

# 针对不同项目特点的高校体育课分项目教学方法创新

李 君

黑龙江交通职业技术学院 黑龙江哈尔滨 150025

**摘要:** 对大学体育教育改革后的因材施教, 有针对性有实效性地组织项目式教学, 已成为体育教育教学质量发展的关键问题。本文根据大学的现状着手, 阐述各体育课程的性质特点, 进而提出相应的教学方式创新策略, 然后具体分析一些个案, 如篮球、足球和田径课程教学, 探究如何兼顾学生身体和心理发展的需要、技术要求、教学仪器等, 建构有效的课堂教学方案, 增加学生喜爱运动和获得运动技能的效果。我们的研究表明, 合理的创新教学模式, 能够激发学生参加体育运动的兴趣, 进而提升学生运动技能, 进而促进其全面发展。

**关键词:** 高校体育; 分项目教学; 教学方法创新; 运动技能; 体育教学改革

## 引言

近年来, 随着社会各界不断加强对高校体育教学的重视, 高校体育课堂不仅是高校体育教学场所的练身场所, 而且已成为提升高校学生全人发展的重要途径。当前, 高校体育课堂教学面临着不少的问题, 如学生成绩提高率不高、教学项目单一性、教学方法传统等问题。尤其是在选择教学内容以及教学方法上, 如何根据不同教学项目的实际情况, 创造性地改革教学方法, 更好地达到高校体育教学目的, 是亟需解决的问题。不同的体育项目有各自的技能规则、难易程度以及教学难点, 因而, 不同教学项目根据教学实际开展分类教学是非常必要的。

## 一、高校体育教学现状与挑战

### (一) 高校体育课程的普遍问题

虽然当前众多大学还存在着教育资源单一化, 课程教学模式陈旧等困境。高校课程教学大多是以传统的“以教为中心”的教学模式为主, 缺乏互动性和个性化的设计, 忽略学员们的个体差异性和多样性, 尤其在大型学校中, 教师的劳动任务重, 没有时间针对每个学员的学习进度和问题进行单个讲解和解答, 同时教学课程设计过于简单, 无法达到不同学员的需求, 导致部分学员缺乏学习兴趣和动力; 课程设计, 大部分大学还是传统的按项目等平均分配的教学模式, 不结合学员爱好和

身体情况而进行分类选取, 造成了学员上课兴趣度和专注度的下降。

### (二) 学生参与度与体育素养的关系

体育教学活动质量的评价首要任务是学生的参与度, 而这也和学生的体质状况有着十分密切的关系。从研究结果看出, 学生的体质状况直接影响学生对体育运动活动的参与热情、参与主动性<sup>[1]</sup>。而学生的体质不仅仅是其运动技能, 还包括运动爱好的诸多表现。学生整体的体质素质状况不佳, 主要表现在大学生的体育运动爱好低下, 在大学高年级体育运动参与率开始下滑, 低参与水平一方面危害学生的身体健康, 影响学生的体育教育成效; 随着现代社会的发展和体育教育思想的转型, 大学生体质成为学校教育的一个突出问题, 如何提升大学生体质以提高其参与率成为当前高校体育教育必须思考的问题。

## 二、不同项目特点分析与教学方法需求

### (一) 球类项目(以篮球、足球为例)

#### 1. 篮球教学的特点与难点

对于篮球课来说, 重点就是教会学生掌握技能, 配合队友进行配合。比如协调处理运动中的一系列技能, 比如运球、投篮、防守和团队配合等。教师必须结合学生自身的技能水平制定教学方案, 例如低水平的学生应该通过慢速的示范和大量的练习来打好基本技能; 又如有些学生虽然掌握了部分技能但是水平不高, 教师应当通过模拟比赛或者训练的方式提高这些学生的比赛能力和战术意识。除此之外, 由于篮球运动中存在大量的身体对抗, 因此, 学生们应当在体育课中加强锻炼来增强耐力和爆发力。由此可知, 学生学习篮球不单单是技能

**作者简介:** 李君(1976.6), 男, 汉, 黑龙江绥棱人, 本科, 副教授, 研究方向: 高校体育教育、高校党建工作及学生管理。

教学的过程,也是培养学生身心健康的课堂,尤其是在遇到心理竞赛压力时,能够有良好情绪控制的心理调节等。

## 2. 足球教学的特点与难点

足球和篮球有着相同教育属性与难点,但由于足球、篮球本身有着占地面积、参与人数以及竞技状态等特点,对其教育需求会更加高一些,尤其是球员自身应该具备良好的体能条件去对抗高强度的对抗,还要有极强的战略谋划能力去组织强有力的战术。足球的基本技能包括对球的掌控能力、传球接球的射门能力以及防守能力,这些技能必须要依靠重复训练才能练会。相比于篮球,足球需要重复练习脚的灵敏性及准确性,比如传球与接球。足球教育面临的最大问题就是人与团体的共同配合,尤其是随着速度的增加要快,还要在最短的时间内做出正确的判断,对运动员处理球的能力有极高的要求<sup>[2]</sup>。除此之外,足球的防守战术与进攻战术对于足球运动员的能力要更高一些,具有极强的战术头脑与意识,这确实对教师教学带来更大的难度。针对这个问题我们采用了逐级递进的学习方式,让学生从小步一级级攀爬到更高的山峰,提升自己的球技,进而提高学员在比赛中的变通能力与智慧。

## (二) 田径项目

### 1. 田径项目的技术要求

虽然田径运动中的技术运动难度不高,但是对于运动员的身体健康有很高的要求。以短跑为例,要求运动员具备较强的力量、速度、动作的协调能力;以长跑为例,要求运动员具备较好的耐力和顽强的意志品质;以跳远、三级跳远、跨栏为例,既要求运动员下肢力量的强度,又有要求运动员掌握技术动作来保证跳跃的高度和远度;以铅球、标枪、铁饼投掷项目为例,要求具备良好的上肢力量以及准确的技术水平。故要求各个项目类型之间重视基础动作的掌握以及逐渐向专项技术和体能水平训练转变,提升运动员的综合能力。

### 2. 田径教学的分项目分类

田径项目的运动特点不同,也应当对他们进行针对性的指导。如教学运动速度类活动(短跑或者接力)时,应该锻炼他们爆发力和快速反应的能力,并以短时间、高强度的训练来提高其奔跑速度;在教学耐力类项目(如马拉松)时,应着重提高其心肺能力以及肌肉耐力,并不断地提高;对于投掷和跳高跳远类的活动,则应注重他们爆发力和身体的灵活度,可以结合跳绳、爆发式跳跃等练习来帮助他们提高爆发力,提高跳跃高度

<sup>[3]</sup>。另外,教学田径课程时,也应根据学生的水平和兴趣爱好进行划分,以梯度教学、学生个体化的方式展开教学,从而促进每个人的全面发展。

## 三、高校体育课分项目教学方法创新实践

### (一) 分项目教学的多元化方案

多样化的教学计划主要是基于不同对象不同的群体的需求喜好为主,设计不一的课程模式和教学方法,达到因材施教的教学目标。该模式的核心思想就是由运动类综合课(一体化运动课)转变为面向项目不同特点和面向学生不同需求的项目化课程,这样就可由教师基于学生的兴趣、身体条件、学习目标等因素实施差异化训练。对于篮球、足球等球类运动项目而言,可以按照学生的不同能力水平进行高低差的划分,高低差异大的就分为初级和高级,前一种针对低年级学生,教学目标在于让学生掌握一些基础的技术和比赛的规则,而相对高级的级别则主要偏向战术意识、战术控制以及对个人团队战术的培养。同样,长跑、跳远、投掷类等运动项目也可以根据学生的运动能力和运动身体条件的不同进行身体机能、身体素质等方面的训练程度、项目技术以及辅助与陪练的区分,让每一位学生都能找到合适的自身位置从而实现提升。

### (二) 信息技术与现代化手段的结合

时代在进步,体育教育也不例外。信息技术的进步使得传统的体育课堂不再局限于教材定义的范围之内,一些具有高度科技含量的智能化器材、运动追踪工具、虚拟现实技术(VR)等都能够引入传统的体育课堂。在这种新型的科技引导下,教师能够实时对学生活动过程中的身体情况进行监控和分析,不仅可以帮助学生了解自身存在的运动失误,也能够通过数据反馈来增加学习的积极性。比如,通过佩戴运动追踪的手环或者智能跑鞋能够将学生的一举一动的详细过程记录下来,比如学生运动的步频、心率等情况,并分析学生的不合理点和注意事项,提出针对性的锻炼方法等<sup>[4]</sup>。同时,虚拟现实技术的应用也能通过虚拟真实的方式来让运动者感受运动的感觉,比如通过模拟对抗、模拟练习等形式帮助学生提高对运动的认知和应变能力。各类手段相结合作为运动课堂,既增加了学生运动的乐趣,又能激发学生主动参与运动。

## 四、创新教学方法的效果评估与优化

### (一) 教学效果的定性与定量分析

其次,我们要用定性和定量的方法对新方法的教学效果进行评判。定性研究观察和记录学生在校教学环境

中做的、反应的和感觉的事,通过师生交互,教师能掌握学生对新方法的接纳程度、理解主题知识的程度和对学习主题体验时的情感态度等。定量研究则是利用电子化的手段,测量学生在运动技术技能方面的进步、体能素质等方面的量化程度。例如,通过学期期末考试或技术能力阶段性考核,具体地测查学生的篮球、足球、跑步等项目的运动技术掌握状况,从而来推断其教学有效性。

### 1. 学生技能提升的评估

技能发展水平是体育教学中需要评价的重要领域。在这一过程中,教师可以安排一些量化的考核项目,如跑的成绩、篮球射门次数、足球控、传球次数和命中率,来测试学生技能学习的增长,还可以通过学生成长曲线了解部分学生在某些技能上的不足,以便有的放矢地给予帮助。技能的评价,不仅是某一项技能的学习,还要关注学生总体的竞技能力发展、身体机能发展、竞赛策略的学习等等。

### 2. 学生满意度与参与度调查

另一个用来检验教学、学习效果的因素就是学生的参与情况及对这种活动的接受度。一般来说,如果学生能积极参与并感觉非常满意,通常就意味着这种新型教育教学形式有效又有趣,能调动学生的学习积极性与主动性。教师可以通过给学生填调查卷、课堂学生讨论等形式,了解他们对所学习课程的内容和难度、教师的授课方式等方面的建议和反馈,体会学生上课时的心情感受以及需求,从这些方面可以帮助我们改进教学、设计课程,并对我们日后对教学的改革提供参考。

## (二) 持续优化与实践反馈

不断优化教学策略要通过对教学过程的反馈而实现。教学策略随着学生的课业和知识状况及时反馈调整,教师才能使教学工作有的放矢,更加切实和有效。

### 1. 教学方法的反馈机制

教学评估应该是灵活的、动态的,不是一成不变的。教师通过阶段性的课后交流获得学生学习中的困难、兴趣的转变及对学生讲解内容的反馈。结合课后作业、课堂的表现、技巧考核等途径,及时发现教学过程中的问题,并通过收集到的教学反馈信息来调整教学内容或教学结构<sup>[5]</sup>。例如,某些教学内容的讲授方式没有产生预期效果时,对其教学内容可作针对性的调整,加入更多的互动环节或者是进行更多的实践任务的布置,甚至可

以针对多个学生将授课方式调整为小组教学以实现因材施教的目的。

### 2. 创新方法的持续优化路径

要想获得持续性的改进教育方式的方法,教师就要在具体操作时不断积累经验并更新迭代,在与同行之间相互交流以及参与课程研究的过程中学习他人优秀的教育方式,从而在自己具体的应用过程中吸收其中的技巧来尝试应用实践,从而获得改进的方式与手段。同时教师也可以经常听取学生的想法与看法,让学生发挥重要的作用于教学改革的过程中来。这种循序渐进的迭代,让体育课的教学质量不断得到提升,确保了学生的技能发展以及身心的健康全面发展。

## 结论

我们反复研讨不同类型运动的特性和规律之后,提出了一些新的课程设计方法,这些设计可以根据不同项目技术要求、学生身心发展特点和现实的条件去安排。对于团队项目运动如篮球,多梯度的学习和个别化的指导能够提升学生的能力,对于田径类个人运动,科学的手段加上专项练习计划来突破技术瓶颈,对于水下运动如游泳,注重安全和技术的学习以实现学生成长,同时,对于信息融合、学科联动、协同推进体育教育教学;从长远来看,教法不断完善后学生的体质水平将会大幅提高,从而引领高校体育教育走向系统科学的新阶段。

## 参考文献

- [1]王子豪,刘晓峰,陈志明.高校体育课程改革与教学模式创新的研究[J].体育科学,2023(6):45-50.
- [2]张永超,王思远,郑伟民.基于体育项目特点的分项目教学策略探讨[J].体育教育研究,2022(4):112-118.
- [3]赵正波,李嘉欣,杨博文.不同体育项目教学方法的优化与创新探索[J].高等教育研究,2021(11):67-72.
- [4]何旭东,王玥,孙小磊.高校体育教学中信息技术应用与方法创新研究[J].教育技术与应用,2020(3):89-94.
- [5]丁弘扬,张宇杰,刘博涛.高校体育课个性化教学模式创新的实践与探索[J].教育理论与实践,2023(2):53-58.