

2019 年度河南省高等教育教学成果奖申报

高校公共体育教学俱乐部课程改革与实践

教 学 成 果 报 告

一、成果简介

当前，我国高校公共体育教学模式自主性较强，形式多样，在美国、日本等国家学校体育教学理念的影响下，一些高校体育采用了公共体育教学俱乐部模式，然而，在开展、执行过程中也存在一些问题，如师资、场地、资金这些硬件问题，也有教学形式、教学方法手段等一些软件问题，往往将教学实践与教学模式结合的不够紧密，公体教学过程、运动选项仍体现不出时代性、实效性，使人们往往一谈到体育课只能想到，不就是1000米/800米长跑、50米短跑、立定跳远、握力等素质项目，或篮球、排球、足球等一些常规选项课，学生对体育课学习过程应付现象居多，制约着学生体育兴趣培养及终身体育观念形成。另外，课堂上学生被动接受的多、自主操作的少，实践教学中竞赛运用的少，俱乐部教学易忽视身体素质的全面提高等。

受一些条件限制，高校公共体育课改革进入了瓶颈状态，学生锻炼效果不明显，接受体育知识面窄，体育拔尖人才选拔机制不完善，虽然学生运用网络媒体可以了解体育相关时讯知识，但不够直观，不具备可操作性，很多情况下学生仅仅是满足应付考试，不再过多关注，一部分素质好、有天赋的学生也仅仅是参与，没有真正的投入，因此，要营造良好的体育学习交流氛围，以竞赛展示促进体育课内外结合，使学生通过课内外一体化增强自主学习、自主锻炼能力、培养终身体育锻炼习惯养成，全面提高身体素质。

通过对现代高校体育教育发展存在的问题研究分析，需要进一步探讨新形势下高校体育课程、教学模式改革的必要性、可行性要根据实际情况而定，制定切实可行的改革模式，真正将国内公共体育教学模式相结合，发挥自身优势，制定合理的改革措施，不断探索改革理念，在发展中深化公共体育课程改革，旨在为高校体育教学俱乐部发

展模式提供科学参考依据。

以河南农业大学为试点，在公共体育俱乐部教学基础上，进行教学方法手段改革，对课程评价考核体系、教学手段方法、学训效果评价等进行改革。通过改革考试形式、考核评价方式，在考试内容里加大身体素质评价的权重，增加身体素质考核项目，既能促进学生身体素质全面发展，又能督促学生日常练习。通过发展传统体育项目和国标舞项目，组织参加武术、体育舞蹈等国内外比赛，加强国际交流，扩大知名度，展示教学成果，促进校园体育文化氛围的形成，利用学校教学资源，主动打开对外交流窗口，通过开设留学生太极拳实践课程拓展体育课形式，拓宽体育教学模式发展思路，旨在为高校体育课国际化模式探索新路径。

二、教学实践成果解决的问题

通过分析我们可以看到，大学公共体育课程改革任重道远，面临着许多亟待解决的问题，从对河南农业大学及郑州市部分高校调查研究来看，主要存在以下几点：

1. 缺乏对学生体育终身意识、自我锻炼习惯、体育生活方式等全方位的教育；
2. 缺乏对学生身体素质、运动技能、竞赛实践、体育运动项目的个性化发展的培养；
3. 容易忽视大学学校体育专项化、社会化、个性化、长期化的教育功能等问题；
4. 学生的体育兴趣日渐淡薄、学生的主体地位无法充分得到体现；
5. 学生为了应付考试而上体育课、自主体育锻炼意识不足导致了学生体质严重下降；

6. 学生熟练掌握一项以上体育运动技能这个目标至今未能有效达成;

7. 学校体育教学、专项训练、竞赛组织脱节的局面。

因此,我们通过河南农业大学公共体育教学俱乐部课程改革,结合国家教育发展目标,进一步探索公共体育课发展路径,分析目前教学俱乐部课程建设的不足和困境,围绕如何提高学生自主学习、自主训练能力,制定相应的改革措施,不断深化公共体育教学俱乐部改革,主要解决如下问题:

一是通过改革课程设置、上课形式、考评办法等措施。进一步解决学生体育兴趣、体育意识日渐淡薄的实质性问题。

二是进一步培养了他们终身体育的意识,而且有效达成“学生熟练掌握一项以上体育运动技能”的体育教育目标。

三是推进“课程教学—竞赛训练”课内外一体化的俱乐部教学模式建设。为学生(留学生)搭建了提高竞赛水平的平台,也为校代表队在各级体育比赛中取的优异成绩提供了保障,充分解决了体育教学、训练、竞赛脱节的局面。

四是建立以体育能力、自主练习能力评、体育综合素质为核心要素的学生体育成绩评价体系。

体育能力评价:学生掌握各项身体素质综合能力及保健知识的情况(教师评价)占体育总评成绩 40%(可按实际情况设定)。

自主练习能力评价:每学期开课前与课业结束后学生身体素质、运动技能的提高情况、课外练习频次数、锻炼效果展示(网络跟进),占体育总评成绩 20%(可按实际情况设定)。

综合素质水平评价:运动技能、运动参与情况(参与校内外各级各项比赛、课外体育锻炼情况)、裁判水平占体育总评成绩 40%(可

按实际情况设定）。

三、公共体育教学俱乐部课程改革主要内容及措施

（一）坚持“以本为本”教育思想为指导，全面落实新时代全国高等学校本科教育工作会议精神，推进课堂教学方式、方法的改革与创新，推进公共体育教学俱乐部改革。通过对体育教育较为发达国家的体育教学模式进行研究，我们发现，国外体育教学模式灵活多样、区域特色明显、内容丰富。结合现代大学体育教学实际，通过河南农业大学公共体育课程改革实践，课程建设方面突出以下几点：

1. 结合国内外体育赛事和体育项目推广，多渠道提高学生体育意识和学习兴趣，通过体育课堂和课外活动宣传动员；经常性组织学生参加一些特色体育活动和体育游戏，安排小型竞赛，展示学习成果，让健身活动常态化。通过这种课程教学模式中，学生不仅对于所学的体育知识、运动技能在大脑中有一个高度清晰的概括，有了标准的参考，同时也降低了学习难度，提升了学习效果。

2. 通过课堂考核方式改革，优化课程考试内容，加大身体素质类考试比重，提高运动技能考核合理性、实用性。借鉴国内外高校体育考核评价形式，指标评价与过程评价相结合，达标与综合掌握相结合，以学生综合素质的提高为基础，促进运动技能掌握应用，实现学生综合素质全面提高，推动公共体育课程考核评价体系改革。

突出重点、多元分类，注重学生的身体素质、学生运动技巧和实战能力的综合培养，将考核内容贯穿教学全过程：一是每学期设置至少2项身体素质考试项目，增加引体向上（单杠）、双杠、仰卧起坐、1分钟跳绳、2000米（男）/1600米（女）跑等多元化素质考试项目。二是教学内容相应增加身体素质练习内容、设定练习强度、布置课外

练习任务，将完成素质达标任务与课堂技能教学任务相结合，重点抓综合素质提高。三是专项技能考试除技术动作达标评定外，强化技术动作水平评定，突出学生训练效果、实战能力、展现效果的评价。真正落实学生至少掌握一项运动技能这一教学目标。

3. 优化基础与拓展课程资源配置。积极引入素质教育理念，科学提高身体素质教学比重，优化整合课程资源，在师资场地允许的情况下增加学生感兴趣、教学效果好的基础性体育项目课程设置数量。增加时下流行、学生易感兴趣、易上手的拓展型课程。如定向越野、拓展、花式跳绳、女子足球、瑜伽、软式排球等具有一定创新性、挑战性国内外大学生喜闻乐见的运动项目。

4. 推动教学内容动态优化设计。借鉴国内外高校俱乐部教学模式，在培养兴趣爱好基础的同时，突出自主学习、突出“本领”提升，“学”与“练”结合，学生可在学期某一阶段自主设计目标任务，自主设计完成期限，以课内外相结合的方式推动自身不断适应运动技能、技战术水平、健康技能等素质提高；采用录制、分析动作视频、线上评价互动等方式，鼓励教师充分运用网络信息技术与学生进行课下互动，指导监督课外练习过程。在教学过程中根据学生能力发展动态调整教学内容、教学任务，使教学更加科学化、实用化。

积极引导教师利用有限的课堂教学时间，力求做到课程设计最优化，在确立学生主体地位的前提下，及时调整自己的角色，将教法、练习技巧、组织形式做到更有效，不断突破创新，在形式上兼顾学生的情绪、偏好等问题，对学生做到任务一致，个别对待。

5. 强化体育课堂人文精神、传统文化的融入。

将传统文化与课堂内容相结合，注入更多的传统文化元素，如武术课程中增加“侠”文化、传统礼仪教学内容，太极柔力球、健身气

功等课程增加养生知识传授的教学内容，进行多元化的动作行为展现，如抱拳礼，增强学生们对提高传统文化的认知能力和觉悟能力，提高学生对体育课堂的兴趣。通过不同形式的传统体育文化教育，可作为体育课课堂思政的重要内容列入教学大纲，结合爱国主义教育进行普及推广。

（二）加强公共体育教学俱乐部教学课程建设、组织建设

项目研究实施期间，结合国外体育教学模式，开展阳光体育活动的评价标准，建立以体育能力、体质健康水平和体育综合素质为核心要素的学生体育成绩评价考核体系，于2018年在河南农业大学公共体育课程中推广实施。在体育项目课程设置的基础上，充分发挥大学学校体育专项化、社会化、国际化的教育功能，增设目前易开展、易传播、具有一定文化传播意义的课程项目，如羽毛球、健身气功、柔力球、抖空竹、排舞等社会化体育课程，促进体育资源的利用和推广。重点建设公共体育教学俱乐部课程组，选择国内外流行、学生兴趣高、易开展的羽毛球运动项目作为在线课程重点建设，并获批2018年度校级在线开放课程项目，通过公共体育教学组织开展调研、学术交流活动，通过组织参加校内外体育竞赛，开展丰富多样的群体活动，将课外体育指导、社会体育指导、教师体育教学研究有机结合，推动教学改革。

（三）以体育竞赛、传统体育推广加强国际交流，促进课程内涵提升。

本项目将国内传统体育文化推广与国外体育教学模式相结合，进行课程改革实践，与河南农业大学国际教育学院合作，对国外留学生进行太极拳、健身气功辅导，加强对外交流，以参加国际体育竞赛为教学实践突破口，组织在校学生、外籍留学生参加国际、国内大学生

体育赛事，在世界武术太极拳大赛、体育舞蹈国际邀请赛等国际性赛事中均获得佳绩。通过参加国内外武术、舞蹈等代表性体育项目比赛，创新教学模式，构建弹性化体育教学内容，以体育赛事活跃校园文化，推动学生进一步关注体育锻炼，通过民族传统体育教学在留学生中推广进一步弘扬传统文化的同时也加强了国际交流。

四、任务完成情况

河南农业大学自公共体育俱乐部教学模式实施以来，山东农业大学、八一农垦大学、华南农业大学、四川农业大学、中南林业科技大学等兄弟院校来我校调研交流改革的经验。目前，八一农垦大学、中南民族大学、华南农业大学实施了体育教学俱乐部模式，部分教学成果也在省内高校得到了推广应用。

目前，根据计划稳步开展实施，在河南农业大学公共体育课程建设、课程项目设置、运动竞赛组织、课外活动锻炼等各环节中得到应用，改革措施已基本实施，积累了一定的学术和实践成果，如下：

1. 在学术期刊《广州体育学院学报》、《体育文化导刊》等刊物公开发表教研论文 8 篇。

2. 项目实施期间，校级教学质量工程立项 3 项，在线开放课程 2 项《羽毛球》、《体育舞蹈》，公共体育教学俱乐部课程组获校级优秀基层教学组织并通过验收；校级教改项目立项 1 项。项目负责人做为第一主编编写并出版著作《高校公共体育教学改革理论与实践》，入选河南省教育厅关于公布 2018 年度河南省高等学校青年骨干教师培养计划项目《高校公共体育教学俱乐部模式改革研究》（2018GGJS035）获立项。

3. 拓展俱乐部教学形式，加强竞赛交流，以参加国际体育赛事、

留学生武术项目推广、太极拳表演等实践形式为引导，指导河南农业大学在校留学生（主要来自巴西、新西兰、乌克兰、波兰、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦等国）太极拳、健身气功等我国传统体育课程项目，推进“课程教学—竞赛训练”课内外一体化的俱乐部教学模式创新。

参加国内外竞赛均获得优异成绩。2018年9月参加在三亚南山举办的世界武术比赛，来自国际100多个国家选手参赛，夺得1金1银4铜的佳绩。

参加2018年中国西安“超级巨星杯”体育舞蹈全国公开赛于11月2日至3日在陕西西安举办，夺得拉丁舞女子单人B组冠军。

参加2017年全国体育舞蹈邀请赛，取得个人项目3金4铜、艺术展演团体舞一等奖的优异成绩。

参加河南省第十六届科学文化艺术节男子篮球赛获得亚军；在河南省第13届运动会学生组篮球比赛暨河南省大学生“华光”体育活动第26届篮球联赛中，夺得冠军。

项目组成员组织并带队参加2018年全国农业高校田径运动会裁判及教练工作并获得优异成绩，受到全国兄弟院校、省教育部门、体育部门的好评。我校代表队取得4金5银2铜的好成绩。

参加河南省大学生“华光”体育活动第十五届乒乓球锦标赛我校代表队夺得女子团体冠军。

参加2019年全国大学生武术锦标赛，获8金9银3铜，并获女子团体总分第三和体育道德风尚奖。