

浅谈大学体育教学发展的基本架构和理论

哈尼克孜·哈德尔

新疆师范大学，新疆 乌鲁木齐 830017

DOI:10.61369/EST.2025050024

摘 要： 大学体育是高校教育系统中的重要组成部分，担负着培养学生身心健康和终身体育观念的重任。在国家“全民健身”和“健康中国2030”的共同推动下，大学体育课程建设需要打破传统模式，实现从“技术”到“全人”的转变。目前，我国大学体育教学存在课程内容单一、教学模式单一、评价体系功利化等诸多实际问题，需要构建具有科学性、系统性和创新性的课程体系。本文以体育教学法的基础理论为依据，以国际上最新的研究成果为参考，对大学体育教学的基本架构和理论支持进行了较为深入的研究。

关 键 词： 大学体育；教学发展；基本架构和理论

A Brief Discussion on the Basic Framework and Theory of the Development of University Physical Education Teaching

Ha' nikezi · Hade' er

Xinjiang Normal University, Urumqi, Xinjiang 830017

Abstract： University physical education is a crucial component of the higher education system, bearing the responsibility of cultivating students' physical and mental health as well as fostering a lifelong sports mindset. Driven by the national initiatives of "National Fitness" and "Healthy China 2030," the construction of university physical education curricula necessitates breaking away from traditional models and achieving a transformation from a "technical" to a "holistic" approach. Currently, there are numerous practical issues in university physical education teaching in China, such as monotonous course content, uniform teaching modes, and a utilitarian evaluation system, which call for the establishment of a curriculum system that is scientific, systematic, and innovative. Based on the foundational theories of physical education teaching methods and referencing the latest international research findings, this paper conducts an in-depth study on the basic framework and theoretical support for the development of university physical education teaching.

Keywords： university physical education; teaching development; basic framework and theory

引言

在“健康第一”的指导思想下，大学体育教育发展框架应围绕目标体系、内容体系、方法体系和评估体系四个方面来构建。其目标是实现高校学生体质健康、运动技能、社会适应性和人文素质的协调发展；在教学过程中，要打破常规训练计划，融合新兴的运动、康复训练和运动心理等学科知识；采用信息技术、俱乐部制度和计划学习相结合的多种教育策略；在考核制度上，要建立一个过程和结果相结合的综合考核机制。在理论上，需要在终身体育理论、多元智力理论和建构主义学习理论的指引下，促进教育由“以教为本”转向以学生为本的教育模式的转变。

一、大学体育教学发展的基本理论

（一）健康第一：从生理指标到终身健康素养的育人转型

坚持“健康第一”思想的大学体育教育，打破了以往单纯以身体素质考核合格率为重点的传统教育模式，为全面发展大学生

的身体素质开辟了一条崭新道路。高校通过建立专门的实验基地，将运动生理学、营养学、运动损伤防治等多个学科的理论与实践相结合，构建了以“身体锻炼+健身”为核心的“双层次”教育模式。在体育锻炼方面，教师要注意教授科学的教学方式，指导学生针对自己的体质特点，进行适当的体育锻炼；在卫生管

理方面,教师应加强对大学生的保健观念教育,从饮食、生活习惯、体育锻炼等多个角度引导大学生进行自我保健。这样的转变,不但可以有效提高学生的体质,增强他们的生理功能和免疫力,还可以帮助他们在将来面对工作中的各种应激时保持良好的健康状况,从而为他们今后的工作和社交生涯打下良好的健康基础^[1]。

（二）学生主体：从教师主导到双主体互动的范式重构

传统“教师示范—学生模仿”的教学模式逐渐被“双主体互动”模式所取代。高校通过引进现代教育理念,建立了“调查、设计、动态调节”的新型教学模式。在教学之前,教师会通过各种途径,搜集有关学生的资料,如运动基础、兴趣爱好、需求等。教师将该专业的课程进行详细归类,并针对不同的学生,研究具体的教学内容与方式。在课程评估方面,教师大大增加了学生自我评估的比重,包括运动技能的提高、团队合作的体验和自我挑战的突破的评估^[2]。

（三）多元融合：从技能传授到跨学科素养的生态构建

当代大学体育教育打破了单纯的技术培训模式,主动构筑了“体育+X”交叉学科一体化的新教育模式。高校在体育教学中融入了丰厚的人文因素,形成了富有地域特征、人文底蕴的教学模式。使在学习体育技巧的过程中,深刻认识到当地的历史渊源、精神内涵以及特有的价值,从而提高对当地文化的认同与自豪感。另外,高校也设立了多学科比赛,让学生利用所学到的其他学科知识去做一些与体育有关的工作。通过这样一种交叉学科的结合,既提高了课程的魅力与趣味,又激发了学生对知识的浓厚兴趣与探究的愿望,同时也可以训练学生的综合素质,让他们更好地满足将来社会多样化的需要^[3]。

（四）科技赋能：从经验教学到数据驱动的精准干预

随着现代科技的发展,大学体育教育的模式正在发生着巨大的变化。高校研发了一套高级的智能化教育系统,通过使用运动捕获式感应器等高技术设备,对学生的动作进行实时精确地分析,从而形成针对性的改善方案。通过这一方案,可使学生有针对性地进行正确的技术训练,从而更好地促进学生的技术进步。此外,高校也利用VR等科技,建立了模拟比赛的模式,使学生能够在身临其境的情况下,提高自己的技巧和应变能力。高校构建“学生身体素质大数据平台”,融合多源信息,构建个性化的“体育素质图谱”。教师可以精确地辨识出学生的优缺点,并据此制定出有针对性的培训计划,实现精准的教育介入。

二、大学体育教学发展的教育策略

（一）理念革新：以全员健康为导向引领教学转型

高校的体育教育要打破传统的限制,确立全员健康的观念。它既注重增强大学生体质,又注重增强他们的心理素质和提高他们的社会适应性。在教育过程中渗透终生健康观念,使学生认识到“健康”是终生的目标,并能使其今后能继续维持良好的生活习惯,奠定生命发展的基础^[4]。

高校对体育课程进行全面革新,不再单纯以提高学生跑步速

度、跳远距离等体能指标为目标。在教学过程中,教师除了教授体育技能外,也会进行一些心理卫生的讲座,让学生了解如何面对压力,如何调整自己的情绪。例如,在一节课结束之后,教师会让学生通过分组来交流自己在游戏中所遭遇的困难以及解决问题的方法。有的学生说,自己在最后关头的一脚射门,让全队都失去了信心,心中充满了愧疚和失落。教师通过引导学生进行深呼吸,积极地自我提示等方式,帮助学生解决问题。另外,该项目也十分重视对学生的社交适应性的训练,组织跨班跨年级的运动友谊比赛,使学生在集体活动中学会交流、合作与包容。透过此项运动,学生们体会到“健康”并不只限于生理上的安康,更应包含在精神及社交方面的安康。很多学生毕业后都表示,在校园里培养出了良好的心理素质,以及面对各种应激的能力,使们从工作中获益良多,可以更好地处理好工作和身体的关系,并对人生抱有积极的心态。

（二）模式优化：构建双主体互动教学新范式

在我国,传统的大学体育教育是以教师为核心的教育模式,是一种“以师为本”的教育模式。而双向交互的教育方式,则是将师生放在同等的位置上,在对他们进行课堂前的需求调查之后,才能对他们的兴趣和基本情况进行分析,从而为他们量身定做一套适合他们自己的课程。在这个过程中,教师还会对他们的反馈进行实时的调节,并且还会增加他们的自我评价的比重,让他们能够更好地发挥自己的积极性和创造力^[5]。

在一所大学的羽毛球教学中,教师改变了以往的教学模式。在新学期开始时,教师通过问卷调查与访谈得知,学生们对于打羽毛球的爱好各异,有些是出于提升运动能力,有些是出于单纯的休闲锻炼。依此需求,教师将运动训练科目划分为竞赛提高组和运动训练组。在竞赛提高组中,教师所订的课程较有难度,包括较多的战术配合、较高难度的击球技术;而在运动训练组方面,主要以标准的基础运动及有趣的运动项目。在课堂上,教师随时注意着学生的成绩,并给予他们相应的回馈。有一天,在竞赛提高小组进行演练时,学生反映某一策略运用不理想,教师当即召集全体学生进行研讨,对存在的问题进行剖析,并对其进行相应的修改。在教学过程中,教师提高了对学生自我评估的比例。学生既要对自身动作技术的提高进行评估,又要对自身的态度、团队合作等进行反思。一位学生在自我评价中这样写道:“上了这节课,不但让我的球技得到提升,同时也让我学习到了与其他队员更好地交流与合作,并能以更乐观的心态去面对问题。”在此双向交互的教学方式下,学生们积极投入,提高了课堂的教学效率,同时也激发了学生们对羽毛球的浓厚兴趣。

（三）内容拓展：打造跨学科融合体育课程体系

当代大学体育教育不应该仅限于单纯地教授运动技术,而应该主动地与其他专业相结合,建立一套充实的体育教育课程体系。在大学体育教学中渗透文化因素,可以提高大学生的民族认同度;通过开展学科间的交叉学科比赛,提高了学生应用所掌握的的知识的能力,提高了他们的整体素养与创造力。

大学体育部将传统文化与体育课程深度融合,开设了“传统武术与文化遗产”课程。在教学过程中,除了传授基础的功夫

外,教师还会对其所蕴含的哲学思想、道德理念等进行详尽的说明。通过对中国传统武术的深入研究,学生认识到,中国传统的武术并不只是一门简单的搏击技术,它也是中国的一份宝贵财富。此外,该校还开展了“运动+科学技术”的跨学科比赛。该比赛旨在让学生利用他们所学到的电脑技术及体育科学的理论,来开发一种可以辅助选手进行运动训练的智慧型装置。学生们以小组为单位,分别进行计划与执行,其中一些团队研发了带有运动捕获功能的智能拳套,能够对选手出拳的力量与速度进行即时分析;另外一些团队还研发出了针对不同类型运动员的动作资料进行分析的软件,从而为他们量身定做相应的训练计划。在比赛中,要将体育、计算机和数学综合运用起来,去处理各类问题。透过本次比赛,学生们不但提升了自身的专业素养,更深刻地认识到各专业间的交叉与交融。这样一个交叉学科结合的新的体育教育模式,使得学校的体育教育变得更为丰富,同时也给了学生将来的发展提供了更为宽广的舞台。

(四)科技赋能:借助智能技术实现精准教学

在现代科学技术的不断进步下,现代教育的智能化给大学体育教育提供了新的契机。通过引进智能化的教具,研制出智能化的教育软件,能够对学生的动作进行精确的采集,从而达到针对性的教育目的;采用虚拟现实等科技手段营造出一种身临其境的教学情境,可以提高学生的学习兴趣与经验,提高教学的精确性与有效性。

一所高校的体育学院引入了智能运动监测系统。在田径训练课程中,学生都会带上手环上的“智慧手镯”,能够实时监控学生的心率、步数和距离,然后把结果传送给教师的手机。通过对实验结果的分析,教师可以更好地掌握每位学生的锻炼程度及体能状态。例如,教师在进行长距离跑步时,突然注意到一名学生的心跳出现了异常。教师马上和这名学生进行交流,得知这名学生那天身体有点不舒服,但还是继续参加了比赛。教师对这名学生进行了针对性地培训,要求其适量地降低锻炼强度,同时也要让其多加休息。与此同时,该校自主研发了一套基于VR的体育教育系统。利用虚拟现实技术,使学生有一种置身于水里的感觉。该系统能在真实的水域中,模拟出各种运动状态,使学生能够在

真实的水域中锻炼身体。有学生反映,在虚拟环境下,自己可以更直接地了解如何进行“游”,从而消除自己怕水的问题。

(五)师资提升:培养复合型体育教师队伍

随着大学体育教育改革的深入,对大学体育教育教师提出了更高的要求。教师只有在具有较强的专业素质、较强的综合素质、较强的教育手段、较强的科学研究能力等方面,才能对学生进行有效地指导与引导。

大学体育系鼓励教师参加跨学科培训和学习。一名从事篮球教学工作的大学体育老师,在课余时间专门研究了有关心理学、教育学等方面的内容,以提高自身的教学能力。在以后的篮球训练中,他将心理学的原则应用于对大学生的心理状况及学习需要的深入研究。在一场篮球练习中,他注意到有些学生由于多次投篮失球而感到沮丧,心情低落。该教师利用已有的心理知识,对学生进行有效的心理疏导,并对其成因进行剖析,建立起自信。并对大学生进行了正面的提示和调节。在这种情况下,学生的心理状态逐步得到改善,在训练中也能更积极地参与。同时,学院也大力扶持广大教师进行教育科研、科学研究等工作。该教师根据多年的教育经验,对“如何在篮球教学中提高学生的心理品质”进行了研究。在科研工作中,他对新的教育理念、方式、策略进行了探讨,并将其运用于教育实践。

三、结语

大学体育教育发展是一个系统的过程,需要从结构上实现目标、内容、方法和支撑等方面的协调最优,并将终身体育、多元智力和建构主义等多种观点有机地结合起来。今后,高校要进一步加强教育教学,促进专业教育和创新创业教育的结合,建立“体育+健康”“体育+文化”“体育+科技”的交叉领域。加强教育科研和实际应用的回馈,利用大数据分析、学生成长档案和第三方评价等手段,不断地对教育政策进行改进。只有这样,大学体育才能真正地成为大学生的终身健康之本、全面发展之发动机和连接整个社会的桥梁,才能使之在“健康中国”的发展进程中发挥其应有的作用。

参考文献

- [1] 刘佳丽. 契合高等教育高质量发展的探究式学习法在当代大学体育教学中的应用研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2024, 40(03): 91-93.
- [2] 岳华. 综合身心素养视域下大学体育教学发展的困境与对策[J]. 河北工程大学学报(社会科学版), 2024, 41(01): 121-128.
- [3] 王海, 谭海涛. “互联网+”背景下大学体育教学方式转变及其改革发展探索[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2024, (01): 13-16.
- [4] 李广武, 余松华, 刘一艳. 高质量发展背景下大学体育教育的调查研究——以粤北某高校为例[J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (24): 46-49.
- [5] 李国辉, 巫幼师. 广东省高校“大学体育”课程与思政教育融合发展[J]. 韶关学院学报, 2023, 44(11): 99-103.