

高校体育专项化教学改革对学生运动技能提升的影响研究

张婉汝

陕西学前师范学院 陕西 西安 710100

【摘要】：为破解传统高校体育教学“重形式、轻技能”“一刀切”的弊端，推动学生运动技能从“入门了解”向“熟练掌握”转型，本文对体育专项化教学改革对学生运动技能提高的影响进行研究。研究联系高校“基础+专项+特色”课程体系创建实践，剖析改革在课程安排、教学方式、评价体系等各方面的革新之处，明晰它对学生专项技术规范度、技能娴熟度和综合应用能力产生的积极影响，找出改革过程中存在的资源分配、师资力量等方面的问题，并给出改进意见，给高校体育教学改革加深以及学生运动技能改善赋予理论及操作上的参照。

【关键词】：关键词：高校体育；专项化教学改革；运动技能

DOI:10.12417/2982-3811.25.10.022

引言

当前，传统高校体育教学存在着课程设置单一、教学模式固化、忽视学生个体差异等状况，造成大部分学生毕业之后只能掌握基础的体育知识，不能形成系统的专项运动技能，与新时代大学生体育素养培养的要求相脱离。在这种情况下，体育专项化教学改革就产生了，它以学生兴趣为向导，对专项进行细分，采用新的教学方法，给学生的运动技能提高开辟了新的途径。本文以高校体育专项化教学改革为依托，对它对学生运动技能提高的影响进行系统的探究，促进高校体育教学质量的提高和学生全面发展的实现。

1 高校体育专项化教学改革的核心内涵与实施现状

1.1 核心内涵

高校体育专项化教学改革，是以学生个性化发展需求为出发点，打破传统的通识化体育教学模式，创建起以基础、专项、特色为分层分类的课程体系，在大一阶段学生完成体育健康的基础学习之后，从大二开始自主选择一项或者两项体育专项，开展系统的、专业的教学和训练。其主要含义是三个维度，即课程设置的专项化，以球类、田径、武术、特色体育等为主要方向，开设多样化的专项课程，并根据学生的运动基础差异来分出入口班和进阶班；教学模式的个性化，根据学生的运动基础差异制定个性化的训练计划，实行小班化、混合式教学；评价体系的多元化，创建起“过程+结果、技能+素养”的综合评价体系，重视学生技能提高的幅度和实践应用的能力^[1]。

1.2 实施现状

近年来，全国各地的高校相继开展体育专项化教学改革，创建出多种不同的推行途径。就实践情况而言，大部分高校已经完成了课程体系的重组，专项课程的覆盖率一般都在90%以上，开设了篮球、足球、太极、攀岩等15个以上的专项，部分高校还增设了冰壶、咏春、滑行车等特色课程，满足学生不同的需求。从教学模式上讲，线上线下混合教学所占比例越来越大，线上搭建起体育教学平台，提供技能视频和微课，线下

开展实操训练和分组竞赛，小班化教学（专项课≤30人）是主流。在评价机制上大部分高校把过程性评价的比例提高到了50%左右，包含课堂表现、线上学习、比赛参加等各方面。但是改革也存在着一些问题，部分高校资源匮乏，场地器材不能满足多种专项教学的需要，师资队伍中专项能力不均衡，部分教师不能适应专项教学的要求，部分教学仍然沿用传统的模式，缺少创新性，从而影响到技能的培养效果。

2 高校体育专项化教学改革对学生运动技能提升的积极影响

2.1 规范专项技术动作，夯实运动技能基础

传统体育教学由于课时有限、内容繁杂，对各项运动技术的讲解大多停留在表面，学生很难掌握规范的动作，造成运动技能基础差。专项化教学改革把课时集中起来，专门针对一个专项进行系统的学习，给学生留出足够的时间来掌握专项技术原理和动作规范。篮球专项课程分为运球、投篮、战术配合三个阶段，用示范讲解、个别纠正、分组练习的方法，使学生纠正错误的动作，形成正确的动作体系。同时，专项化教学借鉴专业运动训练的方法，重视技术动作的精细化训练，使学生由“会做”变为“做好”，从而有效地巩固了学生的运动技能基础^[2]。

2.2 提升技能熟练度，强化综合应用能力

专项化教学改革重视“系统化训练+实践应用”，依靠课内教学同课外社团联合起来、赛事带动等方式来加强学生的运动技能熟练程度和综合运用水平。一方面，大二到大三一直有专项课程设置，形成一个长期重复的训练体系，使学生在不断的训练中巩固技术、提高技能的熟练程度，另一方面，高校把专项课程与学生社团、校园赛事结合起来，专项课程教师担任社团指导老师，每学期举办院系联赛、专项挑战赛，把赛事参与作为课程评价的一部分，使学生在实战中运用所学技能，提高应变能力和战术配合能力。

2.3 激发学习主动性, 促进技能自主提升

兴趣是促使学生运动技能提高的主要动力, 传统的体育教学由于课程内容和学生兴趣相脱离, 使学生学习的积极性不高, 不能主动提高运动技能。专项化教学改革以学生兴趣为导向, 让学生自由选修自己感兴趣的专项课程, 从而有效地调动了学生学习的积极性。个性化教学模式的实行, 给体质弱、运动基础差的学生制订差异化的训练计划, 使体质弱、运动基础差的学生也能在逐渐提高的过程中得到成就感, 从而增强学习动力。此外, 线上教学平台的建立使学生可以在课后的时间进行预习、复习专项技能, 自由安排训练进度, 形成了课上学、课下练的良好学习氛围, 促进运动技能的自主提高。

2.4 培养竞技意识, 完善技能体系

体育专项化教学不只是技术技能的培养, 也是竞技意识、体育素养的培养, 使学生形成完整的运动技能体系。专项训练和赛事实践当中, 学生要遵照比赛规则, 协作团队, 应付突发状况, 从而慢慢塑造起规则意识, 团队合作意识以及竞技心态。排球专项教学中用团队对抗训练培养学生的战术配合、沟通协作能力, 在胜负竞争中提高学生心理承受能力; 武术专项教学中, 在技术训练的同时加入传统文化教育, 使学生在掌握技能的过程中了解专项背后的文化内涵。该种“技能+素养”的培养模式使学生运动技能不再只是停留在技术上, 而是形成了包含技术、战术、心理等各方面的整体体系, 从而提高了运动技能的综合水平。

3 高校体育专项化教学改革中影响学生运动技能提升的现存问题

3.1 资源配置不足, 制约专项训练质量

体育专项化教学对于场地、器材、场地等资源有较高的要求, 但是目前大部分高校尤其是地方院校存在资源配置不足的问题, 严重影响学生运动技能的提高。一方面, 专项场地数量少, 部分高校篮球、足球等常规专项场地紧张, 攀岩、冰壶等特色专项缺少专业场地, 造成学生训练时间得不到保证, 训练效果大打折扣; 另一方面, 专业器材短缺, 部分专项器材老化、数量不够, 不能满足小班化教学和个性化训练的要求。另外一些高校没有建立专门的教学平台和资源, 线上教学内容更新跟不上, 不能帮助学生完成课后练习, 从而造成技能提高的断档现象^[3]。

3.2 师资队伍专项能力不足, 教学质量有待提升

师资队伍是推进专项化教学改革、提高学生运动技能的重要力量, 目前部分高校体育教师的专项能力不能满足改革的要求。一方面, 部分教师的专业专项单一, 不能承担多样化的专项教学任务, 特别是特色专项课程, 缺少专业对口的教师; 另一方面, 部分教师缺少系统的专项教学培训, 教学方法传统, 不能使用混合式教学、个性化指导等新型教学模式, 对学生技

术动作的指导不准确。另外一些教师没有组织赛事、安排专项训练的能力, 不能很好地指导学生参加课外活动和比赛, 从而影响到学生技能综合应用的提高。

3.3 教学模式创新不足, 衔接性有待加强

虽然大多数高校实行了专项化的教学, 但是部分高校仍然沿用传统的教学模式, 教学创新不够, 致使学生运动技能的提高效果不理想。部分教师仍然使用传统的教师示范、学生模仿的教学方式, 缺少互动性和针对性, 不能满足不同基础学生的需要; 线上线下混合教学流于形式, 线上内容和线下教学相脱离, 没有发挥出辅助训练的作用。课程衔接性欠缺, 大一的基础课同大二的专业课衔接不上, 部分学生底子薄弱, 很难迅速适应专项训练, 专项课里入门、进阶阶段的衔接不合理, 训练内容没有梯度, 不利于学生技能水平的连续提高。

3.4 评价体系不够完善, 激励作用未充分发挥

部分高校的专项化教学评价体系仍然存在着重结果、轻过程、重体质、轻技能的问题, 没有发挥出评价的激励作用。虽然大多数高校提高了过程性评价的比重, 但是过程性评价的内容并没有细化到具体的技能提升幅度和训练态度上, 缺少了具体的标准来全面反映学生的学习状况和技能提升的效果, 结果性评价仍然以体质测试、专项技能达标为主, 忽视了学生的个体差异, 对于基础薄弱的学生激励不足。评价结果同学生评优、毕业等没有太大的联系, 不能很好地激发学生参加专项训练、提高运动技能的积极性。

4 优化高校体育专项化教学改革、促进学生运动技能提升的对策

4.1 优化资源配置, 保障专项教学开展

高校应该增加体育资源的投入, 完善校园运动场地、器材、教学平台等硬件设施, 给学生运动技能提高提供保障。一方面, 合理规划体育场地建设, 新增常规专项场地, 因地制宜建设特色专项场地, 满足多样化专项教学需要; 及时更新老化器材, 根据专项教学需求购置专业器材, 保证每一位学生都能够参加规范的训练。另一方面, 建设完善的线上体育教学平台, 充实线上教学内容, 发布专项技能视频、训练计划、健康知识等资源供学生课后自学, 挖掘社会资源, 与社区、体育俱乐部合作共享场地、器材资源拓宽学生的训练、实践渠道^[4]。

4.2 加强师资队伍建设, 提升专项教学能力

建设高素质、专业化体育师资队伍, 是提高专项化教学质量、促进学生运动技能提高的重要途径。高校要加大专项教师引进力度, 重点引进特色专项、紧缺专项专业教师, 改善师资队伍结构, 创建常态化的培训机制, 定时开展体育教师专项教学培训、交流学习活动, 提升体育教师专项技术能力及教学水平, 特别是提高混合式教学、个性化指导等新型教学方法的应用能力。推行项目导师制, 鼓励教师参加专项赛事组织、学生

社团指导, 积累实践经验, 提高对学生的技能训练指导水平; 建立教师考核评价制度, 把专项教学效果、学生技能提高情况作为教师考核评价的内容之一, 激发教师提高教学质量的积极性。

4.3 创新教学模式, 加强课程衔接

高校应该继续推行专项化的教学模式, 加强课程的衔接, 提高教学的针对性和连贯性。一方面, 推行个性化、混合式教学模式, 按照学生的运动基础、兴趣爱好来制定个性化的训练计划, 实行小班化教学, 让老师能关注到每个学生的技能提升, 丰富线下教学形式, 加入分组竞赛、实战演练等内容, 提高学生参与度和技能应用能力, 加强线上线下教学的衔接, 线上内容为线下训练服务, 形成课前预习、课中训练、课后巩固的闭环教学。另一方面, 加强课程体系衔接, 完善大一基础课的内容, 重点培养学生的基础运动和专项兴趣, 为大二专项学习做好铺垫; 科学安排专项课程的入门、进阶阶段, 设计梯度化的训练内容, 保证学生技能的逐步提高。

4.4 完善评价体系, 强化激励作用

建立科学完善的评价体系, 发挥评价的激励和导向作用, 促使学生主动提高运动技能。高校需要细化过程性评价的内

容, 把课堂出勤、训练态度、技术进步速度、线上学习情况、参赛次数等纳入评价范围之内, 制定具体的评价标准, 并且全方位体现学生的学习状况和技能提升的效果, 完善结果性评价, 依据学生个体差异设置不同的评价标准, 对于基础较差的学生给予肯定和支持, 保证评价的公平性。同时加强评价结果的应用, 把专项技能评价结果同学生评优、毕业、综合素质评价挂钩, 充分调动学生参加专项训练、提高运动技能的积极性, 建立学生反馈机制, 及时收集学生对教学、训练的意见建议, 不断改进教学和评价体系。

5 结语

高校体育专项化教学改革是破解传统体育教学弊端、促进学生运动技能提升的有效路径, 其通过课程体系重构、教学模式创新、评价机制优化, 有效规范了学生的专项技术动作, 提升了技能熟练度与综合应用能力, 激发了学生的学习主动性, 对学生运动技能提升具有显著的积极影响。但当前改革仍面临资源配置不足、师资能力不足、教学模式创新不够等问题, 制约了学生运动技能的进一步提升。未来, 高校应聚焦学生运动技能提升与终身锻炼能力培养, 持续优化资源配置、加强师资队伍建设和创新教学模式、完善评价体系, 推动专项化教学改革不断深化。

参考文献:

- [1] 张萌萌. 高校体育专项化教学改革对学生运动技能提升的影响研究[N]. 安徽科技报, 2026-03-20(012).
- [2] 童辉. 地方性本科高校体育专业足球专项课程的教学改革研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(13): 51-54.
- [3] 郑先常. 高中体育专项化教学效果评价指标体系的构建与应用研究[D]. 上海体育学院, 2021.
- [4] 赵文川. 高中体育专项化教学改革的必要性及面临的问题与实施策略[J]. 文体用品与科技, 2019, (07): 159-160.