

教学练赛一体推进的高校公共体育课程建设与改革实践研究

王宇航

河南理工大学体育学院 河南 焦作 454003

【摘要】：学校体育在我国体育发展中具有举足轻重的地位，对于实现体育强国目标及推动健康中国建设具有重要意义。在深化高校公共体育课改革与创新的过程中，教师应积极探索教学练赛一体化的新型教学模式。该模式以健康为本，注重技能培养和兴趣激发，有效调动学生的参与热情，培养学生形成长期稳定的运动习惯，进而发展学生的体育核心素养，通过以教带学、以学助学、以练促练的核心理念强化比赛。教学练赛一体化不仅是高校公共体育课程改革的重要策略，也是提升体育教育质量、促进学生全面发展的有效途径。通过明确教学目标和理念，优化教学内容和方法，强化实践教学和竞赛活动，加强教师队伍建设，健全评价反馈机制等措施的落实，全面提高学生体育核心素养和综合运动能力，为培养具有创新精神和实践能力的高素质人才作出贡献。

【关键词】：高校公共体育课程；教学练赛一体化；教学模式

DOI:10.12417/2982-3803.25.12.026

1 引言

高校公共体育课程在培养学生终身体育意识、促进身心健康发展方面起着至关重要的作用。然而，传统的体育课程往往存在教学方式单一、学生参与度低、课程评价体系不完善等问题，影响了体育教学的实效性。因此，探索一种新的教学模式，以提升课程质量和学生参与度，成为高校体育教学改革的关键课题。“教学—练—赛”一体化推进模式，即将课堂教学、课后训练和体育竞赛有机结合，使学生在多样化的体育活动中巩固技能、提升竞技水平、增强团队合作意识。本文围绕该模式的实施路径、应用优势及现实挑战展开研究，以期对高校体育课程的建设与改革提供参考。

2 高校公共体育课程开展现状

2.1 教学内容与项目

部分高校公共体育课程内容较为陈旧，传统的公共体育课程内容大多集中在传统体育项目上，如篮球、足球、排球等。这些项目虽然能够锻炼学生的身体素质，但在现代社会背景下，其知识和技能对学生的实际生活实用性相对较低。同时，这些项目对一些学生缺乏吸引力，造成学生对体育课兴趣不高的现象也时有发生；但近年来，教学内容的创新已成为部分高校公共体育课程改革的重点，这些高校积极引入拓展项目和健身项目，使体育教学内容更加多元化。例如，他们增加了滑冰、攀岩、射箭等特色项目，以及瑜伽、普拉提等健身项目，旨在满足学生多样化的体育需求。

2.2 教学方法与手段

传统的公共体育课程大多以形式多样、趣味性不强的单一运动项目教学为主。学生在学习过程中缺乏交互和合作，且缺乏对自身兴趣和特长的发现和培养。这样的授课方式可能会造

成一些学生抵触体育课，甚至有学生选择逃课的情况发生。然而，随着教育理念的不断进步，高校公共体育课程开始重视教学方法的多元化和趣味性；例如，通过小组合作的方式，让学生在参与体育活动时体验到快乐和成就感，从而增进学生间的交流与合作。此外，引入虚拟现实技术、大数据分析等现代科技手段，也为学生提供了更加个性化的运动训练方案。

2.3 评价体系

评价体系的不合理性：传统的公共体育课程评价体系主要依赖于考试成绩，这往往忽视了学生在体育课程中的实际表现和态度。这种单一的评价方式容易引发学生的消极情绪，进而影响他们对体育课程的积极参与度。评价体系的优化方向：为了更全面地评估学生的体育素质，高校公共体育课程的评价体系正在逐步向多样化发展。现在，学生的运动技能、体能素质、健康知识以及动手能力等多方面都将被纳入综合考核之中，从而强调素质教育的全面性和多样性。

2.4 学生需求与兴趣

需求日益多元化：随着社会的不断进步和多样化趋势的加强，学生对体育课程的需求也日益多样化。男生可能更倾向于球类运动，而女生则可能对健美操、舞蹈等项目表现出更多的兴趣。**兴趣与积极性**：由于教学内容和方法的单一性，部分学生对体育课程的兴趣和热情不足。因此，高校公共体育课程需要更加关注学生的个人兴趣和特长，提供更加个性化的体育课程选择。

3 教学练赛一体化教学模式的实施路径

3.1 教学练赛一体化模式的内涵

(1) 教学环节：“教学”是体育课程的核心环节，主要

通过理论教学与技能训练相结合的方式,使学生掌握基本的体育知识与运动技能。在此过程中,教师应注重教学内容的科学性和趣味性,结合现代教学手段(如智慧体育技术)提高课堂质量,激发学生兴趣。

(2) 练习环节:“练”指的是学生在课外时间的自主训练和课内外的体育锻炼。教师可鼓励学生制定个性化的锻炼计划,并利用校园体育设施进行日常训练。同时,高校可通过设立体育社团、提供运动指导等方式,为学生提供更多实践机会。

(3) 竞赛环节:“赛”是对学生体育能力的检验与提升,主要包括校内外体育竞赛、班级对抗赛、社团联赛等。通过比赛,学生能够在实践中深化技能,提高竞争意识和团队协作能力,进一步增强体育锻炼的动力。

(4) 教学理念:教学、练习、竞赛一体化教学模式的核心,是以学生为中心,以提高学生体育素养和综合能力为目标,有机结合教学、练习和竞赛,形成完整的教学体系。这种教学模式注重学生的兴趣和需求,强调学生的主体地位,通过多样化的教学手段和丰富的教学内容激发学生的学习兴趣 and 积极性。

3.2 教学策略

教学内容改革:在教学内容上增加瑜伽、舞蹈、健身等多元化的运动项目,以满足学生的不同需求。同时,注重体育理论知识的传授,让学生懂得科学的运动原理和运动方法。另外,还可以引进具有地方特色的体育项目,使教学内容更加丰富,学生的学习兴趣也会得到提高。

教学方式创新:在教学方式上,以多种教学手段激发学生的学习兴趣和学习热情,如案例教学、小组讨论、发挥作用等。同时,鼓励学生自主探索、合作学习,注重培养学生的动手能力和创新能力。另外,还可以引进现代教育技术,如多媒体教学、网络教学等,增强教学效果。

教学资源整合:在教学资源方面,应充分利用学校现有资源,如场地、器材等,同时积极争取外部资源支持,如与企业合作、争取政府资助等。并加强教师队伍建设,使业务素质和教学能力得到新的提高,为教学工作提供有力的保证。

3.3 教学实施

制定教案:以教学大纲为依据,以学生需求为依据,科学合理地制定教案。教学计划应包括保证教学的系统性和连贯性的教学目标、教学内容、教学方法、教学资源等方面的内容。

实施课堂教学:在课堂教学中,注重学生的主体地位,以激发学生学习兴趣和积极性的多样化教学手段和方法。同时,鼓励学生自主探索、合作学习,注重培养学生的动手能力和创

新能力。

练习和竞赛组织:在练习和竞赛中,组织多样化的体育活动和竞赛,要根据学生的实际情况和兴趣需求。通过练习和比赛,使学生的运动技能得到巩固,身体素质和综合能力得到提高。同时也能提升同学们的团队合作能力,提高同学们的比赛意识。

4 教学练赛一体化教学模式的教学实践效果

4.1 提升学生学习兴趣和主动性

教学练赛一体化模式将学习、实训与竞赛紧密结合,有效激发学生的学习热情,推动他们从被动学习转变为积极主动地探索知识。特别是在竞赛环节,学生精神高度集中,观察力、思维活跃度以及思路的开阔性均显著提升,从而充分展现和挖掘个人潜力。这种模式不仅提高了学生对专业知识的掌握程度,还培养了他们的团队协作能力和解决问题的能力。在实际操作中,学生能够将理论知识与实践相结合,通过团队合作解决复杂问题,这在传统教学模式中是难以实现的。此外,教学练赛一体化模式还鼓励学生进行创新思考。在竞赛中,他们不仅要运用所学知识,还要学会灵活变通,寻找新的解决方案。这种创新精神和实践能力的培养,对于学生未来的职业生涯具有重要意义。

4.2 增强学生职业技能和素养

该模式以职业岗位和工作任务为主线,注重学习、实训和竞赛三者之间的统一,强调理论与实践相结合的教学理念;它不仅有助于提升学生的职业技能和素养,还通过参与实际工程装备操作,进一步提高学生解决实际问题的能力;学生在教学练赛一体化教学模式中,能够将理论知识与实际技能融会贯通,从而在学习过程中获得更全面的发展;这种模式鼓励学生在学习过程中积极参与,通过不断的实践和竞赛,培养出适应未来职场需求的高素质技术技能型人才。此外,教学练赛一体化模式还为学生提供了一个展示自我、检验成果的舞台。在竞赛中,学生不仅能够展示自己的专业技能,还能通过与其他队伍的交流和比拼,认识到自身的不足,从而激发进一步学习和提升的动力。同时,该模式还注重培养学生的职业素养,如沟通能力、团队协作能力、时间管理能力等,这些都是未来职场中不可或缺的重要素质。通过参与实际项目操作和竞赛,学生能够更加深入地理解职业规范,养成严谨的职业态度,为将来的职业生涯奠定坚实的基础。

4.3 促进学生自主创新能力

融合教学实践与竞赛的教学模式,能够显著激发学生的学习兴趣 and 内在动力,进而推动学生自主创新能力的持续提升,激励学生取得学业成就。在教学练赛一体化教学模式下,学生

能够依据个人兴趣和特长挑选项目,并通过项目实践来锻炼自身的创新思维和团队合作能力。此外,这种教学模式还鼓励学生在实践中学会批判性思维,培养解决实际问题的能力。通过参与竞赛,学生不仅能够将理论知识与实际应用相结合,还能在竞争中学习如何面对失败和挑战,从而培养坚韧不拔的精神。

4.4 提高教学效果和效率

教学练赛一体化教学模式采用进阶式提升、单元式呈现、结构化实施的教学策略,使教学过程更加系统化和高效化。同时,通过模拟实际工作情境和参与竞赛的方式检验学生的学习成果和技能水平,有助于教师及时了解学生的学习情况进行针对性的指导。这种模式不仅强化了学生的实践能力,还通过竞赛的形式激发了学生的竞争意识,使他们更加主动地投入到学习中。此外,进阶式的教学策略能够根据学生的实际情况调整教学难度,确保每个学生都能在适合自己的水平上得到提升。单元式呈现和结构化实施则让教学内容更加清晰明了,有助于学生更好地理解和掌握知识点。因此,教学练赛一体化教学模式在提高教学效果和效率方面具有显著优势。

4.5 增强学生综合素质

该模式不仅重视学生对知识技能的学习,还着重于培养学生的意志品质、集体意识以及团队精神等综合素质。在教学练赛一体化的教学模式下,学生通过参与比赛和评价过程,能够

锻炼自己的意志力和团队协作能力,从而提升综合素质。此外,该模式鼓励学生在实践中学习,通过实际操作来加深对知识的理解。它倡导学生主动探索,培养解决问题的能力,同时,也强调了反思和自我评价的重要性。在这一过程中,教师的角色从传统的知识传授者转变为引导者和协助者,他们通过设计富有挑战性的任务和活动,激发学生的兴趣和潜能。教师还负责提供及时的反馈,帮助学生认识到自己的进步和需要改进的地方。

综上,教学实践比赛融合教学模式在高校公共体育课开展后,取得了明显的积极效果。该模式以学生兴趣和需求为导向,突出了学生的主体地位,通过多样化的教学手段和丰富的教学内容,有效激发了学生的学习热情和动力。同时,该模式还注重学生体育素养和综合能力的提高,培养学生动手能力和创新精神。

5 结论与建议

融合教学模式的教学实践比赛,是高校公共体育课程改革的一次有力实践。此模式聚焦于学生的兴趣与需求,以学生为中心,借助多样化的教学方法和丰富的课程内容,有效提升了教学质量和效果。同时注重学生动手能力和创新思维的培养,为学生的全面发展助力。为此,建议高校体育公共课的教学模式应广泛采用并不断优化。此外,加强教师队伍建设,提升教师专业素养和教学技能,是确保该模式有效实施的关键。

参考文献:

- [1] 翟宗鹏,郭永波.新课标视域下“学、练、赛”一体化教学的主要特征、现实问题及实现路径[J].上海体育大学学报,2024,48(02):34-44.
- [2] 李然.高校羽毛球运动教学基础理论探索与发展建议——评《高校羽毛球运动教学研究》[J].中国教育学刊,2023(12):125.
- [3] 高赫遥,张守忠,李雪.线上线下混合式教学在高校羽毛球课程中的应用研究[J].当代体育科技,2023,13(36):56-59.
- [4] 严叶.高校体育课程课内外一体化教学模式设计与实施——以羽毛球选项课为例[J].当代体育科技,2023,13(36):195-198.
- [5] 关祥伟.高校羽毛球教学质量提升路径研究[J].呼伦贝尔学院学报,2023,31(04):108-111.
- [6] 苏鹏,刘刚,彭丽苹,等.“教、学、评一致性”教学设计在高校羽毛球专选课中的应用研究[J].体育科技,2023,44(04):110-113+116.
- [7] 孙灵.普通高校羽毛球选项课课内外一体化教学模式构建与实践研究[J].当代体育科技,2022,12(28):79-81.