

课内外一体化教学方案: 高校公共体育教学改革新思想

石鑫

(云南艺术学院文华学院, 云南 昆明 650000)

摘要: 高校公共体育教学改革势在必行, 课内外一体化教学方案为高校公共体育教学改革提供支持。文章以课内外一体化教学方案为核心, 提出高校公共体育课内外一体化教学模式改革的必要性, 肯定课内外一体化教学的构建价值与效果, 针对性的提出高校公共体育课内外一体化教学模式的构建策略和方案, 建立保障机制, 为高校大学生的身心健康提供坚实保障。

关键词: 高校; 公共体育教学; 课内外一体化教学方案; 改革策略

【中图分类号】G807.4

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X (2023) 17-159-03

1 前言:

高校公共体育教学是高等教育体系中的关键部分, 能够通过多元的公共体育教学内容唤起大学生的主动性和积极性, 使得大学生的身心健康水平得到强化。随着高校体育教育改革的持续推进, 课内外一体化教学模式得到重视, 课内外一体化指的是整合课内和课外资源, 释放高校公共体育教学的内在价值, 为高校大学生提供更优质的体育学习内容。

2 课内外一体化教学模式

教育部2002年8月6日颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对课内外、校内外有机联系的课程结构做出了明确^[1]。在该指导纲要的影响下, 高校体育课内外一体化的教学模式备受关注, 并且学界有关于课内外一体化的教学模式研究不断增多, 丰富了课内外一体化的课程体系。

体育课内外一体化是在坚持体育课教学的基础之上, 有目的、有组织、有计划的开展课外体育活动, 以体育课堂教学为中心, 以课外体育活动作为辅助性的教学手段, 实现课内、课外的有效融合, 将课内外活动的实际情况按照特定的比例计入到学生期末综合测试成绩当中。课内外一体化教学模式的提出, 实现了对课堂空间的拓展, 将体育课与课外体育锻炼看作是整体, 强调两者的有机融合, 发挥资源的整合效用与价值, 为课内外一体化的教学模式的创新提供坚实保障^[2]。

3 高校公共体育课内外一体化教学模式改革的必要性

高校公共体育课为高校大学生提供了多元的体育学习内容, 努力营造优质的体育氛围和环境, 但从实际情况看, 高校公共体育课由于固定的教学模式导致教学效果大打折扣。为此, 课内外一体化的教学方案被提出, 作为一种新的尝试, 课内外一体化教学方案运用到高校公共体育课的教学改革与实践中有其必要性^[3]。

3.1 有利于大学生终身锻炼思维的养成

鉴于现阶段大学生体质素质下滑的情况, 高校正在做出积极应对, 将更多重点放在体育教育环境的优化方面, 高校公共体育课的教学空间得到拓展, 并且公共体育课成为必修课程, 也可以看到高校对体育教育的重视程度。为了培养大学生终身锻炼思维, 如果仅凭借传统的教学模式很难发挥作用和效果, 迫切需要得到新方案的支持。课内外一体化教学方案的提出, 打通了以高校体育课堂为核心的教学模式, 将教学空间延伸到课外活动中, 发挥了资源的整合优势, 为大学生带来了更多新颖的体育锻炼项目和体育锻炼内容, 极大调动了大学生的自主性, 对大学生的终身体育锻炼思维的养成有积极意义^[4]。

3.2 有利于调动大学生参与体育课程积极性

对于大学生群体而言, 普遍存在对体育锻炼内容缺乏积极性的情况, 导致高校公共体育课的教学效果大打折扣, 对大学生的健康成长影响十

分有限。为妥善解决该问题, 课内外一体化教学方案的提出给出了新的思路, 不同于高校公共体育课课堂上的内容, 课内外一体化强调对课外资源的整合与挖掘, 重点在于释放高校公共体育课的内在价值。总之, 课内外一体化教学资源使得大学生参与体育课程的积极性得到调动, 有助于大学生养成科学的体育锻炼习惯^[5]。

3.3 践行体育教育改革基本目标

教学改革与课程改革的持续深入, 高校的公共体育课的教学方向发生改变, 如何进一步释放高校公共体育课的内在价值, 还需要践行体育教育的改革目标。新时期的教育实践并非单向的, 而是师生双向的互动过程, 公共体育课的实践过程要适应师生关系的互动, 学生按照学分要求选择自己感兴趣的体育课程, 利用课内外的资源为学生提供优质的学习空间, 使得大学生在公共体育课堂具有较强的自主性, 对体育教育改革将产生积极影响^[6]。

4 高校公共体育课内外一体化教学模式构建策略

高校公共体育课内外一体化教学模式的构建, 打破了当前高校公共体育课的教学现状, 为高校公共体育教学环境的优化提供了新思路。构建策略的形成, 要转变教学理念, 创新课程环境, 优化教学方法并做好评价支撑。

4.1 转变理念, 搭建框架

高校公共体育课内外一体化教学模式的构建, 前提则是要在思想观念上做出转变, 搭建理论框架。一方面, 学校要转变观念。高校的公共体育课的建设情况如何对高校大学生的体验有直接关系, 但从实际情况调查看, 大部分高校对公共体育课的重视程度有限, 导致在资源倾斜和政策倾斜上做的并不理想, 公共体育课的内容缺乏吸引力, 导致公共体育课的开展质量受影响。课内外一体化教学方案的提出, 高校要发挥出自身的主导优势, 重视高校公共体育课的建设情况, 针对性的提出解决方案, 让公共体育课的影响力进一步增强, 并针对公共体育课内外一体化的方案提供政策、资源上的倾斜, 让公共体育课内外一体化方案得以落地; 另一方面, 教师要转变观念。对于大部分的高校体育教师而言, 对于公共体育课的重视程度在不断提升, 但对于课内外一体化教学方案的认知程度有限。在这种情况下, 高校体育教师要充分意识到当前公共体育课的现状, 对大学生的锻炼情况和体质健康水平有一定的了解, 从而针对课内外一体化的教学模式做出理性思考, 重新搭建教学框架, 为课内外一体化教学方案在高校公共体育课堂的落地打好基础^[7]。

4.2 创新课程, 助力改革

课内外一体化教学方案不仅仅要求教师关注体育理论知识的学习, 更要强调对学生的综合素质的关注, 包括身体素质、技术技能、实践能力、综合素养、道德品质等等, 如果单纯依靠传统的公共体育课的教学环境和教学资源显然很难发挥作用, 创新课程体系, 助力高校公共体育课程改革显得至关重要。打造课内外一体化教学方案, 让高校公共体育教学内容具有创新性, 吸引高校大学生主动参与其中^[8]。

首先, 在课内外一体化教学方案提出之后, 体育教师要围绕课程本

作者简介: 石鑫(1987.1-)男, 汉, 江西, 研究生, 云南艺术学院文华学院, 讲师, 研究方向: 高校公共体育课教学。

身做出创新。前期阶段通过课堂提问、发放调查问卷的方式了解学生的实际体育需求,然后有针对性的安排教学内容。以高校大学生需求为本位的教学内容的探索,打破了传统公共体育僵化局面,使得公共体育课的内容呈现方式更加灵活,为大学生提供一个易学、易练的环境,前期阶段对高校大学生的个性需求的调查,成为课内外一体化教学方案和课程落实的基础要素,其价值毋庸置疑。其次,整合校内的体育教学资源。高校公共体育的建设如火如荼,资源作为支撑高校公共体育教学实践的关键要素,其作用和价值毋庸置疑。现阶段,学校的体育教育环境在不断发生改变,但随着学生的个性化需求的不断攀升,整合与优化体育教学资源势在必行。为此,在创新公共体育课程资源上,要释放高校现有的体育资源内容,并加快推进体育教育资源的完善,积极开发以学校现有资源为核心的公共体育课程,并围绕课程本身做好内容的延伸,推进课内外一体化的实践。对于当前校内体育资源不充足的情况做好及时的补充与优化,生成全新的课程方案。最后,打造特色校本课程。高校公共体育教学实践中课内外一体化教学方案的开发,需要得到课程方面的支持。但传统课程体系涉及的内容单一,导致高校大学生的学习体验感有限。为妥善解决该问题,则尝试去打造和摸索校本课程的建设方案,围绕课内外一体化教学内容的基本特点,设置校内课程和校外课程,通过对全新课程内容的打造为广大学生提供多元的公共体育学习环境,使得学生的体验感得到强化,以完整的公共体育课程方案的形成,为课内外一体化的教学方案的实践提供坚实的保障与支撑^[9]。

高校公共体育教学改革与实践,课内外一体化的教学方案为其提供坚实保障。作为课程体系中的关键内容,优质的课程体系的打造显得至关重要,积极围绕大学生的个性化需求建立课内外的一体化教学环境,吸引大学生的注意力,使得大学生的成长空间和成长环境得到拓展,在高校的公共体育课堂之上有所收获。

4.3 优化方法,推进改革

为了增强课内外一体化教学方案的实施效果,从高校公共体育教学改革的视角出发,对教学方法进行优化,从而去推进教学改革与实践。不同的课内外教学方法的应用带给高校大学生更优质的学习体验,综合素质将得到强化。

其一,高校尝试打造俱乐部教学模式。积极成立篮球、足球、跆拳道以及啦啦操俱乐部,通过选派或者是聘请的模式安排体育教师负责组织与管理。单项体育俱乐部的实施采取会员制展开,并根据学生的运动能力和身体素质条件,将其划分为不同的层次和等级,提供针对性的训练内容和训练模式。由于单项俱乐部内的学生兴趣爱好相同,极容易形成和谐、愉悦的学习氛围和学习环境,对促进和强化学生的体育运动技能具有显著效果。积极打造俱乐部的教学模式,使得课内外一体化的教学氛围和教学环境得以生成,将展现出良好的实践效果。

其二,学校运动队建设。高校打造高质量运动队对“课内外一体化教学方案”的实施起到了平台搭建的作用。学校运动队的建设充分享有体育资源、训练时间上的保障,并且可以定期参与校外组织的各类赛事活动。相比于俱乐部的教学模式,显然学校运动队的建设更强调专业性,在各类赛事中展现出体育运动的独特魅力,其他学生也可以通过多渠道、多形式观看体育赛事信息,获得体育赛事资讯,长此以往能够有效改善校内的体育运动的基础环境,转变大学生对校内公共体育课的错误认知^[10]。

其三,依托网络信息的优势搭建“课内外一体化”教学平台。网络信息技术在教育领域的应用,打破了传统的线下交流和沟通模式,实现了信息的实时互传,既能实现一对一的传播,也可以实现一对多的传播。围绕课内的公共体育课的教学内容,可以将其作为主要的教学资源上传到教学平台当中,方便大学生进行信息资源的获取。例如,教师可以制作一些围绕公共体育课的锻炼方式和方法,通过短视频资源传递给大学生群体,指导大学生群体在课后进行主动练习与实践。除此之外,为了

保证课内外一体化教学方案的有效关联,对于课堂上布置的内容可以在课外进行线上检验,如围绕公共体育课堂布置的训练内容和训练项目,则可以引导大学生通过线上的方式将内容上传到教学平台之上,调动和激活大学生的参与体育锻炼的主动性,养成良好的体育锻炼习惯,强化高校公共体育课堂的影响力。

课内外一体化教学方案的生成使得高校公共体育教学改革得到推动,如何释放课内外一体化教学方案的价值和有效性,教学方法的支撑显得不可或缺。多元的教学方法的提供,使得课内外一体化教学方案得以落地,为大学生提供更优质的体育学习内容。

4.4 做好评价,完善模式

长期以来,高校公共体育课教学评价的重点都是以课堂教学为主,采取的是终结性的评价方式,评价过程很少关注高校大学生的成长和体验。在这种情况下,高校公共体育课得出的评价结果准确性不高,忽略了学生的成长导致高校公共体育课的影响力下降。为妥善解决该问题,则尝试围绕“课内外一体化教学方案”探索全新的教学评价机制,以此来打造科学的评价方案,真实反映出大学生在高校公共体育课堂上的体验。

例如,在高校公共体育课堂之上教师将学生的上课次数、课堂表现、日常的体育测验成绩作为关键性的考核要素,以此来丰富课堂评价指标,保证课堂评价的准确性更高。并且在单项俱乐部的教学模式下,要围绕大学生的考勤情况和学生情况作为主要的考核指标。在校园运动队的实践上,将训练表现、考试成绩作为主要的考核指标。对于线上的教学平台的考核,更多是上课次数、自主学习能力、互动能力等作为主要的考核指标,并将不同方法下的考核要素和考核指标进行整理,成为评价高校大学生的主要依据,得出真实、有效的评价结果,从而为课内外一体化实践方案的持续推进打好基础。

5 高校公共体育课内外一体化教学模式实施保障机制

高校公共体育课内外一体化教学模式的实施保障机制,重点是课内外一体化教学模式的持续推进打好基础,分别从校园文化、师资力量以及管理机制等多角度着手,尝试搭建全新的课堂平台与空间,释放高校公共体育课内外一体化教学模式的实施价值。

5.1 校园文化保障

高校公共体育课的氛围环境对高校大学生的影响是多方面的,如何强化校园文化保障,还需要从多角度出发。一是要加大对课内外一体化教学空间的营造,如高校定期举办各类赛事活动,加大学校与校外空间的沟通力度,使得校外体育环境与校内体育相结合,以此来强化校园体育文化氛围,为广大学生提供优质的参与体育锻炼的空间和渠道;二是要完善校内基础设施建设,加大对校内体育基础设施的建设力度,加大资金投入,使得校内设施建设满足课堂教学的基本需要。良好的校园氛围环境的形成,对课内外一体化教学模式的实施和推进有积极意义。

5.2 师资力量保障

高校公共体育课的教学改革与实践课内外一体化教学方案给出新的思路,如何释放课内外一体化教学方案的实施价值,还需要从师资力量上下功夫。例如,对高校内体育教师进行专项化的培训,培训的重点放在综合能力和专项素养上,获得更多全新的教学理念和教学方法,适应教学改革的特点。除此之外,还需要积极引入更多优质的体育师资,高校公共体育课涉及的体育类型众多,以专业师资力量做保障,能最大限度上的激活大学生的学习主动性,保持在课内外一体化的教学实践中更加积极,主动配合体育教师完成相关工作与任务,让高校公共体育课的基础环境得到改善。师资力量是保证课内外一体化教学方案实施的关键和基础,其作用和价值不容小觑。

5.3 管理机制保障

高校公共体育课内外一体化的教学实践,离不开管理机制的支持。分别从教学管理、师资管理、资源管理、赛事管理等多角(下转第165页)

水平整体较高的,也呈现出了良性的发展趋势;但仍有小部分的指导员专业素质较低,有待进一步提高。

2、建议

(1) 在游泳社会体育指导员队伍发展过程中,要多加大对女性社会体育指导员的招纳比例。通常女学生或者正处在发育时期的女学员家长会更乐意或者偏向于挑选女性指导员,这样既方便于教学也会避免一些无谓的事情。再次,女指导员相比于男指导员来讲更具耐性和亲和力,在授课上也会比较细心。

(2) 对于游泳指导员本人来说,自身也应实现更全面的发展,进一步增强自身的奉献意识,并注重运用从实际教学中的宝贵经验,使自身在职场上具有更大的能力,也使自己更加有价值。

(3) 经过对城市游泳社会体育指导员的长期培训研究后,笔者认为一个体育运动项目的长期开展不但需要出色的运动员作为保障,也需要出色的优秀的社会体育指导员予以推动,所以在社会指导员的人力资源储备与培养等方面,重视先进社会体育指导员的长期培训对城

市游泳项目工作的长期开展有一定促进作用。

结束语

综上所述,现代社会,人民更加重视健康,对各种体育锻炼以及各项公益活动也产生了远超以往的兴趣,国家对游泳社会运动指导员的要求也不断增加。但是,当前中国的游泳社会体育指导员培养领域无论研究成果和实践经验均不够,这也是影响中国体育事业发展的原因所在。唯有在分类培训和整体培训的引领下,进行针对性培训、构建完备的培训制度,进行再培训、健全评价制度,才能真正提升游泳社会体育指导员的整体素质。

参考文献

- [1] 黄海容.福建省游泳社会体育指导员培训研究[D].福建师范大学,2020.
- [2] 张亚蕾.成都市游泳社会体育指导员现状及再培训体系构建[D].成都体育学院,2018.
- [3] 唐桂萍,孙巍.我国游泳社会体育指导员培训的理论与发展研究[J].当代体育科技,2017(07):168-169.
- [4] 葛瑶.山西省游泳社会体育指导员队伍现状分析与对策研究[D].山西大学,2018.
- [5] 兰文军.我国游泳社会体育指导员教学能力考核标准体系实施现状研究[D].广州体育学院,2017.

(上接第162页)战术水平。同时,通过联赛的举办,吸引更多的青少年参与校园足球活动,联盟负责政策调控,推动项目发展,培养学生参与锻炼的兴趣,提高其积极性和主动性,实现被动锻炼向主动锻炼的转变,培养更多更优秀的体育后备人才,将体教融合落到实处,推进体育强国的步伐,迈向健康中国。

4.3 校园足球活动的联动

班级、年级足球联赛是推动校园足球活动开展,足球文化推广的重要内容,它能够成为足球爱好者特长生提供一个展示平台,激励他们更加勤奋训练,勇于拼搏。同时让班级其他同学感受足球带来的欢乐,培养集体荣誉感。校园足球特色校与青少年业余足球俱乐部校园足球活动的联动,为校园足球夯实基础,为竞技足球储备后备人才,同时为推广和普及足球运动起到了举足轻重的作用。

5 结语

体教融合既是体育回归教育,又是教育反哺体育的过程,校园足球是前人栽树后人乘凉的基础工程。本文以衡阳市校园足球特色校和青少年业余足球俱乐部联动为切入点,从联动机制的结构、功能和形式三方

面,宏观上设计校园足球特色校与青少年业余足球俱乐部联动机制,为体教融合提供思路和方法。

参考文献

- [1] 曲鲁平,孙伟,凌波等.体教融合视域下体育传统特色学校与青少年业余俱乐部协同发展联动机制的研究[J].天津体育学院学报,2021,36(05):512-519.
- [2] 深化改革健全制度完善治理体系善于运用制度优势应对风险挑战冲击[J].自然资源通讯,2020(8):4-5.
- [3] 柳鸣毅,丁煌.我国体教融合的顶层设计、政策指引与推进路径[J].上海体育学院学报,2020,44(10):13-27.
- [4] 杨桦,刘志国.体教融合:中国特色竞技体育后备人才培养模式转化与创新[J].成都体育学院学报,2021,47(03):1-8.
- [5] 梁风波.体教融合的价值取向与“融点”探索[J].体育学刊,2020,27(5):87-89.
- [6] 曲鲁平,钱长浩等.体育传统项目学校协同发展联动机制的研究[J].武汉体育学院学报,2017,51(5):74-79.
- [7] 田益奋.体教融合视域下漳州市初中校园足球实践状况及研究[D].闽南师范大学,2022.
- [8] 刘敏君,张晓冬,刘皓.高校权力运行制约机制:模式、评价与建议[J].中国高教研究,2013(6):8-13+9.
- [9] 程先敏,杨大武.浅析小学校内足球联赛对校园足球的带动作用[J].当代体育科技,2019,9(27):122-123.

(上接第160页)度出发,重新搭建管理方案。相比于传统的教学模式,课内外一体化教学方案形成之后,需要保证管理机制的完整性和有效性,积极做好各项基础性的管理性工作,为管理机制的科学落地打好基础。

6 结论

高校公共体育教学改革势在必行,其改革成果直接影响高校大学生的身心健康状态。但从当前的实际情况看,高校公共体育教学改革还面临一定的现实问题,表现为传统的教学改革影响力偏弱,课内外一体化的教学方案为高校公共体育课提供了新的改革方向和思路,为了推动课内外一体化教学方案的落地,分别从理念、内容、方法以及评价等多角度出发,打造全新的高校公共体育课的教学方案,并建立健全保障机制,使得高校公共体育教学改革的有效性进一步增强,相比于传统的教学模式,显然新模式的搭建更符合现代教育的基本需要,对推动高校公共体育教学改革将产生积极影响。

参考文献

- [1] 颜纛,张丽亚.高校公共体育“课内外一体化”教学提高大学生专项化技能的研究[J].青少年体育,2022(09):121-122+140.
- [2] 周汉毅,程明.高校公共体育教学俱乐部的现实问题研究——以广西师范大学公共体育教学俱乐部为例[J].教育观察,2022,11(25):12-14+36.
- [3] 李永辉.“现代信息技术”背景下高校公共体育教学模式研究[J].内江科技,2022,43(06):110-111+55.
- [4] 张锦兴.高校公共体育教学与思政教育融合探究[J].体育风尚,2022(04):122-124.
- [5] 王昊.翻转课堂对于我国高校公共体育教学研究[J].文体用品与科技,2022(05):148-150.
- [6] 郭健,谭影.高校公共体育教学落实“立德树人”教育根本任务的现状调查[J].辽宁工业大学学报(社会科学版),2022,24(01):135-138.
- [7] 孙志有,王焯,邢行辉.美育教育融入高校公共体育教学的内涵及其实施路径[J].嘉应学院学报,2021,39(06):71-76.
- [8] 徐赞.学习共同体情境下高校公共体育教学“翻转课堂”的实践研究[J].宁夏师范学院学报,2021,42(11):27-30.
- [9] 李王杰,王明敏.高校公共体育教学实验研究成果转化问题探究[J].南阳师范学院学报,2021,20(06):58-64.
- [10] 余轶,马利.高校公共体育课“课内外一体化”教学模式研究[J].冰雪体育创新研究,2021(06):43-44.