

高校体育课程教学改革策略分析

王福全¹ 徐瑛超²

1. 南昌医学院; 2. 台州职业技术学院

摘要:在当前“教育强国”和“健康中国”国家战略深入实施背景下,高校体育课程作为促进学生身心健康、健全人格、传承体育精神的核心载体,其教学质量直接关系到新时期复合型人才的培育成效。目前,我国高校体育教学还存在着教学观念落后、课程体系僵化、方法单一、师资队伍不平衡等诸多问题,无法满足学生的个性化发展需要和社会对全面发展的人才的需求。上述四个方面,正是本文对当前我国高校体育教学现状进行系统分析的四个方向。通过建立“健康知识+运动技能+体育精神”的立体育人模式,体育教育的整体育人价值得以最大程度地发挥出来,从而促进我国高校体育课程的高质量发展,帮助培养德智体美劳全面发展的时代新人。

关键词:高校体育;课程教学;改革策略;育人价值

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.132

引言

党的二十大报告擘画了“科教兴国”“人才强国”“体育强国”的战略蓝图。高校体育是学校体育和社会体育之间的重要纽带,具有增强学生体质、传授运动技能的基本功能,更肩负着培育终身体育意识、团队协作精神及抗压能力的时代使命。但是,随着素质教育的不断深入和学生健康需求的多样化发展,传统高校体育教学中“重技能轻素质”“重统一轻个性”“重结果轻过程”的积弊日益凸显,严重制约着体育育人功能的充分发挥。虽然学术界对OBE理念的引入、智能技术的应用、数字化赋能等方面进行了有益的探索,但在实际操作中仍然面临着诸多现实问题。为此,迫切需要立足于高校体育教学实际,对改革障碍进行系统性剖析,建立切实可行的对策体系,为促进我国高校体育课程高质量发展,培养德智体美劳全面发展的新时代人才提供强有力的支持^[1]。

一、高校体育课程教学现状与存在的问题

(一) 教学理念滞后,育人定位模糊

当前部分高校在德育价值上还存在偏差,将体育课程窄化为“强身健体”的工具性存在,视其为非核心课程,与素质教育、终身教育理念存在明显脱节。一方面,教学目标过分强调运动技能的传授,而忽略了学生的健康意识、体育习惯、意志品质、规则意识等核心素养的培养,导致“会运动而不会健身”“知技术而无素养”的现象较为普遍。另一方面,教育目标缺乏针对性,对不同专业、体质和兴趣的学生的差异缺乏考虑,教学过程中“一刀切”现象普遍,既难以满足个性化成长需求,也制约了学生学习主动性与持续参与度的提升。

(二) 课程体系固化,内容设置失衡

高校体育课程体系的固化已成为制约教学质量提升的关键瓶颈。一是课程结构单一,多数高校仍然以传统的竞技体育项目如篮球、足球、田径等为主,攀岩、武术等新兴体育项目以及普拉提等休闲健身项目开设的比例不高,难以满足学生多样化、个性化的兴趣需要。二是课程内容存在重复性与脱节性双重问题,部分课程内容和中学体育教学有重叠之处,且过度强调技术动作标准化训练,却忽视了运动损伤防护、科学健身方法等与学生日常生活及终身体育密切相关的实践知识传授。三是课程整合程度较低,体育学科与思政教育、健康管理、跨学科知识的融合尚未形成系统化设计,限制了体育育人功能的全面发挥。

(三) 教学方法单一,互动性与体验感不足

传统“教师讲解示范、学生模仿练习”的单向传授方式仍然是高校体育教学的主流。这种模式虽能保障教学规范性与系统性,却导致课堂互动缺失,学生长期处于被动接受状态,难以激发学生的学习兴趣 and 主动性。此外,教学方法缺乏针对性,未根据不同项目的特点和学生的认知水平及体质状况制定个性化的教学计划,导致身体素质差的学生无法跟上教学进度,运动基础好的学生会因为教学内容缺乏挑战性而失去兴趣。同时,现代教育技术应用层次较浅,多数高校仅停留在播放教学视频的初级阶段,虚拟现实、增强现实及在线互动平台等前沿技术尚未有效融入教学,科技赋能教学的潜力未充分释放,课堂趣味性与沉浸感仍有待提升。

(四) 师资队伍建设不足,综合素养有待提升

教师作为高校体育教学改革的核心驱动力,其综合

素质直接影响改革成效。目前,我国普通高校体育师资队伍中存在一些主要问题。一是教师结构不合理。部分高校体育教师年龄结构偏老,年轻教师比例偏低,创新活力不足;专业结构不平衡,传统竞技项目师资过剩而新兴体育项目人才短缺,难以支撑课程多元化发展需求。二是职业素养有待提升。部分教师缺乏系统教育理论储备,教学方法因循守旧,难以满足素质教育对体育教学的复合型要求。三是科研能力较弱。多数教师都把重心放在教学任务上,在改革理论探索与实践创新方面投入不足,未能形成“以研促教”的良性循环。四是培训制度不健全,高校对体育教师的在职培训缺乏系统性和针对性,培训内容以技能提高为主,忽略了对教育观念等多方面的培养,使教师难以适应新时代的要求。

二、高校体育课程教学改革的核心原则

(一) 立德树人,素养导向原则

高校体育教学改革应以立德树人为根本遵循,将价值引领贯穿教学全过程,推动体育锻炼与心理塑造协同共进。改革需突破“重技能轻素养”的传统路径,转向以核心素养培育为核心的育人模式,着重塑造学生终身体育意识、科学健康的生活方式、规则自律精神、团队协作能力、抗压适应力及创新思维品质,使体育课堂既成为增强体质的实践场域,更成为健全人格塑造、意志品质锤炼的关键阵地,助力学生在运动中实现身心全面成长与可持续发展^[2]。

(二) 学生中心,个性发展原则

高校体育改革必须坚持以学生为本,根据学生的兴趣爱好、体质特征和发展需要,彻底摒弃“齐步走”的教学模式。然而,在实际体育课程教学中,对“以学生为中心”的理解和执行仍存在诸多问题。因此,需要通过建立多元化的课程体系,定制个性化的教学计划,拓宽课程的自主选择空间,精准对接学生的不同需要,帮助体质薄弱者打好基础,让有兴趣特长的学生得到更深层次的发展。这种以需求为导向的改革方式,彻底改变了传统以教师和教材为中心的教学弊端,不仅可以有效地激发学生的学习积极性,使其在适配的运动项目中实现自我突破,更能通过分层分类教学提升其体育参与的获得感与成就感。

(三) 知行合一,实践导向原则

体育课程改革应从体育专业的实践特点出发,加强理论与实践相结合,以提高学生体育实践能力为重

点。教学内容要更加贴近学生的日常生活和长期发展需要,还需加入技能实践、情景模拟等实践环节,让学生在真实的体育环境中学会科学的锻炼方法。这种“做中学”的教学方式,不仅可以使学生把所学到的知识转化为实际能力,而且还可以培养其坚持锻炼的习惯,最终达到“知行合一,学以致用,终身受益”的体育教育目的^[3]。

(四) 守正创新,融合发展原则

高校体育改革要在继承优秀传统文化的基础上进行创新,坚持“体育强体铸魂”的核心理念,积极适应时代发展的需要。以数字化技术为基础,优化教学情境,加强价值引导,在文化传承中夯实精神底蕴,促进课程内容和教学方法的不断更新。这条改革之路,既保持了体育教育的基本特点,又能与多领域进行交叉融合,让课程既有文化底蕴,又有时代性,真正提高了体育教学的吸引力和实效性,培养出适应时代需要的新时代体育人才。

三、高校体育课程教学改革的具体策略

(一) 更新教学理念,明确育人核心定位

高校体育要树立“健康为本、素养为先”的育人思想,打破传统的教学模式,将促进学生身心健康与核心素养培育作为核心目标,明确体育课程的“四位一体”德育功能,即“以身强体,以心育人,以德塑魂,以智启慧”。通过主题研究和教学观摩推动教师角色转变,引导教师扮演主持者、协助者和引导者的角色。在提高学生运动能力的同时,注重培养学生的健康意识、意志品质和合作精神。构建终身体育教育体系,把科学健身观念融入教学全过程中,通过理论讲解、方法指导、兴趣培养等方式,帮助学生建立“终身锻炼、健康生活”的认知框架,确保学生毕业后仍能保持科学运动习惯。同时,确立学生主体地位,改变单向灌输模式,在课程设计、内容选择、方法运用等方面,充分考虑学生的不同情况,制定分层教学方案,激发学生的学习动力。

(二) 重构课程体系,优化教学内容供给

高校体育课程应构建包含基础体能、专项技能、特色项目、健康管理四大模块的立体化育人体系。其中,基础体能模块聚焦心肺功能与力量素质提升,专项技能模块整合传统与新兴体育项目,特色项目模块结合地域文化开发帆船、民族舞蹈等校本课程,健康管理模块传授运动防护与科学健身方法。课程内容应以实用性为导

向,减少重复性的技能训练,在生活场景中加入健身跑技术、休闲娱乐实践能力的培养,同时开设运动与健康的通识课程,普及科学健身知识。通过推进课程“三重融合”,以奥运故事与团队竞赛深化体教融合,培育家国情怀与协作精神;加强武术、龙舟等民族传统体育项目教学,在文化传承中厚植学生文化自信,最终形成体能强化、技能精进、健康管理、价值塑造四位一体的课程体系^[4]。

(三) 创新教学方法,提升教学互动性与体验感

在高校的体育教学中,应实施个性化分层策略。新学期开始时,对学生进行体质测试与兴趣调研,精准掌握学生差异,并根据他们的体质水平、运动基础和兴趣倾向进行科学分组。在此基础上,针对不同水平的学生,制定不同的教学目标和教学内容。同时,在教学方法上要有所创新,采用案例研讨、情景仿真等互动式探究方式。例如,在篮球战术课程中,设置实战情境,指导学生进行协同优化;在健康管理学课程中,以小组形式探讨运动伤害的防治,并借此提升学员整体能力。此外,应强化科技支撑,构建“线上+线下”混合式教学模式。通过教学平台,将视频课件和健康科普等资源进行整合,通过直播互动实现跨时空答疑。线下,通过可穿戴式设备,实时监测学员的动作情况,并根据实际情况,及时调整教学方案。在课程资源的构建方面,丰富的互联网内容、海量的自媒体内容、人工智能生成内容和人机共创内容等,都为高校体育课程的教学内容提供了新的思路。本研究以虚拟现实技术为基础,通过虚拟与现实相结合的方式,搭建足球对抗、武术对练等沉浸式场景,提高学生在虚拟现实中的学习效果,并通过多维数据生成的个性化学习模式,实现“精准分层—互动探究—技术辅助”的立体教学模式。

(四) 强化师资队伍建设,提升教师综合素养

高校体育师资建设要从优化结构、提高质量、完善机制三个方面入手。在结构优化方面,要根据课程创新的需求,动态调整师资,将从事新兴体育项目和民族传统体育的青年教师以及复合型教育研究人员引入队伍,并通过在对在职教师的进修培养来弥补专项缺口,以培养骨干为核心,构建合理梯队。在质量提升方面,要建立常态化培训体系,定期更新教学理论,培训数字化技术运用,利用专家讲座、教学观摩等手段,提升教师理

念。同时,还可以通过教学创新项目和教学竞赛锻炼教师的教学实践能力,并设立专项资金资助课程研究,推进教研深度融合。在机制的完善方面,应建立多维评价体系,强化对教师的教学评价与反馈,帮助他们持续完善教学策略与方法,为优秀教师提供职称晋升、科研经费等激励措施,还可建立个性化教师发展档案,为教师提供精准指导,最终形成结构合理、能力过硬、创新活跃的师资发展格局。^[5-6]

结语

高校体育课程改革是关系新时期高校学生全面发展和国家教育体育战略的重大工程,当前正面临诸多突出问题,亟须以系统思维推动深层变革。本研究提出了“更新观念,重构课程,创新方法,强化师资”四位一体的改革思路,着力破解传统教学模式中“重技能轻素养”的痼疾,推动教学范式向“健康第一、全面发展”转型。在改革实践中,坚持立德树人的宗旨,坚持以学生为中心,建立协同育人机制,对改革方案进行动态优化,完善配套保障措施,确保改革的实效。在教育数字化转型和健康中国战略不断推进的背景下,我国体育教育改革面临着科技赋能、资源整合的新机遇,同时也面临着理念更新和模式创新的新挑战。这就需要广大体育教育工作者紧跟时代脉搏,不断地探索和创新,切实提高教学质量,为培养德智体美劳全面发展的时代新人,助力教育强国和体育强国建设贡献自己的力量。

参考文献

- [1] 练志宁. 基于OBE理念的高校体育课程教学改革现状、困境与对策[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(10): 40-42.
- [2] 秦嘉徽. 数智赋能视域下智能穿戴设备助力高校体育课程教学改革[J]. 体育科技文献通报, 2025, 33(2): 56-59.
- [3] 周润华. 数字技术赋能高校体育课程教学改革的策略研究[J]. 体育风尚, 2025(7): 92-94.
- [4] 楚海月, 练志宁. 数智时代背景下高校体育课程教学改革的困境与对策[J]. 肇庆学院学报, 2025, 46(3): 18-23.
- [5] 教育部. 高等学校体育工作基本标准[Z]. 2014.
- [6] 黄汉升. 新时代高校体育课程改革的理论与实践[M]. 北京: 高等教育出版社, 2023.