

# 推进“课堂革命”促进高校体育课堂教学及学生体质健康“双螺旋式”发展的研究

高二龙, 白 玉

包头职业技术学院机械工程系, 内蒙古 包头

收稿日期: 2023年11月24日; 录用日期: 2023年12月20日; 发布日期: 2024年2月22日

## 摘 要

党的二十大报告提出,“推进群众体育和竞技体育全面发展,加快建设体育强国”是体育事业的战略任务和核心工作,是全面建成社会主义现代化强国的新征程。学校体育是体育事业的重要组成部分,是筑牢群众体育的根基,也是发展竞技体育的基础。对于高校学生的体育发展而言,推进“课堂革命”将会直接促进体育课堂教学及学生体质健康的双螺旋式发展,即体育教学课堂、身体素质发展、运动技能的提高及对体育文化的感同身受,让学生能够深度地去探究体育的内涵与实质,将体育运动热潮的影响力辐射每一个角落。通过创新教学理念、优化教学内容、改进教学方法、强化实践教学和完善评价体系等策略,可以提高高校体育教学质量,提升学生的体质健康水平,实现高校体育教学与学生体质健康的良性互动。这对于培养全面发展的高素质人才、推动高校体育文化建设和促进社会进步具有重要意义。

## 关键词

体育课堂教学, 课堂革命, 体质健康, 双螺旋式

## Research on Promoting the “Classroom Revolution” and Promoting the “Double Spiral” Development of Physical Education Classroom Teaching and Student Physical Health in Universities

Erlong Gao, Yu Bai

Mechanical Engineering Department, Baotou Vocational and Technical College, Baotou Inner Mongolia

Received: Nov. 24<sup>th</sup>, 2023; accepted: Dec. 20<sup>th</sup>, 2023; published: Feb. 22<sup>nd</sup>, 2024

文章引用: 高二龙, 白玉. 推进“课堂革命”促进高校体育课堂教学及学生体质健康“双螺旋式”发展的研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(1): 26-30. DOI: 10.12677/aps.2024.121005

## Abstract

The report of the 20th National Congress of the Communist Party of China proposed that “promoting the comprehensive development of mass and competitive sports, accelerating the construction of a sports powerhouse” is a strategic task and core work of the sports industry, and a new journey to comprehensively build a socialist modernized powerhouse. School sports are an important component of the sports industry, laying a solid foundation for mass sports and developing competitive sports. For the development of physical education among college students, promoting the “classroom revolution” will directly promote the double helix development of physical education classroom teaching and student physical health, that is, the physical education classroom, physical fitness development, improvement of sports skills, and empathy for sports culture, allowing students to deeply explore the connotation and essence of sports, and radiating the influence of the sports craze to every corner. By innovating teaching concepts, optimizing teaching content, improving teaching methods, strengthening practical teaching, and improving evaluation systems, we can improve the quality of physical education teaching in universities, enhance the physical health level of students, and achieve a positive interaction between physical education teaching in universities and student physical health. This is of great significance for cultivating high-quality talents with comprehensive development, promoting the construction of sports culture in universities, and promoting social progress.

## Keywords

Physical Education Teaching, Classroom Revolution, Physical Health, Double Helix

Copyright © 2024 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

高校体育教育是培养学生全面发展的重要组成部分, 对于提高学生的身体素质和健康水平具有重要作用。然而, 当前高校体育教学中存在一些问题, 如教学内容单一、教学方法陈旧、学生参与度不高等, 这些问题制约了高校体育教学的发展和学生体质健康的提升。因此, 推进“课堂革命”, 促进高校体育教学及学生体质健康“双螺旋式”发展, 具有重要的现实意义。

## 2. “课堂革命”的界定和说明

“课堂革命”是指对传统课堂教学模式进行改革和创新, 以适应时代发展和人才培养的需求。它强调以学生为中心, 注重培养学生的创新精神和实践能力, 倡导多元化的教学方法和评价方式, 以提高课堂教学的质量和效果[1]。“课堂革命”的回溯, 从《人民日报》2017年9月8日第7版《为办好人民满意的教育而努力奋斗》一文中提到的“深化基础教育人才培养模式改革, 掀起一场‘课堂革命’”及《基础教育课程改革纲要(试行)》颁布。力求在领会“课堂革命”精髓的同时, 培养学生的创新精神和实践能力。笔者认为“革命”就是对事物进行不断的改进与革新, 从而适应当前发展之需要。当然, 对于“课堂革命”而言, 基于教育信息化 2.0 时代到来后, 特别是进入新时代后, 课堂革命不仅仅是课堂教学的单一内容, 而是与时俱进的与时代接轨, 在原有的课堂基础上进行广泛与深入的研究, 不断的尝试改进

与创新, 让学生顺应时代教育的复杂多变, 更好的提升自身的文化修养, 紧跟新时代的脚步[2]。

### 3. 体育教学与学生体质健康双螺旋式发展的实质

体育教学与学生体质健康双螺旋式发展, 它既能促进学校体育的蓬勃发展, 也能促进学生与学生间的体育文化交流, 更能促进学生自身的体质健康发展, 同时注重学生运动知识和运动素养的形成, 在体教融合全面发展的过程中, 双螺旋式的上升轨迹更能体现体质与素养的相融相合, 相互促进的发展过程。体育教学与学生身体健康双螺旋式发展的实质在相互促进和共同发展, 具体有以下几个方面:

1) 教学与实践的交互: 体育教学旨在培养学生的运动技能、体育知识和体育意识。通过教学, 学生可以学习正确的运动技巧和规则, 并在实践中不中断提高。同时, 通过实践, 学生能够应用所学的知识 and 技能, 提高身体素质, 加强对体育活动的理解和认识。

2) 教育与健康的相互促进: 体育教育不仅关注学生的运动能力, 还关注培养学生的身体素质和健康意识。通过体育课堂的教学, 学生可以了解和学习如何保持健康的生活方式, 包括好的饮食习惯、适当的休息和充分的运动。同时, 体育活动的参与也有助于提高学生的心肺功能、肌肉力量和灵敏性等, 促进学生的身体健康。

3) 学生的全面发展: 体育教育旨在促进学生的全面发展, 包括身体、智力、情感和社交等多个方面。通过体育活动, 学生可以培养自信、团队合作精神和领导能力, 增强身体素质和意念力。同时, 体育教学还有利于提高学生的专项注意力、学习能力和创造力, 为学生的综合素质发展提供支持。

4) 教学与评价的整体化: 体育教学与学生身体健康双螺旋式发展的实质还包括教学与评价的整体化。教师可以通过评价学生的身体素质和运动能力, 了解学生的发展情况, 进一步调整教学内容和方法, 为学生提供更针对性的指导和支持。评价结果也可以激励学生积极参与体育活动, 不要断言自己的身体素质和运动水平。

综上所述, 体育教学与学生身体健康双螺旋式发展的实质在于教学与实践的互动、教学与健康的相互促进、学生的全面发展以及教学与评价。

### 4. 高校推进体育教学“课堂革命”改革的原因分析及促进策略

#### 4.1. 推进高校体育教育的“课堂革命”之所以迫切, 是因为存在着打破传统教育的壁垒和提升教育实用性的需求[3]

1) 教学模式滞后: 传统的高校体育教育趋向于采用传统的课堂教学模式, 注重理论灌输和机械性的作业训练, 缺乏足够的实践和个性化教学。这种教学模式无法满足学生多样化的学习需要和现代教学理念的要求。

2) 教学内容单一: 传统体育教育注重规则和技术, 忽略了体育运动的多种性和综合性。学生只接触有限的体育项目, 无法全面发展体能和掌握多样化的运动技术。

3) 教学效果不明显: 传统体育教学缺失科学评价和有效的教学反激励机制。学生的学习进展和身体素质发展难以以量化和展示, 缺失对教学效果的直接认识, 也难以调整和改进教学方法。

4) 学生参与度低: 传统体育课堂缺乏趣味性和交互性, 学生参与度不高。缺乏学生的主动性和积极性, 影响了他们的学习兴趣和动力。

因此, 推进高校体育教学的“课堂革命”迫切需要打破传统教学的壁垒, 采纳创新的教学模式和方法, 提高教学的实践有效。通过引入多元化学习课程和科学评价等手段, 能充分激发学生的学习兴趣, 提高教学效果, 并满足学生全面发展的需求。

## 4.2. 推进高校体育教育的“课堂革命”是为了不断提升学生的身体健康, 并培养他们的核心素养

1) 健康意识提升: 随着现代生活方式的变化, 学生普遍存在缺乏锻炼和身体不健康的问题。通过“课堂革命”, 高校体育教学可以更加注意培养学生的身体素质, 引导他们养成良好的健康习惯, 提高他们的健康意识。

2) 增强体素质量: 体素质量是学生综合素质的重要组成部分。通过体育教学的改造, 学生可以进行更多的体育锻炼, 提高体素质量, 增强体力、耐力、协调性等方面的能力, 使学生在学习和生活中都能够表现出更好的状态。

3) 培养团队合作和领导能力: 体育教育中的团队项目和集体活动可以培养学生的团队合作精神和领导能力。通过参与团体教育项目, 学生可以与他人合作、沟通和协调, 同时也能足够养生自己的领导能力, 提高团协力和领导组的能力。

4) 培养终身身体意识: “课堂革命”的目标之一是培养学生终身身体意识, 使其能够足够将体育活动融入日常生活, 并持续进行身体锻炼。通过建立良好的体育教育环境, 学生可以体验到体育的乐趣与价值, 养成终身参与体育运动的习惯, 维持健康的生活方式。

5) 适用时代需求: 随着社会的发展和变化, 传统的体育教学模式已经无法满足现代学生的需求。“课堂革命”通过引入新的教学理念和方法, 能够更好地适应时代的要求, 提高体育教学的质量。

综上所述, 推进高校体育教育的“课堂革命”是推动体育教学质量提升的必然条款, “课堂革命”能够适应时代需要, 提高教育效果, 激发学生兴趣, 促进学生综合素质发展, 提升学生的身体健康水平, 并培养他们的核心素养, 以适应现代社会对全面发展和终身学习的需要[4]。

## 5. 高校体育教学“课堂革命”路径的三个维度

### 5.1. 教的维度: 突破固有思维, 发挥内在驱动力

突破固有思维, 发起内部驱动力在教的维度上, 需要打破传统的体育教学模式, 鼓动教师创新和突破固有思维。第一, 为教师提供专业培训, 提高他们的教学能力和创新意识, 使其能够足够灵活运用不同的教学方法和教学资源; 第二, 提供先进的体育教学设备, 为教师提供丰富多样的教学资源, 激发他们的内在驱动力和创造力; 第三, 建立激励机制, 激励教师进行教学研究和创新实践, 以推动他们在体育教育中发展壮大。

### 5.2. 学的维度: 创设新型课堂体系, 培养学生全面发展

创建新式课堂教学系统, 培养学生全面发展开发潜力。一是个性化教学, 根据学生的兴趣、特长和需求, 提供个性化的学习计划和指导, 激发学生的学习兴趣和动力; 二是多元化课程, 开设丰富多样的体育课程, 包括传统体育项目、冰雪运动、水上运动、健身等多种形式, 满足学生的多样化需要; 三是综合素质培养, 注重培养学生的团队合作能力、领导力、沟通能力等综合素质, 使其在体育活动中全面发展。

### 5.3. 润的维度: 构建新时代师生课堂共同体

在润的维度上, 需要构建新时代的师生课堂共同体, 加强师生之间的交互和合作。一是交互交流, 鼓励师生之间的交互交流, 建立良好的师生关系, 使学生在体育课堂中感受到师生的关爱和支持; 二是合作学习, 倡导学生之间的合作学习, 培养团队合作精神和集体荣誉感, 通过共同参与体育活动提升整体教学效果; 三是反馈评价, 及时给学生针对性的反馈和评价, 帮助他们不断改进和提高, 形成积极的

学习反馈循环。

综上所述, 构建新时代的师生课堂共同体, 促进高校体育教学及学生体质健康的进一步发展, 需推进“课堂革命”, 通过“课堂革命”路径的三个维度, 实现教师和学生的共同发展, 促进学生身体健康的全面提升, 让学生能够顺应时代教育的多元化发展, 更好地提升自身的文化修养, 不断促进高校体育教学的革新与发展[5]。

### 参考文献

- [1] 曾梦兰. 新课程背景下创新历史课堂教学设计探讨[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2016.
- [2] 金世斌. 改革开放以来我国体育政策演进与价值嬗变[J]. 体育与科学, 2013, 34(1): 36-41.
- [3] 易国栋. 高品质课堂建设的思与行[J]. 教育科学论坛, 2019(22): 65-68.
- [4] 叶信治, 钟惠珍. 超越课堂革命: “双一流”建设高校协同育人模式建构[J]. 福建师范大学学报(哲学社会科学版), 2021(1): 142-151.
- [5] 高军. 开展课堂教学改革实现高职课堂革命[J]. 现代交际, 2018(7): 191-192.