

# Research on Basic Physical Education Curriculum Teaching in Colleges and Universities

Chen Li

Capital University of Economics and Business, Beijing, 100070, China

## Abstract

This paper summarizes the teaching mode and teaching method suitable for the current situation of basic physical education in colleges and universities by combing and studying the teaching objectives, tasks, teaching conditions and teaching contents of basic physical education in most colleges and universities, and by sorting out the first-line teaching practice for many years. The research results can improve the basic practice of basic physical education courses and special courses, improve the effect of classroom teaching, provide teachers with clear classroom organization ideas, and have a strong implementation plan. It is hoped that it can provide useful teaching reference for front-line physical education teachers in colleges and universities, and jointly contribute to improving students' physical and mental quality and improving the quality of physical education in schools.

## Keywords

colleges and universities; basic sports; teaching research

## 普通高校基础体育课程教学研究

黎臣

首都经济贸易大学, 中国·北京 100070

## 摘要

本文通过对当前多数普通高校基础体育教学的教学目标、任务、教学条件、教学内容等方面的梳理与研究,并通过对多年来一线教学实践的整理,总结出适合目前普通高校基础体育教学现状的教学模式和教学方法。研究成果能够提升基础体育课程和专项课程的基础练习,提升课堂教学效果,为教师提供清晰的课堂组织思路,具有较强的可实施方案,希望能够为普通高校一线体育教师提供有益的教学参考,共同为提高学生身心素质、提高学校的体育教学质量做出贡献。

## 关键词

普通高校; 基础体育; 教学研究

## 1 引言

在大学阶段的体育课程中,基础体育课程主要是指在大学一年级第一学期和第二学期开展的教学内容,或部分专项课程中的基础训练部分。多数高校对大一新生都会安排基础体育教学内容,也是不断对学生身心等方面全面打基础的过程。

## 2 基础体育课程的现状

### 2.1 课程设置的必要性

目前,多数普通高校在大一年级,特别是大一的第一个学期设置基础体育课程。主要考虑因素就是身心素质打基础问题,多数学生在高考冲刺阶段,在身体锻炼方面投入不够。并且,多数学生运动能力不足、身体协调性差、运动项

目接触不够丰富。为了尽快弥补学生身心基础锻炼不足,多接触常规运动项目,适应大学生活,完成大学的体质测试、体育课程和学习生活等方面的挑战,在大一安排基础体育课程是更加科学的、必要的。通过基础体育课程也能够不断培养部分学生在高中或初中阶段培养的特长体育项目,由于准备高考多数同学会放弃或减少部分特长项目的投入,通过基础体育阶段,给同学们更多的鼓励或引导,并通过基础训练提升身心素质,为培养特长项目做准备。<sup>[1]</sup>

### 2.2 课程面临的挑战

#### 2.2.1 体质测试标准的严格执行

教育部在2014年颁发的《国家学生体质健康标准》(2014年修订)中指出,普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时,《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。而在2019年6月,中共中央国务院颁发的《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》中指出,“严格执行学生体质健康合格标准,健全国家监测制度。除体育免修学生外,未达到体质健康合格标准

【作者简介】黎臣(1972-),男,满族,中国辽宁抚顺人,硕士,副教授,从事高校体育教学与训练研究。

的，不得发放毕业证书”。

由此可见，现在普通高校的体育教学不单纯是使学生完成体育的课程，而是上升到国家战略的地位，也关系到学生能否顺利毕业的关键性因素，同样对体育教学也提出了更高的要求。

### 2.2.2 体质测试项目的变化

在中学阶段，学生的体质测试有更多的选项，而到了大学阶段，项目设置相对单一，并且对男生具有更为突出的挑战性，尤为突出的项目就是引体向上。由于没有备选项目，总体学生的成绩偏低，有的班级多数学生为0分。因此，在大一阶段，必须通过课堂教学来进行专门的练习，在进行引体向上杠上练习时，由于有脱手摔倒的风险，教师还需要进行保护帮助，一个班30多学生，每次需要练习3组，这样会消耗很多时间，再做些基础体能训练，一节课再学习其他内容就很难安排了，因此把课程总体定义为基础体育课是非常合理的。

### 2.2.3 教学资源的制约

多数高校都存在着师资力量不足、运动场地拥挤、缺乏风雨场馆与运动器材不足等方面的问题，制约体育课程的课程安排、课时量的不足、课程项目不够丰富等方面的情况。并且，在此基础上学校近些年还持续扩大招生带来更大的压力。经过对2024年和2025年北京地区普通高校招生信息对比，2025年扩招8000多人。以我校为例今年扩招了709人，本科招生达到2560人，并且在随后年度还会继续增加。由于招生人数的增加，教务处排课的压力也随之增大，同样体育课程的上课时段上学生明显增加，导致上课时运动场地资源受到挤压，整个室外场地每个教学班的空间非常有限，在安排课程内容时也受到非常大的制约。

### 2.2.4 学生上课兴趣降低

由于受到场地资源方面的制约，在上课时，教学内容就会受到极大的影响。很多学生，很多多类似羽毛球、排球、网球、乒乓球等项目都无法安排，有些女生连体验性篮球课都无法开展。由于教学内容等方面的影响与制约，会在一定程度上造成学生对体育课的兴趣下降。

## 3 基础体育课程的模式设计

基于大一基础体育课程受多方面因素制约的现状，以及需要完成的教学任务，对大一基础体育课程应该进行全面合理地设计，并有针对性地开展教学。

### 3.1 加强思想认识方面的引导与教育

我们在大一入学的第一次体育课，安排为新生引导课，以理论部分为主。通过理论课程，全面介绍学校的场地资源、师资、课程建设、运动代表队、校园体育活动等方面，使学生全面了解学校的体育工作安排，并能够以理性的方式认识和理解学校体育教学中存在的困难，能够认识到大学阶段开展全面锻炼的必要性，形成良好运动习惯的重要性，引导学

生理解课程教学过程中会存在的问题，提高认识水平，避免学生单纯由个人兴趣爱好来理解体育课程，有助学生树立健康的体育课程认知，培养学生终身体育的意识与习惯。<sup>[2,3]</sup>

### 3.2 以体质测试或考核内容为主要教学内容

根据学期教学周数和体质测试的时段，在安排学期教学内容时，要以体质测试内容为主体，可根据体质测试具体内容，分解为多个课程，每节课单独重点进行教学与训练。虽然同学们在中学也开展体质测试，但通过多年的教学观察，还有很大一部分学生对运动规律不清楚，测试项目技术掌握模糊，测试方法不正确等方面的问题。例如，绝大多数同学在测试前的热身不足，或有的同学就不做；50米项目的起跑动作有问题，冲刺易犯提前减速的问题；肺活量测试，由于测试设备等方面的制约，多数同学吹气用力方法不正确等方面。因此，将体测项目拆分为多个单元进行专门教学和训练是非常必要的。有条件的高校，可采用体质测试项目教学与课堂测试相结合的方式开展，把单项教学和训练与测试相结合，通过测试来检验教学训练成果，通过测试来激发学生训练的热情。通过课堂教学与测试，可采用多次测试，不断提升锻炼效果，也会使学生对每个项目的测试尽力，最终能够满意地接受测试成绩，同时会提升学生对课堂教学的满意度。<sup>[4]</sup>

### 3.3 教学中注重多种教学方法与手段的选取

#### 3.3.1 以基础身体素质锻炼的模式

由于运动空间有限，安排基础身体素质训练时应注意训练形式的安排，以行进间循环训练为主要课程模式，建议采用队形为二路纵队，横排两人一组安排行进间练习；内容以田径基础训练内容如小步跑、前踢腿、后踢腿、高抬腿、单足跳、跨步跳、侧向交叉步、蛙跳、俯卧撑、半卧撑、开合跳、加速跑等；根据学生训练中的疲劳程度决定具体内容及训练组数；应注重围绕速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等核心素质安排训练，并适当采用间歇、变换、循环等训练方法与手段。

#### 3.3.2 多样性的训练形式

尽可能地安排些小型训练器材，变换课程模式，增加学生训练的兴趣性，如绳梯、跨栏、垫子、实心球、跳绳等器材。随着锻炼器材的不断发展，带有计数功能的跳绳是非常好的课上训练器材，一方面是便于开展，锻炼效果全面；另外，具有计数功能，也非常便于老师安排训练任务，并有效进行监督，提升课堂教学效果。

#### 3.3.3 注重课堂小游戏的安排

大一新生刚入学，同学间可能还不够熟悉，通过体育游戏，既可以提高课堂氛围，又能增进同学间的相互了解，是大一基础体育课程非常重要的教学内容。安排游戏时应该在备课时分析游戏的特性，然后根据课堂内容决定游戏安排的时段，如，有些游戏是提高学生兴奋性的，这样的游戏可安排在基础热身后进行，多数小游戏都应该安排在这个阶

段;有些游戏是提高反应力、加强速度和力量的,应安排在学习内容后的阶段或下课前30分钟左右的阶段,或以游戏作为课堂核心训练的内容。

### 3.3.4 注意提升课堂锻炼氛围

基础训练内容在教学时要特别注重课堂氛围的调整,避免学生产生强烈的抵触情绪,在教学过程中,教师是非常重要的组织者,教师要认真备课,精心组织,上课时精神饱满,注意课堂氛围的营造和调节,加强与学生的沟通和互动,多利用同学间的组合练习,小型竞赛,体育游戏等教学形式和手段。在教学过程中,教师应注重对学生学习与锻炼效果的评价,能够准确提出出现问题的核心原因,并对学生有针对性指导与训练,这样能够不断培养课程班级的学习氛围,能够使学生体验到老师的负责态度和专业素养的水平,提升课堂教学质量。

### 3.3.5 可多安排专项基础训练内容

由于场地方面的制约,可多安排足球、篮球、排球、橄榄球等项目的基础技术教学,例如,安排软式排球作为辅助教学内容是非常使用有效的,软式排球对女生来说,对手部的冲击柔和,能减少疼痛感。另外,软式排球重量较普通排球大,在户外风的影响会减弱,便于开展,也能够练习基础排球技术,增加趣味性非常明显。安排排球类项目的基础练习,一方面可以学习和规范学生的基本技术,扩大学生对运动项目的了解,提高课堂氛围,也可为专项课程打基础。

### 3.3.6 课堂增加跑步内容的比例

基础体育课,教学班级多,很多运动项目受限,为了能够提升教学质量,在下课前30分钟左右可多安排长跑内容,例如以完成2公里为基础的锻炼内容。在大学阶段,学生基本都有手机,可利用运动软件监督学生完成课堂任务,提升课堂锻炼效果。

### 3.3.7 可适当用课堂评分进行激励与管理

在课程评分中,可适当设置课堂表现作为基础体育课的期末评分构成,如20分,在教学过程中利用课堂表现评分,来激励和管理学生进行课堂锻炼和课余锻炼作业的评定,提升教学效果。在大学阶段,学生对成绩评价非常重视,可适当利用成绩评价的方式督促学生认真完成课堂教学任务或课外锻炼作业,推进课内外一体化项目的实施。

### 3.3.8 大力开展运动队和体育社团的活动

在课堂教学压力大的前提下,体育部门应该扩大各个

运动队和体育社团的活动力度,鼓励和支持有运动特长的同学参加运动队的长训工作,鼓励有运动爱好的同学才加体育社团活动,把校园运动设施在课内和开外充分利用起来。采用课内教学与指导,在课外通过运动队和体育社团强化训练的模式辅助提升教学效果,并尽力满足学生对队体育运动方面的需求。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

由于扩招等因素的影响,学校建设受限是多数高校面临的挑战,提升新生的身心素质,开展基础体育课程教学是非常必要的。由于运动空间的制约,采用田径训练等基础训练模式是可行的,也是非常科学的。采用行进间、分组、变换、循环等教学方法与手段适合小空间教学与训练的安排。有效设置课堂游戏,多安排球类等项目的基础教学能够丰富教学内容、提升教学效果。由于教学班级多,在课堂上安排中长距离跑步练习是非常可行的教学内容。

### 4.2 建议

加强场馆建设不断改善教学环境,丰富器材采购,多采购适合大学课程的数字器材或智能训练设备。加强管理水平,多争取学校和其他部门的支持,如团委等机构,拓展学生上课空间。加强师资队伍建设,培养教师全面的教学能力,提升教师的教学水平。加强课内外一体化教学模式的实施,全面提升信息化教学与管理模式的提升。加强教学研究,不断提升教学方法和手段的科学性,提高课堂教学质量。加大运动队和体育社团建设,尽量满足学生对运动的需求,不断丰富校园体育文化。

### 参考文献

- [1] 陶禹丞,杜长亮.新时代普通高校体育公共课主题式具身认知教学设计研究[J].吉林体育学院学报,2025,41(03):85-91.
- [2] 杨峰,陈滨兰,闫岩,等.“立德树人”视域下普通高校体育教育专业田径课程思政教学模式的建构[J].体育科技,2025,46(02):154-156.
- [3] 潘雯雯,陈金泽,张锐.“课程思政”视域下普通高校体育课程教学改革的现实审思与实践进路[J].浙江体育科学,2025,47(01):51-57.
- [4] 白茜.高质量发展视域下普通高校公共体育普修课“学练赛”一体化教学模式探索——以南京财经大学网球课为例[J].南京体育学院学报,2024,23(12):57-64.