

基于 OBE 理念的速度滑冰基础技术课堂教学研究

高鹏飞

黑龙江大学, 黑龙江 哈尔滨 150001

DOI:10.61369/EST.2026020032

摘 要： OBE (Outcome-Based Education, 产出导向教育) 理念以学生学习成果为核心, 强调反向设计教学过程、聚焦能力培养、注重多元评价, 与速度滑冰基础技术教学 “重实践、强技能、促素养” 的核心需求高度契合。本文主要以 基于 OBE 理念的速度滑冰基础技术课堂教学研究 为重点进行阐述, 首先分析 OBE 理念的核心内涵与速度滑冰基础技术教学的契合性、当前速度滑冰基础技术课堂教学的现状与问题, 其次从明确学习成果, 反向设计教学目标、优化教学内容, 贴合学习成果需求以及优化教学内容, 贴合学习成果需求几个方面深入说明并探讨, 旨意为相关研究提供参考资料。

关 键 词： OBE 理念; 速度滑冰; 课堂教学; 研究

Research on Speed Skating Fundamental Techniques Classroom Teaching Based on the OBE Concept

Gao Pengfei

Heilongjiang University, Harbin, Heilongjiang 150001

Abstract： The Outcome-Based Education (OBE) philosophy centers on student learning outcomes, emphasizing reverse design of the teaching process, focusing on competency development, and prioritizing diversified evaluation. This aligns closely with the core needs of "emphasizing practice, strengthening skills, and fostering literacy" in basic speed skating technique instruction. This paper primarily elaborates on the research of OBE-based speed skating fundamental technique classroom teaching. First, it analyzes the core connotations of OBE and its compatibility with basic speed skating technique instruction, as well as the current state and issues in basic speed skating technique classroom teaching. Subsequently, it delves into and discusses aspects such as clarifying learning outcomes, reverse-designing teaching objectives, optimizing teaching content to meet learning outcome requirements, and further refining teaching content to align with learning outcomes, aiming to provide reference materials for related research.

Keywords： OBE concept; speed skating; classroom teaching; research

速度滑冰作为我国冬奥优势项目, 除了是一项重要竞技运动, 更是提高学生身体素质、意志品质主要载体。在冰雪运动 “南展西扩东进” 战略实施下, 其教学在多数学校进行展开, 基础技术教学关乎着学生后续发展。但现阶段多数教学始终存在着很多问题, 传统模式坚持以教师为中心、不关注学生主体地位和学习成果, 无法顺应人才培养要求。OBE 理念由美国学者斯派帝提出, 核心是成果导向, 已在多国应用, 在我国体育教学中初步探索, 但在速度滑冰教学中应用匮乏。将其融入可破解传统弊端, 本文就此开展研究, 为教学改革提供参考。

一、OBE 理念的核心内涵与速度滑冰基础技术教学的契合性

(一) OBE 理念的核心内涵

OBE 理念坚持以学习成果为导向, 主要内涵涉及多个方面, 分

别是明确可测量、可达成的学习成果; 以成果为起点反向设计教学各环节; 聚焦学生实践、自主学习等能力培养, 突出学生主体; 通过多元评价持续改进教学。其核心框架围绕四个关键问题展开, 实施原则含清楚聚焦、扩大机会等, 其中反向设计是核心, 需以可衡量成果驱动教学体系重构, 形成动态教学与评价机制^[1]。

项目名称: 聚焦新质生产力视域下高校体育公共课程多维度精准化体系构建与实践研究

课题来源: 黑龙江省高等教育教学改革研究项目

项目编号: SJGYB2024231

项目名称: 《网球》

课题来源: 黑龙江大学课程思政示范课程和教学团队培育项目重点项目

作者简介: 高鹏飞 (1995.02-), 男, 汉族, 黑龙江省哈尔滨市人, 本科, 讲师, 研究方向: 体育教学与训练学。

（二）OBE 理念与速度滑冰基础技术教学的契合性

速度滑冰基础技术教学要求学会滑行、蹬冰等动作，激发学生冰雪兴趣、提高学生自主学习能力、培养学生意志品质，和 OBE 理念不谋而合。从以下多个方面进行阐述：其一目标契合，教学目标要依托技能测试活动、行为观察衡量，与 OBE 成果可测量要求高度契合；其二过程契合，教学高度重视实践项目的开展，关注学生之间差异性，满足各个层级学生要求^[2]；其三评价契合，两者都侧重于多元评价，结合过程和终结评价，直接呈现出学生学习成果和能力提高。

二、当前速度滑冰基础技术课堂教学的现状与问题

（一）教学目标模糊，缺乏成果导向

在大部分速度滑冰基础技术教学过程中，教学目标不够明确，多数以了解基础技术、提高滑行能力为中心，未添加具体、能测量、能达成学习成果的要求，和 OBE 理念“明确学习成果”的核心要求背道而驰。多数教师在设计教学目标过程中，过度注重技术讲解，忽略学生自主学习能力、意志品质等素养培养，让教学目标和学生实际需求以及发展要求相脱节。比如，教师在开展直道滑行教学活动过程中，侧重于学生相关动作的掌握，没有明确学生要达到动作标准、自主纠正错误的能力，使学生在学时不具备清晰的目标导向，削弱了学习热情。同时，教学目标不具备层次性，没有结合学生实际情况，始终运用一刀切目标设置，造成基础好的学生不能提高，基础薄弱学生不能跟上教学进度^[3]。

（二）教学内容滞后，与学习成果脱节

速度滑冰基础技术教学内容坚持以传统技术动作为中心，不具备针对性与实用性，和 OBE 理念“反向设计”的要求相脱节。多数教师在选择教学内容过程中，坚持以教材为主，不关注学生学习情况，使教学内容和学生学习成果相脱节。比如，多数教学中坚持以单个技术动作训练为主，忽视技术动作具体运用，造成学生即便学会某个动作，但在实际滑行过程中无法有效运用^[4]；同时，教学内容不新颖、缺乏趣味性，始终以重复训练为主，无法调动学生学习积极性。另外，冰上教学课时偏少，通常是一周一节，学生实际上冰练习时间不足，而教学内容安排繁多，使学生不能在有限时间中深层次了解多数技术动作，阻碍学习成果的提高。

（三）教学方法单一，忽视学生主体地位

现阶段速度滑冰基础技术课堂教学始终运用“教师示范、学生模仿”这一教学方法，过于枯燥且不关注学生课堂主体地位，和 OBE 理念“以学生为主体”的要求相脱节。在教学环节中，教师始终发挥着主导作用，过于关注技术灌输和机械训练，忽略对学生自主学习能力培养，学生只能被动接受学习知识，无法主动探索和发现问题。比如，教师在开展蹬冰技术教学活动过程中，过于关注示范与讲解，要求学生不断进行重复训练，没有引导学生思考怎样才可以提高蹬冰效率、怎样纠正错误蹬冰动作等，使学生缺乏自主思考和创新能力，难以解决学习中遇到的问题^[5]。

同时，教学方法不具备针对性，没有结合学生具体情况引入对应的教学方法，对基础薄弱的学生未开展有效指导，对基础较好的学生为进行拓展提升，阻碍了教学效果的提高。此外，传统教学方法始终以教师的单向传授为主，学生缺乏主动思考和探索的机会，无法调动学生学习兴趣。

三、OBE 理念指导下速度滑冰基础技术课堂教学改革策略

（一）明确学习成果，反向设计教学目标

OBE 理念高度重视学习成果的明确，所以速度滑冰基础技术教学也要注重学生学习成果的明确，根据学生具体情况，设计出具体的、可测量、可达成、可评价学习成果目标，再以学习成果为起点，反向设计教学目标体系。以下从多个方面进行阐述：其一明确核心学习成果。基于速度滑冰基础技术教学相关要求，明确学生的核心学习成果，主要体现在以下三个方面：第一技能方面：可以规范完成基础技术动作，如直道滑行、弯道滑行等等，可以自己改正错误动作，掌握基本滑行技巧；第二能力层面：拥有较强合作能力、自主学习能力等，具备主动探索速度滑冰技术学习意识，和同伴合作完成练习任务，可以自主应对多数问题；第三素养层面：对冰雪运动拥有浓厚的兴趣，拥有较强的冰雪运动安全意识，具备坚韧不拔、勇于挑战的意志品质，树立终身体育的理念。其二制定分层教学目标。结合学生具体情况，及时把教学目标进行划分，主要有基础目标、提升目标、拓展目标。站在基础目标而言，对于基础薄弱的学生，必须学会简单的蹬冰、摆臂动作，拥有基本的滑行能力；站在提升目标而言，对于中等水平的学生，要完成基础技术动作，可以自主纠正错误动作，拥有滑行速度和灵活性；站在拓展目标而言，对于基础较好的学生，让其可以有效运用基础技术动作，进行简单的战术配合，提升滑行效率和质量。可见，教师制定分层教学目标，可让各个层级的学生都拥有对应的学习目标，实现“人人都能成功”的 OBE 理念要求^[6]。

（二）优化教学内容，贴合学习成果需求

依托 OBE 理念“反向设计”的原则，坚持以学生学习成果为导向，调整速度滑冰基础技术教学内容，保障教学内容和学习成果相契合，确保教学内容的针对性、实用性和趣味性。以下从多个方面进行阐述：其一剔除冗余内容，聚焦核心技术。围绕关键学习成果，剔除和学习成果不相关内容，主要基于直道滑行、弯道滑行、蹬冰、摆臂、制动等核心基础技术，优化教学内容，使学生可以快速学会重要技能。比如，教师在蹬冰技术教学活动过程中，主要想学生传授蹬冰的发力部位、发力方式和动作规范等内容，摒弃无关教学内容，必要时定期开展实践训练活动，帮助学生提高自身蹬冰技能。同时，还要根据课时具体情况，科学安排各技术内容的教学时间，使学生拥有充足时间开展练习。其二增加实用内容，提高应用能力。根据学生具体要求，增加速度滑冰技术相关内容，如冰雪运动安全知识、应急处理方法、简单的滑行战术等，提升学生的实际应用能力^[7]。例如，教师在教学

中引入冰雪运动安全教学内容,向学生传授滑行过程中的安全注意事项、摔倒时的自我保护方法等,增强学生的安全意识;增加简单的滑行战术教学,如直道加速、弯道超越等,提升学生的技术应用能力。其三添加趣味性内容,调动学生学习热情。根据学生具体需求,增加趣味性教学内容,如滑行游戏、技能竞赛等,突破传统机械训练的局限,调动学生的学习热情。比如,在基础技术巩固环节中,大力开展“滑行接力赛”“技能挑战赛”等活动,使学生在游戏和竞赛过程中提高自身综合能力,增强自身学习意识;必要时多媒体设备,为学生播放速度滑冰比赛视频、技术讲解动画等,增强教学的趣味性和直观性。

（三）创新教学方法，突出学生主体地位

OBE 理念强调“以学生为主体”，所以速度滑冰基础技术教学需要创新教学方法，替换传统“教师主导、学生被动”的教学模式，尊重学生主体地位，培养学生的自主学习能力和创新能力。以下从多个方面进行阐述：其一引入示范+引导+自主探索教学方法。在进行教学时，教师不要局限于示范与讲解，而要通过示范引导学生观看与思考，引导其主动探索技术动作学习方法。比如，在教师在开展弯道滑行教学活动过程中，应向学生示范相关动作，使学生直观的观看弯道滑行身体姿势、发力方式等，随后引导学生自主训练，教师在旁负责指导，帮助学生改正相关错误动作，让其在潜移默化中提高自身问题解决能力与自主学习能力。其二引入分层教学，兼顾个体差异。结合学生分层教学目标，引入分层教学方法，为各个层级的学生制定对应教学指导和练习任务^[6]。针对基础薄弱生而言，教师应开展一对一指导，缓解学生压力，让学生逐渐掌握基础技术；针对中等水平学生而言，要求开展自主练习活动，通过教师有效指导，有效地提高自身技术能力；针对基础好的学生来说，增加练习难度，让

其尝试拓展内容，提高自身技术应用能力。同时还应依托小组合作学习方法，及时把多个层级学生分为一组，使学生们在互相帮助、合作过程中，增强合作学习意识，提高整体综合能力。其三采用现代化教学手段，提高教学效果。根据速度滑冰基础技术教学情况，依托多媒体技术、虚拟现实技术等，确保教学趣味性和直观性。比如，教师依托多媒体设备为学生播放技术传授视频与错误动作分析等，使学生深层次的掌握技术动作要点与错误纠正方法；依托虚拟现实设备呈现滑行场景，使学生在这一环境中开展训练，降低实际冰上练习难度性，在提高学生自信心心的同时，也提高练习的成效。另外，还需要结合 BOPPPS 教学模式，及时把引导、目标、前测、参与式学习、后测、总结六个环节融入教学过程，提升学生参与度和教学效果^[9]。

四、结语

综上所述，OBE 理念与速度滑冰基础技术教学高度契合。已成为应对现阶段教学弊端基础、也是提升教学质量的有效路径。目前速度滑冰基础技术教学在目标、内容、方法等方面始终存在着诸多问题，而依托 OBE 理念的教学改革策略，基于明确学习成果、优化教学内容、创新教学方法，除了能够帮助学生提高自身技能水平，还有利于调动学生学习积极性，进一步彰显“以学生为主体、以成果为导向”的教学理念。本次研究为速度滑冰基础技术教学改革提供了理论与实践参考，后续需持续探索 OBE 理念与教学的深度融合，不断优化教学模式，助力冰雪运动人才培养，推动我国冰雪运动教学高质量发展。

参考文献

- [1] 郭漪瑶,关辉,袁雅洁.人工智能融入高校速度滑冰教学路径[J].冰雪体育创新研究,2025,6(02):13-15.
- [2] 刘桂果,刘明梅,严俊,黄波,刘览宇.基于科学计量分析冰雪进校园背景下速滑课非冰期教学手段研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(24):1-3.
- [3] 刘骁麾,鞠明海,梁陈.PBL教学法在北方高校冬季速度滑冰课教学发展路径研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(20):25-27.
- [4] 闫清韩,陈敏.高校速度滑冰教学中的美术实施研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(16):28-30.
- [5] 孙训涛,周德来,坦博夫斯基阿纳托利·尼古拉耶维奇.人工智能融入高校速度滑冰课程教学的研究[J].冰雪运动,2023,45(03):60-64.
- [6] 周庆谊.冰雪进校园背景下非冰期速度滑冰课教学优化对策研究[J].冰雪体育创新研究,2023,(05):72-74.
- [7] 高兴.基于速度滑冰初学者技术教学有关思考[J].冰雪体育创新研究,2023,(04):141-143.
- [8] 杨栋昀.青少年速度滑冰的基础教学现状与效果提升研究[J].冰雪体育创新研究,2023,(04):131-133.
- [9] 庞儒芳.在高校速度滑冰教学中的美育实施研究[J].冰雪体育创新研究,2022,(17):135-137.