

# Speed up the Reform of Physical Education in Colleges and Universities, and Improving the Quality of Effective Teaching

Yong Peng

School of Physical Education Hubei Minzu University, Enshi, Hubei, 445000, China

## Abstract

The reform of physical education in colleges and universities is the main way to improve the quality of effective teaching. The new round of basic education curriculum reform provides a golden opportunity for the reform and innovation of physical education classroom teaching in colleges and universities, which also provides a space for creative thinking and a great stage for talents and talents. How to creatively carry out physical education classroom teaching and guide students to like physical education are a means and an art for physical education teachers.

## Keywords

physical education in colleges and universities; teaching reform; effective teaching

## Fund Project

2017 Teaching Research Project in Hubei Minzu University (Project No.: 2017JY022).

---

## 加快高校体育教学改革，提高有效教学质量

彭永

湖北民族大学体育学院，中国·湖北恩施 445000

## 摘要

高校体育教学改革是提高有效教学质量的主要途径，新一轮基础教育课程改革为高校体育课堂教学的改革与创新提供了千载难逢的大好机遇，也为广大体育教师提供了创造性思维的空间和施展才华、拓展个性的大舞台。如何创造性地开展体育课堂教学，引导学生喜欢上体育课对于体育教师而言，既是一种手段又是一门艺术。

## 关键词

高校体育；教学改革；有效教学

## 基金项目

湖北民族学院 2017 年教学研究项目（项目编号：2017JY022）。

---

## 1 引言

传统的体育课教学，注重学生技能的学习，以教师为主导，忽略了学生的主体地位，激发不了学生的学习兴趣，达不到体育课教学的效果。由于受传统教育观念的影响，体育教学改革发展缓慢，改革的效果不甚理想<sup>①</sup>。阳光体育理念下的体育课教学，重视对学生兴趣和自信心的培养，突出学生的主体地位，教师主要起引导作用。因此，流于形式的传统体育课教学已不适应新课改的需要，阳光体育理念下的“有效教学”改革能体现新课程教学理念的全新课堂。

从 2016 年开始，我校就已经进行一系列的课堂改革的实

践，如今我们学校已经形成了全新的体育课授课模式，并在中国湖北省内产生了一定的影响，其中阳光体育理念下的“有效教学”改革的实验研究就是体育课改革的重要部分。阳光体育运动的根本目的是促进学生的身心健康，满足学生的健身需求，提高学生体质健康状况。阳光体育理念下的“有效教学”改革以全面发展为宗旨，区别对待，因材施教，充分发挥了教师的引导作用、学生的主体作用，使学生在掌握运动技术的同时，提高学生的体质健康水平。此改革具有普适性，可以广泛推广和应用。在此背景下，经过与课题组全体成员交流讨论，探究阳光体育理念下的“有效教学”改革在高中体育课教学中的有效性。

## 2 有效教学改革现状分析

通过开展问卷调查、教师访谈、学生座谈、课堂观察等途径,了解目前学生和教师在有效教学改革的现状,并展开分析。

### 2.1 学生方面

经过调查发现,学生的学习动机不明确,学习态度不认真。学习动机和兴趣对学生的影响是深远的,长期的,好的学习动机可以激发学生持续不断的认真学习。调查发现,现阶段学生存在着学习动机不明确的现象,如跟随潮流、追随拳王明星、耍酷等等,这类学习动机不能长久激发学生的学习动力。经调查发现,有83%的学生认为体育教学不重要和一般,无所谓,可见学生的学习态度不端正。

### 2.2 教师方面

教师职称和学历偏低,再学习和进修机会少。教师对体育运动的理论和实践掌握较为熟悉,而现阶段的大学体育运动等级和职称较低,因而其在理解有效教学特点和训练方法时,需要付出较多的精力。经调查教师的年龄多集中在31-35岁,教龄集中在4-6年,教师的年龄偏小、教龄偏短,积累的教学经验也少。教师多是本科学历,初级职称,也有部分专科学历。具有研究生学历、高级职称的教师的较少,这反映出当前的师资队伍存在着学历、职称偏低的现象。课程教师的运动等级也集中在二级及以下,这反映出教师的专业运动级别低,在后期需要多加弥补缺失,否则难以提升该项目的发展。教师在职培训进修是提高其教学能力的一个重要方式,但是经调查教师参加高层次培训的人数很少,而且也有教师从未参加过任何培训,使得教师在教学过程中不能为学生提供前沿的教学方法、教学内容,这种现象的存在不利于提高教师的教学能力。

### 2.3 教学文本方面

体育课教学内容不完善,授课计划执行不好,缺乏对教材的使用。教学内容主要包括专项理论、技术、身体素质等。经调查在教学过程中,多数学校主要以技术教学为主,不重视专项理论教学和专项身体素质的教学,这样会造成学生理论知识掌握不牢,学生对自身身体素质的练习也不重视,不利于学生综合性发展<sup>[2]</sup>。多数教师在执行授课计划时有超前或推后的现象,也有部分老师完全不能执行授课计划。不按照授课计划上课,会对教学效率和教学质量造成不良影响。在选择教材时

没有使用国家、教育部规定使用的教材,而是使用的自选教材和自编教材,有个别老师完全不用教材,只是按照自己一直以来的教学经验来授课,难免存在偏差,因此,不管是规定教材、自选教材还是自编教材,都需要教师合理选用和使用。

### 2.4 教学方法方面

教学方法缺乏创新性。教师的教学方法偏陈旧,不太灵活,在教学方法方面缺乏创新。

现代化教学法、趣味教学法、情境教学法、案例教学法、比较教学法、探究式教学法、对话型教学法等新型教学法运用得少,教学方法已经不能满足学生的学习需要,不利于提升教学效果和教学质量。

### 2.5 教学场地方面

在对教师进行走访调查发现,大多数学校教学场地设施较完善,但也存在各种各样的问题。很多学校都没有购置上课必须器材,不能满足学生的学习需要,保证学生的安全。体育运动应该有相应的规范练习场地才能让学生放心大胆学习和练习,教学场地的建设不完善。

## 3 有效教学改革的对策分析

通过前期对阳光体育理念下有效教学的现状调查,了解目前学生和教师在阳光体育理念下“有效教学改革”的现状,根据现状调查所存在的问题,提出了以下几点建议和干预对策。

### 3.1 采用现代化的教学模式

每一种课程所对应的学生不一样,所以教学目标也不一样,不能一概而论。学生根据学校开设的课程,根据自己的实际情况选择自己感兴趣的学习方式来学习。在授课形式上应该多采用分级授课的形式,根据学生的身体素质和技能水平,合理的安排选择基础班、提高班、精英班等。对学生而言,学生根据自己的实际情况选择合适的班级进行学习,大家基础条件一样,不会因为基础不一样而跟不上教学进度,可以充分激发学生的学习兴趣 and 锻炼动机;对教师而言,因为学生的情况基本一致,有利于教学活动的开展,也可以保证教学进度的一致。

好的教学方法可以提高学生的学习兴趣 and 积极性,随着信息技术的高速发展,各种多媒体技术被应用到体育课教学中。

当代学生自学和接受新鲜事物的能力较强,教师传统的示范、讲解、练习的授课模式已经得不到学生的喜欢,学生普遍反映对传统授课模式兴趣低,激发不了学生的学习积极性。因此,教师在教学方法的选择上要改变以往的授课模式,应该使用新型的、灵活的、创新的教学方法,通过高科技的教育技术和视频分析软件,在课程教学中使用多媒体技术对学生的技术动作进行拍摄,立体化分析等方式,使学生可以更加直观的观看到自己的技术动作,提高课堂的趣味性,满足学生的学习需要,以此来提升体育课程的教学效果和教学质量<sup>[3]</sup>。

### 3.2 实行人本主义考核评价机制

一个好的考核评价机制,可以吸引更多的学生参与到体育课程学习中来。在对各个学校进行调查发现,各学校都有自己的考核评价方式,各项考核指标所占比例也不一样,但大都是以终结性评价为主。

实行人本主义的考核评价机制,就是要以学生为主体,充分发挥学生的主动性,由终结性考核评价发展为过程性评价机制<sup>[4]</sup>。传统的终结性考核方式,在期末考试中注重对理论的考核和对技法的考核。这种考核方式忽视了学生的个体差异性,不能激发学生的学习兴趣。以学生为主的人本主义考核评价机制,重视学生的平时表现和主观努力,将他们作为一个重要的评价指标,学生的学习过程占考核的主要比例,学期末的考试内容和技能水平所占比例不高。以学生为主的人本主义考核评价机制重视学生实践能力的培养和学习技能的运用,改革以往对学生技法和理论内容的考核,采用结业比赛的形式考核,以赛代考,以赛代评,这种考核评价方式不仅可以考察学生对知识和技能的实际掌握和运用能力,而且可以激发学生平时锻炼和学习的兴趣,从根本上由终结性评价变成过程性评价。

### 3.3 更新教学理念

时代在发展,教育技术和教育理念也在发生着变化。有效教学的魅力不仅仅体现在体育竞技的范畴,它最重要的一点是具备了强大的教育功能且是符合以人为本的个性化教育。中国浙江省有关部门和学校,应该给予课程教师一定的机会,让他们去进修培训,鼓励和支持教师在职进修,在岗培训,积极为他们创造条件。让教师能够学习到前沿的教学方法、教学内容并将学习到的知识应用到教学实践中,以此来不断的提高教学能力和技术水平,促进教学改革的发展,形成科学的课程教学

### 3.4 发挥体育运动的特点

体育运动具有一定的精神文化内涵,讲究“礼始礼终,内外兼修”的尚武精神,而这种精神品质刚好就是当代大学生所欠缺的。体育运动具有陶冶情操、增强体质和提高防身自卫能力的<sup>[5]</sup>。要想学好体育,学员必须磨练自己的精神品质,讲礼节,顽强拼搏,吃苦耐劳。除此以外,体育锻炼可以释放练习者的消极情绪,培养其自信心,保持乐观状态。

学生在学习体育课程的过程中要端正自身的学习态度,要明确自己学习的目的,在学习技术的同时,注重精神品质的学习。不仅要以饱满的热情和坚定的信念来学习,而且还要勤奋学习,从理论到技法,从身体素质的锻炼到实际应用,都要进行认真地学习和锻炼,只有这样才能达到“礼始礼终,内外兼修”的意志品质。

### 3.5 强化基础设施建设

没有良好的基础设施建设,就不会有良好的锻炼氛围和锻炼效果,学校和教育部门要改变传统观念,提高认识,加大对相关配套设施的投入和建设。在专业场地使用上,各学校要高度重视场馆的使用率,使现有场地设施可以发挥最大的作用。

## 4 结语

有效教学改革提高了课堂教学质量,使学生成为了学习的主人,学生自己感受教学过程,使学生从被动的上体育课到课余时间自己主动锻炼和学习。提高了学生的“内生动力”,落实了学生的主体地位,形成了科学的教学理念,采用了现代化的教学模式,建立了和谐的师师、师生关系。

### 参考文献

- [1] 徐学慧. 阳光体育研究述评[J]. 成都体育学院学报, 2011, 37(3): 70-73.
- [2] 王月华. 开展全国亿万学生阳光体育运动的认识与思考[J]. 上海体育学院学报, 2007, 31(6): 81-83.
- [3] 王满. 面向阳光体育的高校体育教学模式创新体系构建[J]. 西南师范大学学报, 2014, 39(9): 185-188.
- [4] 付东, 陈连朋, 付燕. 阳光体育背景下我国民族传统体育缺位的文化思考[J]. 天津体育学院学报, 2014, 29(2): 182-184.
- [5] 丛洪岩, 李小伟, 刘辉. 阳光体育运动的价值与其可持续性发展的研究[J]. 北京体育大学学报, 2010, 33(11): 87-90.