

普通高校公共体育课程教育体系优化研究 ——以北方工业大学为例

谢名杨

北方工业大学, 理学院, 北京 100144

摘要: 随着新时代对高校体育教育的要求不断提高, 公共体育课程作为培养学生身心健康、综合素质的重要途径, 需进行优化改进。本文以北方工业大学为例, 分析当前公共体育课程体系存在的问题, 并提出相应的优化策略。研究表明, 当前公共体育课程在课程内容、结构设置、教学方式及评价体系等方面存在单一化、创新性不足、学生参与度低等问题。为此, 本文提出了课程内容多样化、课内外一体化、学分制改革以及“三维一体”评价体系等优化策略。同时, 结合课程思政的融入, 推动学生德智体美劳全面发展, 为培养具有健康体魄和社会责任感的高素质人才奠定基础。

关键词: 公共体育课程; 课程优化; 教学创新; 评价体系; 课程思政

Research on the Optimization of the Education System of Public Physical Education Courses in General Universities: A Case Study of North China University of Technology

Xie, Mingyang

College of Science, North China University of Technology, Beijing, 100144, China

Abstract: With the increasing requirements for college physical education in the new era, as an important way to cultivate students' physical and mental health and comprehensive quality, public physical education courses need to be optimized and improved. Taking North China University of Technology as an example, this paper analyzes the existing problems in the current public physical education curriculum system and proposes corresponding optimization strategies. The research shows that the current public physical education courses have problems such as simplicity, lack of innovation, and low student participation in curriculum content, structural setting, teaching methods, and evaluation systems. Therefore, this paper proposes optimization strategies such as diversified curriculum content, integration of in-class and out-of-class activities, credit system reform, and the "Three-Dimensional Integration" evaluation system. At the same time, combined with the integration of ideological and political education into the curriculum, it promotes the all-round development of students in terms of morality, intelligence, physique, aesthetics, and labor, laying a foundation for cultivating high-quality talents with healthy bodies and a sense of social responsibility.

Keywords: Public physical education courses; Curriculum optimization; Teaching innovation; Evaluation system; Integration of ideological and political education into curriculum

DOI:10.62639/sspfed22.20250104

引言

高校公共体育课程是培养学生全面素质、增强身体素质、促进身心健康的重要途径之一。随着社会和时代的变迁, 传统的公共体育课程体系逐渐暴露出许多问题, 影响了课程的实际效果。近年来, 尽管一些高校在改进体育课程体系方面取得了一定的成效, 但课程内容单一、教学方法缺乏创新、学生参与度较低等问题依然存在。这些问题直接影响了公共体育课程在人才培养中的作用, 限制了学生综合素质的提升。

以北方工业大学为例, 该校在公共体育课程体系方面仍面临一些挑战。如何优化课程内容与结构、改革教学方法、完善评价体系, 已成为亟待解决的重要课题。本文将通过对该校公共体育课程现状的分析, 结合现代体育教育理论, 提出切实可行的优化策略。研究旨在为高校公共体育课程的改革与发展提供理论支持和实践指导, 推动高校体育教育的发展。

(稿件编号: FED-25-4-1023)

作者简介: 谢名杨 (1990-), 男, 汉族, 籍贯: 辽宁阜新, 硕士, 讲师, 研究方向: 体育教育学; 运动训练学。

基金项目: 北京市高等教育学会面上课题: “协同育人视角下高校公共体育课程教学中的美育渗透与实现路径研究” (MS2024355)。

一、公共体育课程体系的现状分析

高校公共体育课程是培养学生身心健康、增强体质、促进全面发展的重要组成部分。随着时代的变化和教育需求的多样化, 传统的体育课程体系逐渐无法适应学生的实际需求, 尤其是在北方工业大学, 当前课程体系在内容、结构和评价等方面需要优化, 已经显现出亟待改进的必要性。

课程内容单一, 是现有公共体育课程体系中最突出的一个问题。当前, 大部分高校的公共体育课程依然集中在传统的体育项目上, 如篮球、足球、乒乓球等, 这些项目虽然有一定的教育价值, 但缺乏创新性和多样性。随着学生兴趣的多元化发展, 传统课程形式难以满足学生的个性化需求, 导致他们在参与课程时的积极性下降。学生对课程的兴趣程度与课程内容的丰富性和创新性密切相关, 课程的单一性直接影响了学生的参与度和学习效果。因此, 如何在课程中加入更具吸引力的项目, 如户外运动、极限运动、健康管理课程等, 是当前需要解

决的问题。

课程结构不合理,课内外活动的衔接不够紧密,这也是目前公共体育课程中的一大问题。尽管传统的体育课程注重实践教学,但课堂教学与课外活动之间的结合并不紧密,未能形成有效的互动。课外体育活动,作为学生体育锻炼的重要补充,往往被忽视,未能发挥其最大作用。许多学生在课外活动中缺乏指导,无法形成长期的运动习惯和兴趣,导致他们在体育课之外的锻炼较为零散和无效。为了更好地促进学生身心发展,应当在课程设计中推动课内外活动的有机结合。通过制定综合性的体育教育方案,将课堂学习与课外活动结合起来,增强学生的运动意识,提升其综合素质。

评价体系缺乏科学性与全面性。现行的体育课评价体系通常依赖学生的考试成绩和体能测试成绩作为主要评价标准,这种方式过于单一,未能全面反映学生在体育课程中的表现。学生的体育素质不仅仅体现在体能测试上,更包括心理素质、团队合作能力以及体育文化素养等多个方面。因此,如何构建一个更加科学、全面的评价体系,考虑到学生的各项综合素质,是提升公共体育课程质量的关键所在。在此基础上,评价体系不仅应关注体能测试结果,还应纳入学生参与度、合作能力、体育精神等因素,从而为学生提供更准确的反馈,并促进其全方位的发展。

二、优化公共体育课程体系的目标与策略

为有效解决当前公共体育课程体系存在的问题,优化课程内容、教学方法与评价体系,成为提高教学质量、促进学生全面发展的必要措施。本文提出的优化目标是:提升学生体质健康、培养体育道德、增强社会责任感,并倡导终身体育理念。具体的优化策略如下:

(一) 课程内容与结构的优化

当前,北方工业大学构建了“2+2+N”的全程育人模式,即一、二年级实现公共体育课程全覆盖包括篮球、足球、乒乓球等多种运动,三、四年级提供棒球、武术、健美操等20余门专项课程。精品课程《棒球课程》,结合高水平棒球队的竞技成果,体现了课程内容与专业特色的融合。但是应引入如户外拓展、瑜伽、飞盘、游泳等现代体育项目,以便更好地激发学生的兴趣。这些新兴项目不仅能吸引学生的参与,还能帮助他们培养积极的运动习惯,从而使体育课程更具吸引力。课程的结构方面,课内外活动的结合是优化的关键。当前,大多数课程只侧重于课堂教学,忽视了课外活动的重要性。为了增强学生对体育课程的全面参与,应将课内教学与课外体育活动紧密结合。通过体育社团、竞赛活动等方式,学生可以在课外延伸体育学习,增强其实践能力和团队合作精神。这样的课程安排能够有效提升学生的体育素养,同时也能培养他们的社交能力和集体意识。

(二) 教学方法的创新

传统的体育教学方法过于单一,通常依赖于直接的技能传授和体能测试。为了更好地激发学生的学习兴趣,应转变为更加互动性和体验式的教学模

式。互动式教学强调学生的参与感与主动性,教师可以通过小组讨论、合作项目等形式,提高学生参与课程内容的参与度和兴趣。结合现代教育技术,如在线平台和智能设备,将使教学更加灵活和个性化。通过这些科技手段,学生可以根据自身的运动兴趣和水平,选择适合的运动内容和锻炼方式,从而更加自主地管理自己的体育锻炼过程。

(三) 评价体系的完善

北方工业大学公共体育课程采用多元化的考核体系,综合评估学生的理论知识、运动技能和身体素质。具体评估标准包括:理论考试(占总成绩20%),主要考察学生对运动生理学、运动心理学及体育教学法等基础理论的掌握和应用能力;技术测试(占总成绩50%),评估学生在篮球、足球、乒乓球等项目中的技能表现,重点考察其实际操作能力和技术熟练度;身体素质测试(占总成绩30%),通过这两方面的综合评估,能够全面了解学生的体育能力,促进其均衡发展。但是现行的评价体系过于依赖学生的体能测试成绩,缺乏全面性和多样性。要使体育教育的评价体系更为科学和全面,必须引入更细致的评价标准。除了传统的体能测试外,还应考虑学生在课堂和课外活动中的积极参与情况,以及他们在团队合作和体育精神方面的表现。例如,学生的集体项目参与情况、团队合作精神的展现、领导能力的培养等都应纳入评价的范围。评价结果应能真实反映学生体育素养的整体提升,而不仅仅是某一方面的成绩。通过这一综合性的评价体系,教师不仅能更好地了解学生的体育发展状况,还能在教学中及时做出调整,进一步提高课程的效果。

三、课程思政与体育课程的融合

随着高等教育的改革深入,课程思政已成为高校教育中的重要组成部分。公共体育课程作为培养学生身心健康、提升体育素养的关键平台,不仅仅关注学生的体能提升,还应着力培养学生的思想道德、社会责任感及团队合作精神。因此,如何将思政教育融入体育课程,已成为当前教育改革中不可忽视的议题。

公共体育课程具有独特优势,其通过体育活动的实践性和互动性,能够潜移默化地影响学生的价值观和社会责任感。通过课堂教学与课外活动的结合,体育课程不仅应提升学生的体能,更应通过体育精神、集体主义思想及传统体育文化的渗透,帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

体育精神是体育课程中的核心元素,也是思政教育的载体。体育精神强调公平竞争、拼搏进取和坚忍不拔,这些精神内涵能够帮助学生树立正确的社会价值观。通过体育行为的引导,学生学会面对挑战与失败,坚守原则并追求卓越。体育课程中的团队活动如团体竞技,有助于学生理解集体主义精神,增强集体意识和责任感,培养社会责任心。

传统体育文化的融合也尤为重要。项目如武术、龙舟等不仅锻炼体魄,还承载着丰富的文化内涵。将这些项目融入体育课程,有助于学生理解中国传统文化的精髓,提升文化认同感和自信心,进一步

树立正确的民族价值观。通过体育与文化结合, 学生在提升体质的同时, 还能增强文化自觉与认同。

四、师资与资源保障的优化

在优化公共体育课程体系的过程中, 师资力量和教学资源的保障是不可或缺的两个关键因素。高质量的师资队伍和丰富的教学资源是确保体育课程能够顺利实施并取得预期效果的重要基础。只有在良好的师资与资源支持下, 体育教育才能真正发挥其应有的作用, 帮助学生全面发展。

(一) 师资队伍建设

师资力量是高质量公共体育课程的核心保障。教师的专业素质和教学能力直接影响课程的质量与效果。为了提升教师队伍的整体水平, 高校应定期开展专业培训和学术交流, 帮助教师及时掌握最新的教育理念和教学方法。教师不仅需要具备良好的专业知识和技能, 还要具备优秀的思政素养。思政教育是当前高等教育改革的重点, 体育教师应将思政内容与体育教学相结合的能力, 在课堂中既传授体育技能, 也能传播正确的价值观和道德观。

高校还应鼓励体育教师参与学术研究和教学创新, 提升其教育科研能力和综合素质。通过课题研究、学术交流等途径, 教师能够不断更新教育理念, 并将其有效地融入到教学实践中。教师的思政教育素养也应通过专项培训和考核来不断提高, 确保教师在传授体育知识的同时, 能够正确引导学生形成积极向上的人生观和社会责任感。

(二) 资源保障

除了师资力量, 教学资源的保障同样至关重要。体育教学的实施不仅需要优秀的教师团队, 还依赖于完善的体育设施和良好的教学环境。高校应加大对体育设施的建设投入, 提供多样化的教学场所, 以满足不同课程需求和学生的锻炼要求。例如, 增加室内外体育场馆、游泳池、运动康复中心等设施, 为学生提供更多的运动选择。学校还应定期更新设施, 保持场地的安全性和适用性, 确保学生在舒适的环境中进行体育活动。

现代科技手段的引入为体育教学提供了更多可能性。通过引入运动监测设备、可穿戴设备、智能化教学平台等技术, 可以为学生提供更加个性化的学习体验。运动监测设备能够实时跟踪学生的体能数据, 帮助他们调整运动计划, 避免运动损伤, 提高锻炼效果。线上教学平台则能够为学生提供灵活的学习方式, 学生可以根据自身的兴趣和需求选择适合的课程内容, 同时也能在平台上与教师进行互动, 及时解决学习中的问题。通过这些现代技术的应用, 可以实现体育教学的个性化、智能化, 极大提升学生的学习体验和锻炼效果。

五、未来公共体育课程体系的发展趋势

(一) 个性化与多样化

未来的公共体育课程将更加注重学生的个性化需求。在传统的体育课程中, 学生往往需要在相同的教学内容和训练模式中进行学习, 但每个学生的兴趣、能力和需求都不同。为了适应这一趋势, 公共体育课程将在内容和方式上进行多样化设计。通过提

供多种体育项目的选择, 如瑜伽、飞盘、攀岩、健身操等, 学生可以根据自己的兴趣爱好和运动目标选择合适的项目, 激发他们的参与热情。通过这种个性化的教学方式, 可以帮助学生更好地发掘自己的潜力, 提高参与度, 从而增强课程的吸引力和有效性。

(二) 信息化与智能化

未来的公共体育课程将更加依赖信息技术, 尤其是在运动监测和教学管理方面。智能化运动监测设备的引入, 将为学生提供个性化的锻炼建议, 并实时反馈运动效果。这些设备能够监测学生的运动数据, 如心率、运动量、卡路里消耗等, 帮助学生调整自己的运动计划, 避免过度运动或运动不足。同时, 借助在线学习平台, 学生可以随时随地进行体育课程的学习和练习。这种线上线下结合的教学模式, 不仅提供了更加灵活的学习环境, 还使得体育学习变得更加便捷和个性化, 适应不同学生的学习节奏和需求。

(三) 校外活动与实践项目的拓展

未来的体育课程将不再仅限于课堂教学, 还将拓展到课外活动和实践项目等领域。学校可以组织更多的校外实践活动, 如校际体育比赛、户外拓展训练、社会公益运动等, 丰富学生的体育实践经验。通过这些实践项目, 学生不仅能够提高自身的体育技能, 还能培养团队合作精神和责任感。校外活动的参与可以帮助学生将课堂所学的理论与实践相结合, 增强学生对体育的兴趣和实际操作能力, 从而更好地促进学生的身心健康和综合素质的提升。

(四) 融入校园文化, 推动全面发展

随着社会对体育文化的认同和重视, 体育课程将不再是单纯的体能锻炼, 而是融入到校园文化建设的的重要组成部分。未来的公共体育课程将更加注重文化内涵, 帮助学生通过体育活动培养积极向上的人生观和价值观。通过组织丰富多样的体育赛事、文化活动以及团体合作项目, 学校可以打造具有特色的校园体育文化, 使体育成为校园文化建设的一部分, 进一步增强学生的归属感和集体主义精神。体育文化的融入不仅有助于提升学生的体育素养, 还能促进学生的心理健康和社会适应能力, 为他们的全面发展提供有力保障。

六、结束语

优化高校公共体育课程体系, 是提升学生整体素质、促进学生身心健康发展的必由之路。提出的课程优化策略, 从内容多元化、结构优化、教学创新、评价体系完善等方面出发, 旨在提高公共体育课程的质量和学生的综合素养。随着这些优化措施的实施, 公共体育课程将更好地服务于学生的成长与发展, 推动学校体育教育的改革与进步。

参考文献:

- [1] 叶常青. 普通高校公共体育课程教学内容体系改革与对策研究[J]. 当代体育科技, 2014.
- [2] 刘亚. 基于“全人教育”理念下高校公共体育创新培养模式的探索[J]. 首都体育学院学报, 2016.
- [3] 常益, 张守伟. 高校公共体育课程思政的价值意蕴、目标指向及实践路径[J]. 北京体育大学学报, 2021.
- [4] 李明峰. 高校公共体育课程实施学分制改革的研究[D]. 曲阜师范大学, 2011.