

体育教育专业体操教学内容优化设置的研究

孔令辉¹, 王雷²

齐鲁理工学院, 山东 曲阜 273100

DOI: 10.61369/SDME.2026050017

摘 要 : 体操作为体育教育专业的核心主干课程, 具有高标准、高难度的特点。以往体育教育专业体操教学内容存在“重竞技、轻教学”“重技术、轻育人”的问题, 这可能导致毕业生的教学能力难以满足中小学实际教学需求, 直接影响学生未来的就业和发展。为此, 有必要系统优化体育教育专业体操教学内容, 以此来夯实学生的体操运动技能, 为他们未来的就业和发展奠定坚实的基础。本文立足体育教育专业体操教学实际, 聚焦教学现存的问题, 首先简要阐述体育教育专业体操教学内容优化应遵循的基本原则; 在此基础上, 再提出切实可行的策略, 希望能培养出更多“一专多能”的高素质体育教师, 为深化体育教育专业课程改革贡献力量。

关 键 词 : 体育教育专业; 体操教学; 内容优化

Research on the Optimal Setting of Gymnastics Teaching Content for Physical Education Majors

Kong Linghui¹, Wang Lei²

Qilu Institute of Technology, Qufu, Shandong 273100

Abstract : As a core backbone course for physical education majors, gymnastics is characterized by high standards and high difficulty. In the past, the gymnastics teaching content for physical education majors had problems such as "emphasizing competitiveness over teaching" and "prioritizing techniques over talent cultivation". This may lead to graduates' teaching ability being difficult to meet the actual teaching needs of primary and secondary schools, directly affecting students' future employment and development. Therefore, it is necessary to systematically optimize the gymnastics teaching content for physical education majors to consolidate students' gymnastics skills and lay a solid foundation for their future employment and development. Based on the actual situation of gymnastics teaching for physical education majors and focusing on the existing teaching problems, this paper first briefly expounds the basic principles that should be followed in optimizing the gymnastics teaching content for physical education majors; on this basis, it puts forward practical strategies, hoping to cultivate more high-quality physical education teachers with "specialization in one field and proficiency in multiple skills", and contribute to deepening the curriculum reform of physical education majors.

Keywords : physical education major; gymnastics teaching; content optimization

引言

体育教育专业是培养合格的中小学体育教师的主阵地。体操作为该专业的核心主干课程, 其教学内容质量与培养出的人才质量紧密相关。当前, 中小学体操教学更强调安全性、趣味性、实用性, 这便对体育教育专业体操教学提出了更高要求。为了满足学生学习与未来发展需求, 提高他们与岗位的适配度, 高校的首要任务就是优化体操教学内容, 通过重构课程体系, 推动体育教育专业体操课程的改革和发展。本文从体育教育专业体操教学内容优化应遵循的基本原则和有效策略两个维度展开分析讨论, 希望能显著提升体操教学质量, 为体育教育专业课程建设和人才培养提质增效提供理论支撑和实践参考。

一、体育教育专业体操教学内容优化应遵循的基本原则

(一) 师范性原则 (立足岗位需求, 突出教学实用)

“师范性”原则要求体育教育专业体操教学内容的选择和优化应立足学生未来岗位需求, 即所有内容都应该围绕中小学体育

教师必备的能力展开。教师需选择满足中小学体育活动需求的教学内容, 明确教学重点, 比如将重点放在队列队形、基本体操、徒手操、轻器械操、游戏化体操、安全保护与帮助等方面, 而应适当弱化高难度竞技动作的传授^[1]。不仅如此, 教学内容除了要教会学生完成动作, 还应涉及其他教学技能模块, 比如讲解示范、错误纠正、简易创编、课堂管理等, 只有这样, 才能让学生

在校就能扎实掌握未来教学所需的知识和技能,缩短他们的适应期。遵循师范性原则,有利于防止体操教学内容过度专业化、竞技化,避免内容脱离中小学体育工作,能帮助学生毕业后顺利上岗,帮助他们高质量完成学校交给的体操教学、课间操组织、体育活动编排等工作,真正实现“用得上、用得着、学有用”的教学目标^[2]。

（二）安全性原则（坚守底线思维，强化健康第一）

体操项目涉及的动作类型丰富且技术结构具有极强的复杂性,这就要求体操教学应将“安全性”置于首位。在设置教学内容的时候,教师不仅应牢固树立“安全第一”的健康理念,而且应紧密结合大学生身体状况和运动基础,适当降低动作技术难度和练习强度,减少可能给学生关节和腰腹造成损伤的高风险动作,而应适当增加一些基础练习内容,比如热身、拉伸、核心稳定、本体感觉控制等^[3]。除此之外,教师还应增加安全意识、保护帮助、场地器材检查、突发情况处理与应对等内容,以此来确保学生在安全的前提下高效训练。值得一提的是,坚持安全第一,并不是降低教学要求,而是通过合理、科学地设置内容以及规范动作流程,进一步提升学生保护自己和他人的能力,如此才能促进他们身心健康发展,为今后的学习和工作保驾护航,满足学校体育安全教育这一基本要求。

（三）健身性与趣味性原则（贴合学生特点，提升参与动力）

新时代体育教学要突出“以学生为中心”的理念。在此背景下,体育教育专业体操教学内容优化要重视健身性与趣味性相统一,而不是一味地强调技术训练或者采用教师示范、学生模仿的单一教学模式。一方面,健身性要求体操教学内容应注重针对性训练学生力量、柔韧、协调、平衡等各方面的身体素质,在端正其体态的同时进一步提升学生体能水平。另一方面,趣味性要求教师应将游戏化练习、小组合作、主题创编、音乐伴奏、生活化体操等元素融入体操课堂,以此来点燃学生学习热情,让课堂变得更有吸引力^[4-5]。只有坚持健身性和趣味性原则,才能大大提升学生的课堂参与度,进一步强化学习效果,才能真正让体操回归健身育人的教育本位,从而满足大学生终身体育的需求。

二、体育教育专业体操教学内容优化设置的有效策略

（一）构建“模块化”内容体系，实施“教学能力导向”的课程重构

以前,体育教育专业体操教学内容大多根据竞技体操的项目分为技巧、单杠、双杠、跳跃等,且这些内容基本是按照线性排列,内容与内容之间缺乏联系,这很难满足体育教育人才培养需求。为了有效突破这一困境,高校应以教学能力培养为目标构建模块化内容体系。具体做法为:

高校可以围绕体操教学内容,将其划分为四大模块:第一模块为“基础素养与安全防护”,该模块的教学重心为向学生集中传授身体姿态训练、柔韧素质发展、保护与帮助手法实操、体操损伤预防与应急处理等内容,为后续其他模块的学习奠定坚实的

基础。第二模块为“经典技能与动作储备”。在实际教学过程中,教师可以调研并整理中小学体操教学中最常见的动作技能,如前滚翻、后滚翻、肩肘倒立等滚动类技能、跳上成支撑、分腿腾跃等支撑类技能、单脚站立、燕式平衡等平衡类技能,通过这些实用性技能的传授,进一步夯实学生的技能基础,为今后的教学应用做准备^[6]。第三模块为“教学转化与实训演练”。在实际教学中,教师可以将教学内容设计成一个个专题,比如“动作分解教学法”“保护帮助示范法”“错误动作纠正法”“体操游戏创编”等,之后,要求学生借助游戏化形式和儿童化语言将第二模块中的动作转化为中小学体操教学内容,针对性锻炼他们的知识迁移与转化能力。第四模块为“组织管理与竞赛实践”。此模块涉及的主要内容包括队列队形指挥、体操教学比赛组织、体操表演编排、课堂安全巡视等^[7]。以上四个模块之间具有密切的内在联系。教师可以根据实际教学需求合理恰当地调整每一模块所占的学时。通过学习模块化内容,学生的能力将实现阶梯式提升。

（二）引入“微格教学”模式，强化“模拟课堂”的实战训练

“能示范、能讲解、能保护、能纠错”是体操教学能力的集中体现。而这些能力的掌握仅仅依靠教师的讲解和学生的练习是远远不够的,其实更需要的是反复模拟实战来促进知识和技能内化,这是提升学生体操教学能力的关键所在。基于此,教师可以应用“微格教学”模式,将课堂教学内容细化为一系列可操作、可评价、可练习的具体教学行为,将学生置于微型课堂环境中,通过让他们反复演练和及时反馈,提升学生的体操教学能力。具体做法如下所示:

在课程的中后期,教师可以设置“微格”课堂,即“模拟课堂”。每节课,教师需要安排3-4名学生扮演“教师”的角色,让其他学生扮演“中小學生”。“教师”需要带领“中小學生”完成一个完整的小型体操教学单元,比如“前滚翻教学”“队列向左转走教学”等。模拟课的内容不应超出中小学体操教学大纲范围。在正式上课前,“教师”需要提交一份详细的教学设计,具体应包括教学目标、动作分解过程、保护与帮助方法、常见错误及纠正、练习组织等。授课学生、听课学生和教师可以按照标准化评价表对“教师”的表现进行多维度打分,通过评价“示范面的选择”“口令的清晰度与节奏”“保护与帮助的站位与手法”“讲解的语言简练度与儿童化程度”“练习组织的合理性与安全性”等,让学生本人和教师及时发现优点和不足^[8]。授课学生在模拟课堂结束后可以自行对个人的表现进行打分并积极总结反思。教师应将学生在微格教学中的成绩计入课程总评。“微格”教学模式的最大优势在于能引导学生在真正迈上岗位前完成多次真实的教学实战演练,这有助于大幅度缩短毕业生的岗位适应时间,提升他们的就业竞争力。

（三）开发“替代器材”教学内容，破解场地资源约束困境

为了有效突破体操教学对标准器械的过度依赖困境,高校应大力开发“替代器材”与“简化器械”的教学内容。首先,利用小体操垫、折叠垫、海绵砖等软式器材替代标准器械进行基础动作教学。比如,教师可以将平衡木上的动作迁移到“地面画线”

或“垫上平衡条”上进行,或者将跳马腾跃练习迁移到“助跑踏板+叠垫”的组合上进行。这样,不仅能保留动作的本质特征,而且能大幅度降低安全风险^[9]。其次,引入体操棒、弹力带、瑜伽球、呼啦圈、小哑铃等廉价易得的器材,开发“轻器械体操”“球上平衡”“带操”等内容模块。这些器材最突出的优势是购置成本低、便于携带,而且更贴近中小学体育教学的实际条件。学生毕业后可以将它们直接迁移到未来的实际教学工作中。最后,增加徒手体操、队列队形、垫上组合动作、双人协作练习等内容的比例。例如,教师可以将单杠的悬垂与摆动动作转化为“双人互助悬垂练习”,利用同伴的辅助达到训练效果^[10]。如此,既能让体操教学彻底摆脱对标准器械的刚性依赖,确保在任何场地条件下都能够保质保量地完成教学内容,而且类似“因地制宜、因材施教”的内容设计理念,本身就是对学生未来应对复杂教学环境能力的培养。

三、结语

综合以上的研究和分析可知,为了积极回应新时代基础教育体育师资培养的需求,高校体育教育专业体操教学内容的优化设置具有一定紧迫性和重要性。本文从体育教育专业体操教学内容优化应遵循的基本原则入手,总结提出教学内容优化的三大策略,分别为构建“模块化”内容体系,实施“教学能力导向”的课程重构;引入“微格教学”模式,强化“模拟课堂”的实战训练;开发“替代器材”教学内容,破解场地资源约束困境。本研究认为,体育教育专业体操教学内容的优化设置,并不是简单地调整教学内容难度或者增减动作数量,而要立足“会教体操的体育教师”培养目标,结合中小学体育课堂实际需求来进行系统化改革。只有这样,才能为基础教育培养出更多“懂体操、会教学、能育人”的合格体育教师,才能为我国体育教育事业的蓬勃发展注入源源不断的动力。

参考文献

- [1] 郭梦洁.河南省本科院校体育教育专业体操普修课教学内容优化研究[D].河南:河南大学,2024.
- [2] 谷迎泽.体育教育专业体操必修课程思政教学实施机制研究[D].河北:河北师范大学,2023.
- [3] 谢兆路.体育教育专业学生体操教学实践能力培养研究——以山东体育学院为例[D].内蒙古:内蒙古民族大学,2023.
- [4] 赵昱.“五育并举”视角下体育教育专业体操课程思政元素的选择与教学融入研究[D].温州大学,2022.
- [5] 陈瑜凤.基于认知负荷理论体育教育专业体操普修教学过程设计的实验研究[D].湖南:湖南师范大学,2021.
- [6] 陈力行.功能性体能训练融入体育教育专业体操普修课教学的研究[D].湖北:武汉体育学院,2024.
- [7] 陆怡.高校体育教育专业体操课程思政教学设计与实践研究[D].四川:西华师范大学,2024.
- [8] 张港辉.河南省普通本科高校体育教育专业体操普修课程思政教学评价体系研究[D].河南:河南大学,2024.
- [9] 马瑶.功能性训练在体育教育专业体操普修课程教学中的实验研究[D].宁夏:宁夏大学,2021.
- [10] 王韶峰.“一流专业”背景下体育教育专业体操教学的困惑与抉择[J].当代体育科技,2021,11(23):11-16.