学生应具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格与关键能力。体育学科核心素养包括运动能力、健康行为和体育品德三个维度。高校体育教学改革应当围绕核心素养培育, 引导学生掌握运动技能、养成健康习惯、形成体育品格, 为终身发展奠定基础。

1.3 具身认知理论

具身认知理论强调身体在认知过程中的核心作用, 认为认知是身体与环境相互作用的产物。体育教育作为一种典型的具身性活动, 其价值不仅在于增强体质, 更在于通过身体活动促进认知发展和情感培养。这一理论为体育教

学从“技能训练”向“全人教育”转变提供了理论支撑。

1.4 建构主义学习理论

建构主义认为,知识不是被动接受的,而是学习者在已有经验基础上主动建构的。体育教学应当创设真实的运动情境,激发学生学习动机,引导学生在体验、反思、交流中建构运动技能和健康知识。这要求教师从知识的传授者转变为学习的促进者和引导者。

2 新时代高校体育教育现状分析

2.1 教育理念相对滞后

部分高校对于体育教学的价值仍然停留在增强学生体质层面,未能充分认识到体育教育教学在育人环节的多个功能。体育不仅能够增强学生的身体素质,还能磨练学生意志,增强学生的团队协作能力与适合适应能力。当前,高校体育教育教学往往沦为活动课,未能将其纳入到人才培养核心环节。在课程安排上,仍然处于教学体系的边缘位置,在课时安排、学分设置、资源投入等方面均难以与专业课程相提并论。部分高校为了压缩教学成本,主动减少体育必须课时,直接导致学生的体育锻炼时间不足,运动技能难以掌握,体质健康水平不断下滑。一些高校在体育教学时片面追求体质测试成本,为了达标而展开教学,忽视了教学过程本身的教育性与发展性,使体育课程成为应试场所,严重制约了高校体育质量的提升。

2.2 课程设置同质化严重

从全国高校范围看,现有的体育课程存在高度同质化问题。多数院校体育课程集中在篮球、排球、足球、田径、武术、健美操等传统类型,课程内容结构雷同,缺乏学校特色和地域文化元素。高度同质化的课程难以激发所有大学生的运动兴趣。随着社会发展,新型体育项目不断涌现,收到越来越多大学生的欢迎,如攀岩、定向越野、瑜伽、普拉提、搏击操、飞盘、轮滑、滑板等项目更受学生青睐,但是这些体育项目在高校中开始比例普遍偏低,往往仅存在于体育专业院校或少数高水平综合大学。现有的体育运动项目与学生兴趣之间脱节,导致学生对体育课产生消极情绪,往往出于为了完成学分而参与。此外,现有的体育理论教学薄弱,体育实践为主的课程模式,导致学生对科学锻炼的基本原理、运动损伤的预防与处理、运动营养与体重管理、不同年龄阶段的健身规划等知识掌握严重不足,难以培养学生科学健身的理性认知和终身锻炼的自主能力。

2.3 教学模式固化单一

高校体育教学仍然以讲解—示范—练习—纠错固有教学模式为主导,以教师为中心的课堂教学,学生被动参与,

主体地位未能体现。在整个教学活动中,学生缺乏自主选择权,学习驱动力难以激发。教学方法创新不足,严重依赖口传身授的教学方式,信息化、智能化教学应用不足。虽然多数高校配备了多媒体教室或运动监测设备,但教师使用频率低、融合深度浅。在体育实践环节,学生仅有每周两节的体育课,需要学生课余时间自行安排体育活动,然而课余缺乏有效组织与引导,学生的体育活动时间明显不足。学生为了完成体育期末考试,往往在考试前开始加大训练,一旦成绩合格,就结束锻炼,这种碎片化的体育参与模式,难以形成持续的运动刺激,体质也难以得到持续改善。

2.4 评价机制不够科学

现有高校体育教学评价普遍重视结果与技能学习,对于教学过程与体育运动习惯的养成关注不足。在学生的体育成绩构成方面,主要以期末技能考核与体质测试分数为评价依据,这就导致学生在整个体育运动中,重点集中在考试内容练习上,对于学生的学习态度、课堂参与度、出勤率、进步幅度、课外锻炼频率、健康知识掌握程度等过程性指标,大多数高校未能纳入评价体系或仅占极小权重。例如,一个技能基础较差但整个学期坚持认真练习、取得明显进步的学生,其最终成绩可能远低于一个技能天赋好但平时缺勤、考前临时抱佛脚的学生。此外,对于运动习惯评价的忽略,直接影响了学生终身体育锻炼意识的形成。体育教育教学的最终目标是使学生在离校后仍然能够坚持体育锻炼,养成健康的生活习惯,现有的评价机制忽略了这方面的培养。

3 新时代高校体育教育教学改革路径

3.1 更新教育理念,确立育人导向

新时代高校体育教育教学,必须改变传统教育增强体质的单一观念,确定以体育人的现代教育理念。在教育观念上,应当从关注学生的体质增强,转变为关注学生的全面发展。从单一的运动技能训练,向综合素养培养转变。从以课堂为中心的教学模式,向课内外一体化教学转变。高校管理层应当充分认识体育教育在立德树人中的独特价值,将其纳入学校整体发展规划和人才培养体系。要建立健全体育工作领导机制,明确各部门职责分工,形成齐抓共管的工作格局。同时,加大体育经费投入,改善体育设施条件,为体育教育改革提供物质保障。

3.2 优化课程体系,丰富教学内容

要构建“基础+专项+拓展”的课程结构,丰富教学内容。结合传统基础体能项目,开设专项课程,如设置

篮球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、武术、健美操、瑜伽、跆拳道等多样化项目,激发学生学习兴趣,供学生选择。在拓展课程上,针对体育特长生与运动优秀学生,提供高水平训练和竞赛指导。三级课程相互衔接、逐层递进,满足不同层次学生的需求。针对当代青少年新兴体育项目不断涌现的现状,应当积极引入攀岩、定向越野、轮滑、飞盘、街舞等深受当代大学生喜爱的新兴运动项目,增强体育课程的吸引力和时代感。同时,挖掘整理民族传统体育资源,如舞龙舞狮、毽球、射箭等,传承中华优秀传统文化。为了强化学生体育理论知识储备,在理论教学环节,补充运动营养、运动损伤防护、运动心理、科学健身方法等理论内容,采取线上线下相结合的教学方式,提高学生科学锻炼素养。

3.3 创新教学模式,激发学习活力

要结合当代青少年运动习惯,创新体育教学模式。要实施课内外一体化教学,将课堂教学与课外锻炼、校园竞赛、运动社团活动有机结合,课内教学重点学习运动技能,课外环节侧重体育锻炼,同时优秀学生可以参与体育竞赛,展现体育运动风采。在教学过程中,还可以引入翻转课堂教学模式,利用信息技术,将运动技能讲解、动作示范等知识性内容制作成微课视频,学生在课前自主学习;课堂时间主要用于练习指导、问题解决和互动交流。这种模式提高了课堂效率,增强了教学的针对性和个性化。此外,还可以开设项目式学习,学生围绕特定主题,组织学生以团队的身份进行探究性学习,在完成任务的过程中综合运用运动技能和健康知识,培养合作能力和创新精神。

3.4 改革评价机制,强化过程导向

要改变单一的技能考核评价方式,建立多元评价体系。在评价内容上,构建涵盖技能、体能、过程、知识为一体的评价内容。运动技能考核占比可调整为40%,体质健康测试占比30%,学习过程占比20%,健康知识掌握占比10%。在权重分配上,各高校可以根据实际情况进行调整,确保评价的全面性与科学性。考虑到体育运动项目中,学生的基础不同,因此评价上要注重增值评价,关注学生个体的进步幅度。对起点低但进步明显的学生给予肯定和鼓励。要强化体质健康测试的反馈功能,将反馈结果及时提供给学生,为学生后续运动与锻炼提供个性化指导。测试结果虽然与体育成绩挂钩,但是在权重设置上应当考虑学生个体差异性,设置合理的及格标准和进步奖励机制。

3.5 加强师资建设,提升育人能力

加大体育教师引进力度,逐步降低生师比。注重引进具有博士学位、海外留学背景、高水平运动经历的高层次人才。优化教师年龄结构,形成老中青相结合的合理梯队。鼓励跨学科教师参与体育教学,如运动医学、运动心理学等领域的专业人才。要晚上教师培训体系,建立体育教师常态化培训机制,每名教师每五年至少参加一次省级以上专项培训。培训内容应包括新教学理念、新教学方法、信息化教学技能、运动科学前沿等。鼓励教师攻读更高学位、参加学术交流、赴国内外名校访学。此外,还要建立符合体育学科特点的教师评价体系,将教学效果、课程开发、课外指导、运动队训练等纳入考核指标,适当降低科研论文权重。设立体育教学专项奖励,对教学改革成效显著、指导学生竞赛成绩突出的教师给予表彰和奖励。

4 结语

新时达高校体育教育教学改革,涉及教育理念、课程设置、教学模式、评价机制、师资建设等多个层面。在教育教学改革中,应当坚持以人为本的教育理念,尊重学生的差异性,注重教学创新,通过优化课程结构、创新教学模式、改革评价方式、加强师资建设、推进智慧体育、深化体教融合等举措,构建符合新时代要求的高校体育教育体系。高校体育工作者应当主动适应时代变革,勇于创新探索,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献体育力量。

参考文献:

- [1] 田海燕. 新时代下高校体育教育教学改革创新的路径研究[J]. 当代体育, 2021(27):0073-0073.
- [2] 张艳阳, 加玉婷. 新时代高校体育教学与思政教育协同育人的路径探析[J]. 当代体育, 2022(33):0097-0099.
- [3] 刘安国. 困境与突破: 新时代高校体育教育专业课程体系优化路径研究[J]. 吉林农业科技学院学报, 2025, 34(5):108-111.
- [4] 罗康荣. 深化新时代高校体育教育教学改革研究[J]. 成都中医药大学学报: 教育科学版, 2023, 25(2):63-66.
- [5] 张钟心. 新时代我国高校体育教育质量提升路径研究[J]. 运动 - 休闲: 大众体育, 2021(21):0158-0160.

作者简介: 龙海涛(1991.07-), 男, 汉族, 湖南永州, 硕士, 讲师, 研究方向: 体育教学与训练等。