

# 高校体育课程俱乐部制改革研究

张青川 任晓楠 刘靖宇(通讯作者)

(辽宁何氏医学院, 辽宁 沈阳 110163)

**摘要:** 在高校体育课程的推进过程中, 随着俱乐部教学制度的形成, 为促进该类制度顺利改革, 通过引起高校体育教师的高度重视, 提出有针对性的体育课程俱乐部制改革实施方案, 在积极成立完善的体育俱乐部时, 进一步对学分统计范围进行拓展, 将体育俱乐部课程学习纳入。其中, 结合高校学生的实际发展需求, 通过构建不同层次的体育课程俱乐部教学模式, 为大学生提供更为多元的课程选择, 满足学生的体育学习需求。在高校体育课程俱乐部制的改革过程中, 需要制定有效、可行的实施方案, 使新型体育课程俱乐部教学模式的形成, 能够稳步提升高校内部学生的运动水平。

**关键词:** 高校体育课程; 俱乐部制; 改革措施

【中图分类号】G807.1

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)17-130-03

在各大高校体育课程的教学过程中, 所采用的教学模式逐渐固化, 不利于调动学生的学习积极性。虽然在日常的学习阶段, 学生能够按照要求掌握理论知识和专业技能, 但往往会处于被动的学习状态, 限制了学生主观能动性的发展。在高校体育课程俱乐部制的改革过程中, 其主要目的是充分利用体育俱乐部制, 调动学生的参与积极性, 促进改革目标的实现。基于生动、趣味的体育教育和身体操练方式, 有利于促进学生主观能动性的发展, 在高校体育课程的推进过程中, 能够发挥俱乐部制教学改革的现实意义。

## 1 实施高校体育俱乐部制改革的现实意义

### 1.1 加强学生体育锻炼自主性

在高校教育工作的推进过程中, 体育教学属于其中的重要组成部分, 同时涵盖了多样化的体育文化, 能够成为校园文化在传承时的关键载体。对于传统的体育教学模式而言, 通常是围绕竞技运动项目来展开。在培养学生体育兴趣时, 由于存在一定的局限性, 同时会限制学生身体素质水平的提升, 所以在运用体育俱乐部制教学模式时, 能够使学习与当前的体能教育方式更好地适应, 并且可以使其主动参与体育技能教育活动中, 最大程度满足学生的实际学习需求。

在运用俱乐部制教学模式的过程中, 随着改革项目的不断推进, 能够及时确定其中的教学原则和教学内容。由教师制定有针对性的教学计划, 在必要的情况下, 还应安排辅导工作的开展, 并做好训练活动、课程设计、课时安排等多项工作, 使学生可以合理的运用课余时间, 主动的参加俱乐部训练活动, 以保障学生学习方式的灵活性, 帮助学生改变不良学习、生活或者行为习惯, 有利于加强学生参与体育锻炼时的自主性。

### 1.2 促进学生心理健康发展

对于传统的高校体育教学模式而言, 由于在一定程度上并未关注学生的心理健康发展, 所以容易出现不必要的问题和困扰。在参与体育训练活动的过程中, 学生通常会将学分的积累作为学习的主要目标, 而未在参与体育课程学习活动中, 探索其中的内涵与精神。

随着体育课程俱乐部制教学模式的形成, 虽然在一定程度上与学生的学分产生关联, 但与学生的心理更为契合。在设置专业化的课程时, 能够充分吸引学生的注意力, 使学生可以主动参加俱乐部制课程教学活动。在俱乐部和体育活动当中, 能够将学生的需求作为基本参考依据, 组织相关体育活动的开展。

以团队活动为例, 有利于培养学生的规则意识, 使学生在交流和互动的过程中, 进一步增强学生的团队协作精神, 使学生形成良好的竞争意识, 能够在团体活动当中, 帮助学生释放不良情绪, 可以帮助学生逐渐建立起健全、完善的心理和人格<sup>[1]</sup>。

**作者简介:** 张青川(1985-)男, 辽宁何氏医学院, 教师, 研究方向: 足球。  
任晓楠(1989-)男, 辽宁何氏医学院, 教师, 研究方向: 武术。

### 1.3 提高学生运动能力

对于高校的多数学生而言, 虽然喜欢一部分的体育项目, 但在传统体育课程教学过程中, 学生容易出现明显的抵触情绪, 在消极心理的干扰下, 不利于学生积极主动的参与学习。产生该类现象的主要原因, 是由于多数高校在开展体育课程教学活动时, 所运用的教学方法存在滞后性, 无法形成生动、趣味的教学氛围所导致。另外, 在缺乏新型教学内容的情况下, 会对学生的参与积极性带来直接影响。

在运用体育课程俱乐部制教学模式时, 从学生对课程的要求和喜好出发, 形成更为多样的课程教学结构, 能够为学生提供多样化的选择, 使学生的学习具有灵活性。在该类课程的实施阶段, 为学生赋予了更多的自主选择权, 可以增强学生对体育课程的喜爱, 从而更为主动地参与课程教学。

对于体育课程俱乐部制而言, 具有灵活性和多样性的特点, 可以从学生感兴趣的项目出发, 将其作为各类项目在组建时的重要参考依据。在该类体育俱乐部的宣传过程中, 能够充分吸引学生的注意力, 使学生可以主动加入。从学生感兴趣的内容出发, 引导学生学习体育技能, 通过精选辅导教学内容, 使学生在参与或者选择相关课程时具有较强的主动性。在俱乐部辅导课程的开设过程中, 可以引导学生学习基本体育技能, 便于俱乐部活动课程的拓展, 综合等多项能力, 加强对学生运动能力的有效培养, 可以保障学生的体质健康。

## 2 高校体育课程俱乐部制改革有效途径

### 2.1 建立现代化健康化教学观念

随着科学技术的快速发展, 大众所接触到的信息相对较多, 且类型各不相同。在探索高校体育课程相关内容时, 能够从具体的教学过程入手, 借助繁多、广泛的信息支持, 对该类课程形成更为深入具体的认识。因此, 在当前高校体育课程教学活动的实施过程中, 需要从教学理念着手, 坚持科学化、合理化的基本原则, 促进教学理念的全面改进, 以期俱乐部制教学改革活动的开展提供基本支持。

通过引起高校内部体育教学人员的高度重视, 对于实际所选用的教学方式, 既要保障方式方法具体、多样, 还要提出高标准和高要求, 注重对课堂教学质量的提升。在开展体育运动之前, 教师需要带领学生全面热身, 在运动结束之后, 还应配备恰当的拉伸运动方法, 以减少对学生身体所造成的损伤。在教师的正确引导下, 循序渐进的带领学生参与体育锻炼, 采用科学的训练方式, 以便增强学生的体质<sup>[2]</sup>。

对于体育俱乐部制的形成, 与传统的体育教学观念有着本质上的不同, 能够形成全面化、健康化、合理化的基本优势。为此, 在引导学生参与体育锻炼和体育活动时, 为有效避免损害学生的健康, 降低身体损伤等问题发生概率, 应将新型教学观念贯彻落实, 并体现于各项体育教学环节当中, 全面提高高校体育教育整体教学质量, 并获得高效化的教学成效。

### 2.2 制定完善体育课程俱乐部制教学改革实施方案

在高校体育课程俱乐部制教学改革活动的进行过程中, 除了需要引

起高校从业教师的高度重视之外,还需要制定与之相对应的改革实施方案,保障方案的可行性。通过发挥体育课程俱乐部制教学改革方案的治理作用,在做好相关改革工作时,保障俱乐部教学活动的顺利实施。

以某高校为例,在颁布体育课程教学俱乐部制改革实施方案时,不仅能够在落实教学改革工作的过程中,促进教学改革指导思想的全面落实,还能够树立明确的实施目标,以便指导改革工作顺利开展。

首先,在建立完善的体育俱乐部组织架构时,主要有四个部分构成。即:体育俱乐部管理中心、体育俱乐部会员、体育俱乐部、体育俱乐部管理等等。其次,在打造新型体育俱乐部教学模式时,通常分为课内、课外等两种形式。最后,在明确俱乐部活动基本形式时,主要有八项基本活动形式组合而成。即,俱乐部招收、新会员、训练课、教学班、竞赛课、承办校内单项体育赛事、俱乐部赛事、会员大会、活动课等等<sup>[9]</sup>。

通过总结高校学生的运动需求,在构建体育俱乐部教学改革实施方案时,应遵循科学化与合理化的基本原则,在制定实施方案的过程中,需要发挥基础指导作用,便于高校体育俱乐部课程改革工作有序进行,进而获得良好的改革效果。

### 2.3 更新教师教育理念,提高教师教育能力

在高校体育俱乐部制教学改革过程中,从人员的发展角度着手,为促进俱乐部制教学改革活动的顺利实施。在实施教学改革工作时,通过培养体育教学人员的专业能力,使其管理能力和组织能力得到同步加强,还可以为其提供多样化的学习机会,使其能够丰富个人的专业理论知识储备。对于体育教学项目而言,在实施俱乐部制教学改革工作时,使教师能够加强对该类项目的认知。在学习其他类型的专项科目时,能够形成更为深层次的了解与认识。

现阶段,随着体育教学改革工作的不断推进,所产生的影响日益深化,从而形成了广泛的影响力,需要对高校体育教师提出明确要求,使其能够紧跟时代的发展趋势,及时对个人的教育理念全面更新,并对传统教学方法做出调整,既能够促进教学质量的全面提升,还可以发挥俱乐部制的教学效能。在全面更新教学主旨时,能够在课堂中突出学生的主体地位。

为此,在高校俱乐部制教学改革过程中,为了帮助教师更新传统教育理念,使其教学能力得到提升,需要引起高校教学部门的高度重视。通过营造良好的教学氛围,采用开设讲座的方式,保障讲座内容的专业性和丰富性,进一步对传统教学社会体系进行完善,能够对教师带来直接影响,充分调动教师的积极性与主动性,使其能够自觉学习专业知识,丰富个人的专业知识储备,有利于促进教师专业水平的提升,使其具有良好的职业修养,同步加强教师的综合能力。在高校体育俱乐部制教学改革过程中,使教师能够做出更多的贡献。

### 2.4 积极成立体育俱乐部,坚持因材施教基本原则

在体育俱乐部教学改革背景下,高校中的体育俱乐部建设数量不断增加,且参与俱乐部的学生数量不断提高。通过分析产生该类现象的主要原因,在于学校实施体育俱乐部制的过程中,与当前的教学改革工作要求之间存在紧密联系。在高校内部成立体育课程俱乐部之后,能够由学生自由选择,根据学生的兴趣点和爱好点,选择相应的体育俱乐部,并参加不同类型的体育项目,所以可以充分调动学生的参与积极性。

因此,在高校实施体育课程俱乐部制改革工作的过程中,根据俱乐部的具体性质,采用因材施教的教学原则,组织学生实施体育教学工作。例如,在某所高校中,随着体育俱乐部制教学改革工作的实施,为达到因材施教的目的,能够设置初级、中级、高级等“三级会员”制。

对于初级会员而言,一般是面向大一新生,采用“套餐式”的体育课程教学方式,带领大一新生学习基础的运动知识,使大一新生的运动技能水平不断提升。对于中高级会员而言,通常是以“菜单式”的教学模式为主,由专业俱乐部教师展开教学,分析学生的体育知识掌握现状,并总结学生当前的技能水平发展情况,坚持因材施教的基本教学原则,

为学生定制各种类型的训练计划,同时保障竞赛计划和专题讲座计划的针对性与可行性,有利于促进学生运动水平的稳步提升。

### 2.5 扩大体育教学场地,加大资源投入力度

随着高校体育课程俱乐部制教学改革工作的实施,大多数情况下需要加大对基础设施的投入力度,为高校体育活动的开展提供充足的场所支持,进一步确定具体的实施方案,保障教学举措的适宜性与可行性。在高校当中,无论是软件设备还是硬件设施,以及在其他资源的投入过程中,对高校体育课程教学活动的开展有着较大的影响,同时还关系到体育课程俱乐部制教学改革的总体发展趋势。

在大多数高校中,对于教学场地、体育器材等多方面的资源投入,应引起高校的高度重视,坚持与时俱进的发展原则,根据高校体育课程俱乐部制教学改革工作的实际需求,设置合适的体育教学场地,并保障体育器材充足、合适。在分析高校体育俱乐部制教学现状时,提出有针对性的改革处理计划,从合适的渠道引入足够的资金,运用于场地、器材、设备的投入过程中,满足当前俱乐部制教学活动的实施需求。

## 3 高校体育课程俱乐部制改革中的一体化课程理念

### 3.1 建立层次清晰且体系完整的一体化课程目标

随着高校体育课程俱乐部制改革工作的实施,对于课程目标的设置,应具有纵向衔接性和系统性。从必修课、选修课、专项运动队训练、社团体育课等多方面着手,避免其彼此之间相对独立,而是需要有机结合形成一个整体。

在高校俱乐部初级课程的设置过程中,主要包括体育必修课和选修课等两种类型,在设置课程目标时,主要是带领学生了解不同的运动专项类型,并在参与教学的过程中,掌握基本的运动技术。与此同时,随着高校体育运动活动的开展,通过带领学生积极参与,有利于提高学生的身体健康水平,维持学生的心理健康状态。

对于社团体育课程而言,将其作为体育俱乐部在构建过程中的终极课程类型,从各个运动专项训练着手,筛选具有一定运动潜力的学生,注重对学生参与兴趣的培养,使学生能够在参与活动的过程中,逐渐具有较高的运动技能水平。

对于所打造的专项运动校队课程内容,将其规划为高校体育俱乐部课程中的高级范畴,既要完成对运动类型的选材,还应发挥专项运动的导向作用,组织全国或者省级大学生主动参与体育联赛,既能够促进学生运动技能水平的全面提升,还可以达到社会适应性这一基本课程目标。

对于体育俱乐部课程目标的设置,将初级、中级、高级等三种体育俱乐部作为基本框架,在开展教学活动的过程中,从身体健康、运动参与、运动技能、心理健康、社会适应等五个方面着手,以纵向衔接的形式,保障课程目标体系建设的完整性。

### 3.2 基于学生运动能力完善一体化课程内容

在建设体育俱乐部课程的过程中,对于内容的塑造,除了需要将学生的兴趣作为基本导向之外,还应在此基础上分析学生身体发育、认知发展和动作发展的基本规律,对课程内容全面完善,旨在发展学生的运动能力。随着学生运动能力的养成,既包括了走、跑、跳、投、钻、翻、爬等基本运动能力,还应将专项运动能力包含在内。例如,足球、游泳、篮球等等。在培养学生基本运动能力时,能够满足学生的基本生活需求,而对于专项运动能力的培养,可以帮助学生形成良好的终身体育锻炼的意识。结合学生的兴趣点和爱好点,使学生能够主动参与运动竞赛。

基于一体化的课程理念设计,在打造新型体育俱乐部课程时,对于初级俱乐部课程内容而言,更加关注对学生基本运动能力的培养,能够在初期阶段为学生专项运动能力的发展奠定良好的基础。对于中级、高级等两类体育俱乐部课程内容而言,通常集中于学生的专项运动能力培养阶段,同时还应帮助学生养成良好的运动习惯。在设计(下转第134页)

当自发参与到体育活动中,同时给予反馈,引导政府对农村体育的判断,促进社会建制对农村体育市场经济走向把控,同时作用到群众自身利益,形成完整的闭环体系。在这个体系当中,政府、社会和群众是相互作用的辩证关系,通过三方合力提升农村体育公共服务体系的质量,是未来农村体育发展的重要方式。

#### 4 小结

我国已经进入一个充满挑战和机遇的新时代大环境,这个时代要求每个地区每个个体都努力奋斗。体育关系到每个人的生活质量,其意义不言而喻。完善农村体育公共服务体系,解决我国城乡二元结构问题,对实施全民健身计划、提高群众生活质量、实现全面建成小康社会、建设现代化强国都有着重大意义。通过正确了解并缩小城乡差异,加大政府公投、财政支撑和政策管理,吸引农村体育市场经济、优化相关体育产业经济结构,加速农村体育发展。加快补齐农村体育公共服务基础设

(上接第131页)课程内容时,需要引导学生明确所锻炼的运动项目类型,还应明确意识到在锻炼过程中的主要目的和关键作用。通过重视知识学习和技能训练的相互融合,确保所建立的课程内容结构具有横向一致性。

#### 3.3 基于统一标准打造一体化课程评价方式

在评价体育俱乐部课程的过程中,对于目标评价模式的运用,有着较强的倾向性。教师在评价过程中,对学生的预期学习目标完成情况予以了高度的关注,通常会在学习结果作为评价过程中的基本导向。在俱乐部课程改革的过程中,构建了新型课程体系,并坚持了“四位一体”的基本原则。在筛选课程评价方式时,均有所侧重,需要基于统一化、整体化的评价标准,促进课程评价持续递进并顺利完成。

以初级体育俱乐部课程评价为例,通常需要调动学生的参与主动性,并在运动过程中,维持学生的身体健康状态。对于中级体育俱乐部课程评价而言,通常需要强调学生运动技能的培养。在高级体育俱乐部课程评价阶段,除了需要将初级、中级等课程评价内容包含在内之外,还应对学生的心理健康和社会适应等内容予以关注。采用逐步递进的方式,呈现出阶梯式的课程评价方法,将保障学生身体健康作为核心内容。站在整体、综合等角度,对学生的体育课程状况做出客观、合理的评价,

(上接第129页)再贯彻到整个校园的分工合作上。通过校长的培训,提高管理者对校园足球的认识,再将对校园足球的认知与管理带到校园内,将校园足球文化发展与学校各项工作进行有机地结合,保证校园足球顺利开展。

(2) 足球课程选材,教材是教学的载体,教材的合理性、科学性、可接受性、健身性与娱乐性对提升校园足球文化具有至关重要的影响<sup>[10]</sup>。教材的选择应结合学生生理与心理的发展结构,以满足学生对足球的需要和兴趣为基础,摒弃一些技术动作难,教学结构复杂,学生不易掌握的教材。选择学生易学、易掌握及容易使学生对足球产生兴趣的教材与教学方法。

(3) 建立健全系统的学习、训练机制,学习、训练合理有效地结合,才能更好地推动学生的成长,家长们才能放心孩子进行足球运动,才能更好地配合学校的足球发展。

(4) 多开展校园足球比赛,积极参与区、省、市等各级青少年足球联赛。通过开展与参与各级足球竞赛,能够有效促进学生足球技术水平的提高,且能够更好地推动校园足球文化的发展,完善校园足球文化的模块。

(5) 合理利用多媒体网络、教学图书、球星榜样等对学生进行教学、

规范农村体育公共服务体系制度,保障体系内良性循环。推动人才入乡,引导参与农村体育的群众正确认识、参与全民健身。最后,政府、社会和群众“三方合力”,政府通过社会和群众反馈给予财政和政策管理支撑、社会建制和市场经济因政府管理和群众导向形成稳定的体育组织和体育产业经济结构、群众获益于政府的支撑和社会建制的形成,给予前两者实质上的反馈,统筹规划农村体育公共服务体系发展路径。

体育未来走向是全民参与、全民健身。强健其体魄和文明其精神,一个都不能少。

#### 参考文献

- [1] 国家发展改革委. 国家发展改革委关于印发《2021年新型城镇化和城乡融合发展重点任务》的通知[J]. 自然资源通讯, 2021(8):43-47.
- [2] 陈鑫林. 城乡融合视野下我国农村地区公共体育资源配置的不平衡及改革取向研究[J]. 农业经济, 2018(09):96-98.

以保障课程评价内外的统一性。

#### 4 结束语

在高校体育课程的推进过程中,随着俱乐部制教学模式的形成和应用,在一定程度上虽然能够打破传统体育教学模式的局限性,能够在课堂中充分发挥学生的主体作用。但在实际的运用过程中,对于学生体育意识的培养、优良体育的习惯的养成以及技能掌握等多方面的内容,仍然存在一定程度的问题与不足。在实施高校体育课程俱乐部制改革工作的过程中,能够实现传统教学方法的改革与创新,从根本层面来提高教学质量,全面优化高校学生的体育运动素养。通过对课程内容有效拓展,保障课程教学空间的丰富性和广阔性,基于清晰的内容和目标,引导学生积极参与高校体育课程俱乐部制教学活动,为学生身心健康发展提供助力。

#### 参考文献

- [1] 张云龙. 高校体育改革之七——对实施俱乐部制体育课新模式的尝试[J]. 吉林体育学院学报, 2022(01):5-6.
- [2] 张超. 高校俱乐部制体育教学模式改革的探讨[J]. 佳木斯职业学院学报, 2022(07):1-2.
- [3] 胡正春, 蒋昌昊, 柴刚, 等. 关于实行高等学校体育俱乐部制活动开放式教学模式的思考[J]. 中国校外教育:理论, 2022(02):153-154.

训练。整合各种教学资源,开展线上、线下足球类活动,提供多样性的足球项目、活动供学生选择,为校园足球注入生命力。

(6) 加大校园足球活动相关政策在家长中的普及宣传,转变家长思想观念,让学生家长认识到足球的价值与教育功能,并使之成为校园足球的参与者和支持者<sup>[11]</sup>。

#### 参考文献

- [1] 廖军. 高校足球文化的构建[J]. 哈尔滨学院学报, 2004(07):118-120.
- [2] 刘洵. 我国校园足球研究现状分析[D]. 华中师范大学, 2017.
- [3] 杨洁. 以校园足球为育人载体,深入推进素质教育(二)[J]. 西部素质教育, 2019,5(11):8-9.
- [4] 张灿辉. 如何引导小学校园足球的发展[J]. 文渊(高中版), 2020(5):961-962.
- [5] 宁柠. 中日青少年校园足球活动发展现状与对比研究[D]. 太原理工大学, 2016.
- [6] 黄博彦. 广东校园足球启新篇——广东省青少年校园足球总结系列活动举行[J]. 广东教育(综合版), 2020(02):11-12.
- [7] 侯学华, 薛立, 陈亚中, 顾春雨. 校园足球文化内涵研究[J]. 体育文化导刊, 2013(06):107-110.
- [8] 唐银春. 高校校园足球文化的构建与创新[J]. 文体用品与科技, 2018(20):31-32.
- [9] 李恒. 教育改革视野下校园足球在高校体育文化建设中的作用与融合途径研究[J]. 当代体育科技, 2018,8(01):2-3.
- [10] 李喜来. 论校园体育文化的建设与发展[J]. 西安体育学院学报, 2003(05):22-23.
- [11] 张长生. 安徽省校园足球特色学校创新发展研究[D]. 淮北师范大学, 2019.