

高校体操“课内外一体化”教学模式研究

李 权, 赵晓雪, 胡兵权

贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年1月22日; 录用日期: 2023年2月27日; 发布日期: 2023年3月6日

摘 要

在我国大学体育教学中, 体操课是一项十分重要的课程, 而在各大院校中, 体操课也日益成为各大院校体育专业学生的必修课。近年来, 体操运动的发展日益引起人们的关注, 它被视为是为三大基本技能之一, 体操在体育教学中起着极为重要的作用。体操教学质量的好坏, 关系到学生的体能体质、学习成绩, 也关系到高校体育教育的发展。从这一点可以看出, 在我国高校体育教育中, 体操是一个非常重要的课程。但是, 当前高校体操教学中存在着许多问题, 制约着体育教育的提高与发展。因此, 在当前我国体育教育改革的形势下, 如何通过科学、有效的方法来提高学生的综合素质, 提高他们的体质, 提高他们的运动能力, 是当前亟待解决的问题。本文运用文献资料法、归纳总结法等方法, 针对目前我国普通高校体操教学中存在的一些现实问题, 提出了一种“课内外一体化”的教学模式, 以期对目前我国高校体操教学中存在的一些问题有所帮助, 为我国高校体操教学的发展与提高提供理论依据。

关键词

高校体操教学, 课内外一体化, 教学模式

Research on the Teaching Mode of “Integration of Class and Extracurricular” in Gymnastics in Colleges and Universities

Quan Li, Xiaoxue Zhao, Bingquan Hu

The Arts College of Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Jan. 22nd, 2023; accepted: Feb. 27th, 2023; published: Mar. 6th, 2023

Abstract

In the Chinese university physical education teaching, gymnastics course is a very important course, and in various colleges and universities, gymnastics course has increasingly become a required

course for students majoring in physical education in various colleges and universities. In recent years, the development of gymnastics has attracted more and more people's attention, it is regarded as one of the three basic skills, gymnastics plays a very important role in physical education teaching. The quality of gymnastics teaching is related to students' physical fitness and academic performance, and also related to the development of physical education in colleges and universities. It can be seen from this point that gymnastics is a very important course in Chinese college physical education. However, there are many problems in the current gymnastics teaching in colleges and universities, which restrict the improvement and development of physical education. Therefore, under the current situation of physical education reform in China, how to improve the comprehensive quality of students, improve their physical fitness and improve their sports ability through scientific and effective methods is an urgent problem to be solved at present. This paper using the literature method, summary method, for the present some practical problems existing in the ordinary college gymnastics teaching in our country, puts forward a kind of teaching mode of "class inside and outside integration", to expect the current some problems existing in the college gymnastics teaching to help, for the development of college gymnastics teaching and improve the theoretical basis.

Keywords

College Gymnastics Teaching, Integration in and out of Class, Teaching Model

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在终身体育思想的指导下，如何把“健康第一”的理念贯彻到学生的自主学习中，使他们能够更好地适应个性的发展，已经成为体育教学亟待解决的问题之一，体育教学模式的革新因此显得至关重要。目前，体育教学中不仅出现了吸取和借鉴国外经验的教学模式，也有了借鉴其它学科教学模式的成功经验，比如“快乐体育教学模式”、“领会教学模式”、“选择制式教学模式”等，他们相较于以课堂讲授为主，老师讲授，学生被动地按照老师的要求进行训练的传统教学模式来说体现了教学课程设计和教学单元的变革，使学校的体育教育模式得到了很好的发展，从而使学校的体育教学更加有效和有趣。

“课内外一体化”教学模式正是在这样的大背景下提出，从而对教学的模式进行了重新定义，“课内外一体化”是现代课程论、现代教学论、现代教育论等理论为基础的一种新的教学方法，注重“个性化”与“多样化”的有机统一，注重教学中差异性的教学目标的实现[1]。促进学生身体素质、心理素质和社会适应能力方面全面发展。在课程设置、教学实施、评估等方面，体现了“以人为本”的教学理念；重视学生的弹性学习方式，突破教室空间的限制和制约，为学生提供个性化学习的空间，使学生学习时间、地点、内容、方式、方式等方面更加多元化，拓宽学习途径[2]。“课内外一体化”是一种新的教学理念，它是在充分利用体育教学课内空间的前提下，把教学空间扩展到课外，使传统的教室空间得以扩展。学校体育以“健康为本”为指导思想，充分发挥其独特的健身、健心和社会适应性等特性，使学生的综合素质得到全面提高。但是，就目前我国高校体育教学的情况来看，一周两个学时的体育课是不能促进大学生体育能力的提升。随着我国“双减”的实施，我国的体育教学有了更多的空余时间，随着新的课程改革潮流，将课外运动融入到学校的体育教学中。该模式突破了传统的单一体育教学模式，形成了

一种新的、开放的、课内外结合的体育课程教学。本文试图从实践中建立起一套课内外结合的教学模式，从而提高我国高校的体操教学，提高其教学质量以及提高其教学效果。

2. 当前学校体操教学模式存在的问题

体操是学校体育教育的重要内容，当前我国学校体操的发展越来越被“边缘化”，面临着“教师倦教、学生厌学”的困境[1]。学校体操存在着很多亟需解决的问题。从领导层面来说，不太重视，从学生本身来说，对体操的兴趣不大。

2.1. 学校对体操的重视程度较低

在学校体操课程的实施与执行中，学校的态度是非常关键的，它直接关系到学校体操项目的开展与发展。在全面推进学生素质教育的大背景下，特别突出体现了“健康第一”的理念，以促进学生的健康成长。其主要内容包括：身体、运动、心理、思想、道德、以及社会适应性方面。然而，一些学校的负责人却对体操课表现出了轻视的态度。由于体操本身具有一定的危险性，导致了，学校在开展体操课程的过程中，教师考虑到学生的安全，从而只是传授一些相对简单一点的体操动作，使得动作技能的难度性得不到提升。体操不同于其他项目，对场地器材的要求非常高，所以如果得不到学校的重视，那么体操教学的开展就相对来说较困难。其次，许多学校较重视健美操、体育舞蹈等，因为健美操、体育舞蹈等运动项目，它们具有较小的危险性和优美的动作等特点，所以受到了广大体育老师和学生的青睐，并逐步取代了体操教学，从而限制了学校体操的发展。

2.2. 体操教学设施配备不完善

体操是一种非常危险的运动，在体操的教学中，“保护与帮助”是其最大的特点，也是体操项目区别与其他项目的本质性特点。在体操教学中，训练场地、器材设备齐全，是保证体操教学和进行体操课外活动正常组织和学习的重要物质基础。它可作为衡量高校体操教学质量的一个重要指标[3]。可是在查阅了一些资料后，却发现一些学校并没有严格的执行这些要求，许多相关的设备和场地都是不到位的，并没有与实际的体操教学相结合，例如有些学校仅仅只有一两个单杠、双杠，没有相对应的保护垫，学生在器械上进行动作练习时，就会存在很大的安全隐患。这种隐患首先伤害的不是学生身体，而是学生的心理。学生在进行体操运动前，看到这种不完善的场地设施，不自觉的就会心生胆怯。他会想在这种场地上进行运动，如果失误就会受伤，从而就会导致学生不敢做动作，技能提升就会很慢。学生的身体素质不能得到有效的改善，体操教学也不能得到很好的开展。

2.3. 学校体操师资力量薄弱

体育教师是学校体育教学的组织者与实施者。体操运动具有一定的专业性和危险性特点，因为有此特点，所以对体操教师的理论知识和技术水平的要求也很高。因此，教师的素质水平的高低，对教学水平产生很大的影响，同时也是完成教学任务和教学目标的关键。而在我国高校体育师资中，由于缺乏专门的体操师资力量，所以导致了高校体操难以有效、快速地开展。体操运动有其自身的特点，其基础动作由旋转、跳跃、支撑等一系列的连贯动作组成，它的力量性、协调性、专业性都很强，但其风险也很大。所以，对运动员的选择非常的重要，首先，身高不宜太高，必须要有一个好的身体素质，并且具有良好的敏捷性、柔韧性和爆发力的好运动员。而在体操运动训练中，由于动作过于单调、枯燥，所以大部分体育生不太愿意去把体操选作自己的专项。这也就造成了体操专项学生的少、体操专业师资的不足，使学校体操教学实施更加困难。

2.4. 学生对体操的认知较少

兴趣是我们最好的老师，培养良好的兴趣爱好可以使我们迅速地成长。它是一种人生的“催化剂”，可以使学生的学习和参加活动的欲望得到最大程度的激发，从而能使得体育教学得到更好的发展。通过调查，大部分学生对体操运动知之甚少，而对球类运动的认识最深。这也是当前我国高校体操教学中存在着的一些问题。体操运动本身具有其自己的特殊性，有一些技术和杠上的动作必须在保护和帮助下才能进行，因此，体操运动存在着一定的危险性。这也是学生不太愿意去选择体操作为专项的一个重要原因。学生对此运动有畏惧心理，不敢去做。

3. “课内外一体化”教学模式的优势

体育是一门有着百年历史的学科，它对学生的身心发展有着无可比拟的作用。一体化理论的构建，对完善体育课程体系有很大的意义，既能让学生掌握一两种运动技巧，又能满足他们的运动发展，让他们学会了生存的技巧，满足了他们的日常活动[4]。

3.1. 有利于明确教学目标

对体操进行课内外一体化教学，有助于明确体操课程的教学目标。比如现行的体育教学大纲，各种教学理念、教学内容、教学方法层出不穷，使教学目标难以确定，从而让教师也不能明确教学目标。而我们进行一体化体操教学之后，教学目标变得清晰起来。目标明确之后，老师们对在教学中需要做的事情，不仅仅非常清楚，而且也明确自己还要朝着哪个方向去努力。体系化、一体化式的体育教学，其内容多层次分明，一方面可以提高教师的自信心，另一方面又可以提高教师的教学水平。就拿体操“滚翻”来说，大学体操的“滚翻”课，就是由一套很基本的前翻滚、后翻滚等基本的翻滚动作来进行。由此可以看出，在水平六教学中，翻滚是由低到高的一个阶段，并且是一个循序渐进的过程，逐渐地提高了教学的难度，使之达到了一个又一个的教学目标。随着学段的生长，对翻腾的要求也越来越高，如：前滚翻、后滚翻、前空翻、后空翻等，构成了一套完整的翻腾教学。

3.2. 有利于激发学生的运动兴趣，促进学生个性化发展

采用“课内外一体化”的体育教学模式，使学生在体育活动中的根据兴趣、时间自主选择，极大地增强了学生的自觉性，提高了体育学习的积极性和主动性。另外，在课余时间内，学生也可以通过多种方式参与体育锻炼中来。还有一些属于轻器械的体操动作，如花样跳绳等，对学生具有很强的吸引力，学生会主动去尝试之类动作。除此之外，还可以学习其他的运动技能，在一个轻松的环境中学习，让自己的身体得到充分的释放，体会到运动的乐趣，久而久之，体育就会对学生产生强烈的吸引力，让他们积极的参与到体育和体操中去，除此之外，他们还可以参加各种体育活动和社团活动。例如通过参加花样跳绳等之类的社团，一方面，不仅能够缓解学习压力，丰富生活、提高身体素质、增进友谊，还可以促进学生个性化发展，从而较高质量的达到体育教学的目标。

3.3. 有利于培养学生能力和习惯的养成

体育课程的优化和整合是保证一体化体育课程衔接的重要环节。要实现综合性体育课程的衔接性，必须寻找学段衔接的节点，以适应学生的终身体育意识和身心健康发展需要。从一个人运动发展的规律，再根据学生的运动发展、运动技能的特点，合理分配各个阶段的体育项目和进度，实现学生运动能力的进阶，真正实现每一个学生都会有一两项终生受益的体育技能。建立综合体育课程的衔接性，关键在于建立运动技能水平评定的标准体系。有效解决来自不同学校不同阶段的学生学习进程的差异，因人而异，

因材施教。这是教育面对所有学生的基本思想，这样才能真正重视区域和个人的差异，确保每个学生都能从中获益，并形成终生锻炼的良好习惯和意识。

3.4. 有利于提升教师专业知识素养，提高教学水平

所以，在体育教学中，教师是体育活动主导者，因此，在进行体育教学时要充分认识和掌握学生所学的各种体育项目。要想能够更好地开展体育教学，使学生更好的学习，教师就必须要有个全面理论和技术能力。因此，在进行体育教学的过程中，教师要不断地更新自身的知识，提高自身的专业能力。通过不断提高自身的专业知识和技巧，使其能够更好地完成教学工作，增进与学生的联系，增强与学生的沟通。通过对问题的深入了解，提出并解决问题，从而提高教学的效率，提高教学质量。

3.5. 有利于教师评价的实效性

教师的日常教学评估是教师行为规范的先决条件。在体育教学中，对体育教师的教学成效进行评估的主要依据有：听课、评课、技巧技能检测等。通过对体育课程一体化的研究，听课和评课有了依据，可以为学生的课堂教学提供参考，使课堂教学更加有效，更加促进了对教师评价的实效性[4]。通过对高校体操课程一体化的研究，可以有效地提高高校体操教学与科研工作的科学性和指导性。而建立有效的评估机制与测度系统，则是建立学校体育评估机制的一个重要环节。体育课程整合是解决这一问题的关键。在提高学生运动能力和提高教学质量方面发挥了很大的作用。综合体育课程的建构，是要体现出各阶段、各年级的整体性。贯穿于整个教学过程中的逻辑主线是：既能满足学生的终身体育和身心健康的发展需要，又是实现体育课程整合的必要条件。所以通过对体操课程一体化的整合，使体操课真正地发挥其课程的价值与意义，从一开始就帮助学生的成长与发展，从而不断提高我国的教育建设与发展水平，为终身体育意识奠定坚实的基础。

4. 实施“课内外一体化”教学模式的策略

一体化体育课程是建立“纵向衔接、横向一致、内在统一、形式联合”的综合性体育课程体系[5]。这一思想为我国高校体育课程整合提供了一个新的思路 and 方向。综合课程体系的建立，既要认真研究和理顺内容间的逻辑联系，又要根据学生的行为、认知、身体发育等基本规律。建立一套具有科学性、专业性、引导性、适用性的系统。综合课程体系的构建更注重各个运动项目的特征和规律，以及体育教学的本质。

4.1. 加强体操师资队伍的建设

要提高我国高校体育专业体操的教学质量，就需要引入高素质的师资队伍。体育师资队伍是否充分，是衡量学校体育教学质量与水平的一个重要标志。而一所学校的各类体育师资队伍的配备，则表明了学校对体育的重视。目前通过文献的调查与实地了解，很多高校里面缺乏专业的体操师资队伍。大致分为以下几种，1) 高校中没有专业的体操教师；2) 体操教师由于年龄或其他原因做不起示范动作；3) 体操教师专业技能不强，只是教授一些基本技术动作，从而也无法使学生对体操的技能水平提升太多[6]；我们要知道，体操是各种技术动作和环节套扣，主要由旋转组成。所以，体操不是一个平面上的运动，需要在三个面中旋转与跳跃，因此，教师如果没有一个直观的示范动作，很多技术动作，只靠学生的理解是无法完成技术动作的练习的。还是需要直观性的动作，建立起直观的动作概念，使学生更加的清晰这个技术动作怎么样去模仿。因此，在高校体操教学中，应注重培养体育专业师资，加强体育师资队伍的建设是非常有必要的，从而可以促进高校体操教学的发展。

4.2. 加强体操课堂教学和课外练习的有效衔接

高校体操“课内外一体化”教学模式的建立，不仅要严格遵守有关部门的标准和规范，还要结合自身学校体操发展的实际情况，合理地制定体操的教学目标和教学要求，为高校体操教学的顺利进行提供指导[7]。在实际教学中，要运用多种教学手段，对体操的理论知识以及实际的技能和技巧来进行指导，使学生对体操的基础和技术动作有较好的掌握。同时，还要给学生更多的参与实践的机会，指导他们把在课堂上面所学的理论知识灵活地应用到课外实践训练中去。在课余活动期间，要经常举办教学基础类型的技能竞赛，使学生课后有机会温习在课堂上所学习到的体操理论知识，并将其运用于实践活动之中。这种课内和课外同时进行一体化的衔接教学对学生体操技能和技术的发展是非常有利的。体操的教学我们不能仅仅局限在课堂之上进行学习，因为每周一次或两次的课程对于体操这种技能主导类动作是完全不够的。所以课外实践技能的有效衔接，是对课堂的补充，也是课后的复习。同时，体操教师在进行体操理论和实践教学时，要注意创新教学方法，积极引进新的教学手段，来提高学生对体操的兴趣和热情，从而可以培养学生团结合作、互帮互助、坚韧不拔的人生精神，让学生的身体素质和心理素质得到全面的发展。

4.3. 优化“一体化”体操教学内容

由于体操本身所具有的特性和特点，体操课程中的大部分教学内容，都是具有一定危险性的动作。例如：单杠支撑后回环、双杠手倒立等一些高难度的动作，对一般的学生来说是不合适的，因为体操这个专项动作和其他的一些项目不同，对身体素质以及身体灵活性、身体协调性都具有一定的要求。不能随便的就去去做任何一个动作。一些杠上动作和一些难度系数较高的技巧性动作都是具有危险性的动作。所以在这种情况下，教师在进行教学中应该适当地减小体操教学内容的难度性，合理优化体操的教学内容。要做到“纵向结合”，对教学内容进行难度的等级的划分。我们先从基础的教学和训练入手，掌握学生的接受能力和实际操作的能力，对学生进行了解和掌握。把我们要讲的东西进行合理的分割，逐步提高难度，逐步掌握。也要争取做到“因材施教”，因为教师在进行教学中，每个学生的身体素质或者其他情况都是要进行了解和把握。根据学生的特点进行合理的教学，最终完成我们的教学工作。另一方面，以学生为主要内容，可以打破传统“竞技体操”的思维模式，以健身体操、快乐体操为主要内容，并在新世纪运用科技手段，进行“网络 + 教育”[8]。比如“微课堂”，它能最大限度地激发学生的学习热情，利用学生的兴趣然后通过课内和课外相结合的一体化模式，来增强学生体质，增加学生对体操的理解，从而推动学校体操教学的发展。

4.4. 落实“教会 - 勤练 - 常赛”

在高校体操课教学中也应该建立起“教会、勤练、常赛”的教学系统和教学模式。在体操课程的实施过程中，要进行课内和课外的一体化联动。重视学校大课间以及学校的运动竞赛，可以通过大课间来提升一下学生的身体素质。运用一些可以提升学生技能或者是学生身体素质的运动项目或者是技术动作融入大课间中，可以对体操的教学由一定的促进作用。

可以多多举办校内的一些体操运动小竞赛，在学校里要建立起健全的体操竞赛体系，使体操比赛慢慢的成为一种常态，定期开展教研交流、竞技体操基本功比赛等，鼓励学生多参加各类比赛，这样可以使学生在参加比赛的过程得到锻炼。在比赛中理解、掌握和运用运动技能，在课后的练习和竞赛中充分的运用课堂上所学习到的知识，并在课后充分的体操锻炼中来巩固运动技能。

我们这样的话，既可以提升学生的技术，又可以在学校、或者是社会组织的体育竞赛中培养学生的技能和技术，为培养终身体育意识打下良好的基础。总而言之，我们可以通过运用家、校、社会的协同

联动, 打造体操“学、练、赛”一体化, 避免体操课程学而不练、练而不赛的情况, 弥补体操课堂教学的不足, 让课外的比赛成为课堂的补充。

4.5. 完善教学评价体系

丰富评价内容, 提倡多元评估, 重视对学生语言表达、动作、能力等各方面的考核与检验, 改进评估方法, 提高评估的有效性。打破过去仅注重体育技能、身体健康等这一方面的指标评估, 要注重对“知识”、“能力”、“行为”、“健康”的综合评价[9]。为了提高评价方法的便捷性和准确性, 建议采用诸如人工智能的评价方法。1) 改进对知识的评估。主要是对体操知识、健康安全知识等进行评估, 并通过纸笔、网络、随堂口头测试、组织活动测试等方法进行知识测试; 2) 突出对能力的评估。其内容包括: 基础体操能力评估与专业体操能力评估。基础体操能力的评估依据是每一阶段必须掌握的基本体育技术来进行评估; 专业体操能力的评估是根据专业体育技能的结构化内容来评定专项运动能力, 尤其是对学生的知识运用和竞赛能力进行评估; 3) 完善行为评估。重视对大学生的健康行为、良好的道德品质进行评估, 着重评估学生的运动行为和习惯, 以达到对学生日常锻炼状况的全过程评估; 通过各种形式的运动会或者是一些小比赛, 使学生对道德品质有了全面的认识, 特别是要加强对优秀品质的评定, 如团结协作、勇于拼搏等。加强学生对知识与技能以及情意态度方面的评价, 让学生通过这些比赛学会团结协作、坚韧不拔的运动精神; 4) 强化健康评价。根据《国家学生体质健康标准》, 对不同年级的学生进行了相应的体质健康指数的精确检测。

5. 结语

在我国教育制度不断改革和发展的背景下, 高校越来越重视体操课程的教学。体操在高校体育教学中的比重是非常大的, 由于这项运动自身存在的特点, 在发展的过程中不可避免出现了一些问题, 因此, 高校必须对体操教学理论与结构进行优化, 并对体操教学的发展方向加以关注, 使其能够得以更好地发展。“课内外一体化”的实施, 拓展了课堂内外的体操教学空间, 增强了学生的健身体验, 提高了学校体育教学资源的利用率, 增强了体操教学的质量。在高校体操教学中, 可通过高校体操教学知识的优化、师生关系的进一步优化、教学形式的优化、教学时间的优化、加强与其他高校的交流等方式, 从而最大限度地提升高校体操教学成效。

参考文献

- [1] 徐桐, 何桂洋. 当前我国学校体操发展的现状与前景[J]. 体育风尚, 2019(5): 260-261.
- [2] 刘传进. 普通高校体育教学“五·三”课程模式实践研究——以菏泽学院公共体育教学改革为个案[J]. 首都体育学院学报, 2008(2): 91-94.
- [3] 刘昕. 我国学校体操发展的困境及其解决对策探究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(11): 233+235.
- [4] 张宏博. 高校体育课程课内外一体化模式的研究——以篮球项目为例[J]. 体育世界(学术版), 2018(8): 152-153.
- [5] 于素梅. 体育课程一体化实施策略[J]. 体育学刊, 2020, 27(1): 15-18.
- [6] 于素梅. 从一体化课程建设谈体育素养的培育[J]. 沈阳体育学院学报, 2019, 38(3): 8-11.
- [7] 于素梅. 一体化体育课程评价体系的建构[J]. 体育学刊, 2019, 26(5): 15-19.
- [8] 于素梅. 国际视野下一体化体育课程体系建设的思考[J]. 中国学校体育(高等教育), 2018, 5(6): 30-34.
- [9] 胡兵权, 杜显浪, 陈慧. 一体化体育课程背景下农村学校体育课程建设的路径研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(14): 62-66.