

体育教育教学改革研究

主 编：罗 玲 温 宇 蓝 芬
副主编：姚志辉 彭佳贤 石国建



民族出版社

2014 年省级本科教学工程（专业综合改革）项目研究成果

“服务特殊需求”学科教学·体育专业硕士培养项目研究成果

贵州省体育教育示范性（特色）专业建设研究成果

黔南民族师范学院 2016 年本科教学工程及评建专项项目（校级一流专业）研究成果

黔南民族师范学院 2016 年本科教学工程及评建专项项目（应用型教学内容体系构建）研究成果

体育教育教学改革研究

主 编：罗 玲 温 宇 蓝 芬

副主编：姚志辉 彭佳贤 石国建

民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教育教学改革研究/罗玲,温宇,蓝芬主编. —北京:
民族出版社, 2017. 11

ISBN 978 - 7 - 105 - 15132 - 5

I. ①体… II. ①罗… ②温… ③蓝… III. ①高等学校—
体育教学—教学改革—教学研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 270641 号

策划编辑: 于玉莲

责任编辑: 于玉莲

封面设计: 海龙视觉

出版发行: 民族出版社

地 址: 北京市和平里北街 14 号

邮 编: 100013

网 址: <http://www.mzpub.com>

印 刷: 北京叶知舟数码快印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32 字数: 200 千字

印 张: 8.25

定 价: 38.00 元

ISBN 978 - 7 - 105 - 15132 - 5/G · 2091(汉 1000)

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

汉文编辑一室电话:010 - 64271909

发行部电话:010 - 64224782

序

国务院《关于加快发展民族教育的决定》（国发〔2015〕46号）明确指出：“引导一批民族地区普通本科高校和民族院校向应用技术型高校转型。以就业为导向，调整民族院校和民族地区高校学科专业结构，重点提高工、农、医、管理等学科比例，支持办好师范类专业，提升民族特色学科水平。”为解决就业结构型矛盾，培养社会所急需的专业技术技能型人才，教育部将国家普通高等院校1200所学校中的600所地方高校作为第一批应用转型的学校，从而拉开了高等教育改革的大幕。

民族地方高校转型是时代发展需求而迎来的变革，这一变革是一个多层次、多维度的概念，它涉及到学校结构调整、制度建设、人才培养、运行模式、思想观念等的变革，是深层次的改革与全方位的变革，所涉及内容包括办学思想与定位，专业设置与人才培养，科学研究与制度重建，管理与运行模式等。民族地方高校转型涉及方方面面，面临全方位的变革。民族地方高校如何转型发展？在党中央、国务院的重大决策中，已经指明了民族地方高校转型发展的方向：一是主动适应我国经济发展的新常态；二是主动融入产业转型升级和创新驱动发展；三是转变发展理念，增强改革动力。把办学思路真正转到服务民族地区地方经济社会发展上来；转到产教融合校企合作上来，转到培养应用型技术技能人才上来，转到增强学生就业创业能力上来，把服务区域经济社会发展和创新驱动发展的能力作为衡量学校办学水平的高低。

高校体育教育专业发展应该基于这样的背景,从培养目标、课程设置、教学手段、评价主体等方面来进行综合改革。转型时期的体育教育专业人才培养目标要符合通识教育的精神,把学生培养成为运动技术过硬、专业素质良好、教学能力突出并适应现代教育发展,同时具备一定的民族传统体育文化传承能力的应用复合型高级体育教育专业人才。

我们培养的体育教育专业人才不仅要满足上述人才素质目标的要求,更要适应国家当前教育发展的新需要,拓宽体育教育专业人才培养的领域范畴。其中,“办好学前教育,关系亿万儿童的健康成长,关系千家万户的切身利益,关系国家和民族的未来”(国发[2010]41号《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》);“加快发展现代职业教育,是党中央、国务院做出的重大战略部署,对于深入实施创新驱动发展战略,创造更大人才红利,加快转方式、调结构、促升级具有十分重要的意义”(国发[2014]19号《关于加快发展现代职业教育的决定》);“发展特殊教育是推进教育公平、实现教育现代化的重要内容,是坚持以人为本理念、弘扬人道主义精神的重要举措,是保障和改善民生、构建社会主义和谐社会的重要任务”(国办发[2014]1号国务院办公厅关于转发教育部等部门《特殊教育提升计划(2014—2016年)》的通知)。当前中国的教育实践中,幼儿教育、中职教育、特殊教育进入了快速发展时期,体育教师需求量相应地快速增加,但适合幼儿体育教育、中职体育教育、特殊体育教育领域的专业体育教师非常缺乏。这就要求我们不仅要继续培养适应普通中小学体育教育领域需要的体育教师,更要培养符合幼儿教育、中等职业教育、特殊教育领域特点的新型体育教师。

为了实现上述目标,我们对贵州省普通高等学校“专业综合改革试点”项目“体育教育专业综合改革”进行了系统研究,取得了一系列的研究成果。其中《体育教育教学改革研究》就是“体

育教育专业综合改革”项目取得的重要成果之一，为培养新型体育教育专业人才提供了理论研究基础。

《体育教育教学改革研究》收录了黔南民族师范学院体育学院教师撰写并未发表的论文 20 余篇，涉及创新时代课堂教学改革新模式研究、“地方高校转型背景下体育教育专业应用型人才培养探索”、“高校体育教育专业课程设置的现状及优化思考——以黔南民族师范学院为个案”、“比赛教学法在民族高校体育教育专业篮球专选课教学中的作用”，“对分课堂”在体育专业理论课教学中的应用与探析，“高校健美操课程教学现状与教改对策的研究”，“黔南民族师范学院武术教学方法的创新与发展”，“对分课堂教学在体育教育专业篮球课中的运用研究”等等。

《体育教育教学改革研究》一书是贵州省普通高等学校专业综合改革试点项目“体育教育专业综合改革”系列丛书，服务于当前地方高校体育教育专业发展的新需要，致力于体育教育教学方式、内容体系等的改革。

编者：罗 玲
二〇一七年元月

目 录

对分课堂：创新时代课堂教学改革的

新模式 罗 玲 冯发金 姚志辉 彭佳贤 (1)

高校体育教育专业课程设置的现状及优化思考

——以黔南民族师范学院为个案 温 宇 王 兴 吴 凡 (9)

对分课堂教学在体育教育专业篮球课中的

运用研究 姚志辉 (23)

比赛教学法在民族高校体育教育专业篮球专选课

教学中的作用 王有智 (31)

户外教育模式纳入高校体育课程的研究 杨道飞 (35)

高校健美操课程教学现状与教改对策的研究 刘静丽 (43)

基于职业能力培养探讨民族地区高校体育舞蹈课程

改革研究 孙群群 黄伊聪 张慈军 (52)

贵州地方院校跆拳道课程教学改革实践研究

——以黔南民族师范学院为例 卜秀秀 鲁林波 罗 玲 (60)

贵州高师院校民族传统体育教学与训练课程教学现状与改革研究

——以黔南民族师范学院为例 鲁林波 卜秀秀 (66)

民族地区高校运动解剖学课程改革探索及思考 江声策 (74)

“当堂对分”教学模式在《体育社会学》课堂上的

应用与评析 李景繁 (78)

高校体育教学中融入具身认知理论的研究·····	张慈军 周惠新 (83)
黔南民族师范学院武术教学方法的创新与发展·····	田小培 (90)
体育专业羽毛球专选课程过程性评价的探讨 ·····	刘志红 (100)
黔南师院体育教育专业田径课程体系改革和探讨 ···	钟敬平 (104)
“对分课堂”在体育专业理论课教学中的应用与 探析 ·····	代向伟 (111)
普通高校体育教育专业开设特殊体育教育方向的 可行性研究 ·····	凌 媛 (122)
论启发式体操教学对大学生情商的培养 ·····	孙定福 (129)
试论在《教育学》课程教学中学生问题意识的 培养 ·····	黄 胜 (139)
基于表象训练方法对太极拳教学效果的影响 ·····	蓝 芬 (146)
黔南地区特殊教育学校体育现状调查研究 ·····	罗明凤 (150)
试论“合作学习”模式在中学体育与健康教学中的 应用 ·····	罗绍贵 (169)
独山花灯操引入高中体育教学的实证研究 ·····	石国建 (176)
附 录·····	(212)
参考文献·····	(249)
后 记·····	(253)

对分课堂：创新时代课堂教学改革的新模式

罗 玲 冯发金 姚志辉 彭佳贤

(黔南民族师范学院 体育学院 贵州 都匀 558000)

1. 对分课堂，创新性的课堂教学模式

当今世界处于高科技与信息技术高速发展的时代，民族地方高校的转型是时代发展需求而迎来的变革，这一变革是一个多层次、多维度的概念，它涉及学校结构调整、制度建设、人才培养、教学运行模式、教育思想观念等的变革^[1]，这些变革涉及方方面面。然而，转型发展变革最为重要、最为关键的是教师课堂教学方式的变革。依据“课堂不变，教师不会变；教师不变，学校不会变”^[2]的学校变革基本定律，当今的课堂教学改革已经成为世界教育改革的热点，成为中国教育改革的焦点。特别是在我国经济发展过程中，高校大规模的扩招扩建，在校学生的人数总体规模剧增，原本的精英教育向着大众教育转变，使创新时代的高校课堂出现了困境。学生方面出现上课玩手机、看电视、打手游、缺课率高，上课不认真听课的现象较为普遍；教师方面出现课堂教学困局，诸多教师普遍采用传统的讲授式教学模式进行课堂教学，“一言堂”、“填鸭式”、“满堂灌”均是这一教学模式的代名词。课堂教学中教师依旧以教条化的传统模式传道授业，学生却不以为然的以手机为中

心,最大限度地“有效”利用其功能。教师的课堂教学无法吸引学生听课注意力,无从提高学生的学习兴趣,反而是手机的各种信息、各种操作功能的吸引力大大超过了教师的讲课,使教师的课堂教学处于尴尬的境地。

在时代迅猛发展的今天,如果教师的教学方式不予变革,仍然沿用原有的传统教学模式进行教学,课堂上很难吸引学生,学业成绩下降也在情理之中。课堂是教学活动的主要场所,课程质量对教学质量有较大的决定性影响。高校学生的人生观、世界观、价值观基本成熟和趋于稳定,教学需要对学生思维能力和探索精神进行培养,而这恰恰是传统教育的致命缺陷,以教师为主导的传统课堂教学模式显然不能适应教学目标的建设及达成。只有加强师生互动、生生互动、在教学中切实让学生参与其中,激发学生学习的内驱意愿,才能为学生思维能力的培养和创造性精神的培育打下坚实基础,时代发展急需创新型的课堂教学模式。

2. 对分课堂,创新性人才培养的重要手段

对分课堂,是普林斯顿心理学博士、复旦心理系学科带头人张学新教授提出的课堂改革新模式。该模式主要运用传统讲授式课堂与讨论式课堂的优势,进行彼此权衡取舍,但核心是将课堂的一半时间交由教师讲授,另一半时间让学生主要采取讨论互动的交叉式的形式学习,重点突出放在讨论互动的交流过程。对分课堂把教学过程划分为三个阶段:第一个阶段为讲授(presebtation)阶段,第二阶段为内化吸收(assimilation)阶段,第三阶段为讨论(discussion)阶段,这三个阶段也称三个过程,简称为PAD课堂。对分课堂新型教学模式的理念是要把一半的课堂时间分配给教师进行讲授,另一半的课堂时间分配给学生以讨论的形式进行交互式学习^[3]。对分课堂分为:“当堂对分”和“隔堂对分”,如果将内化与吸收过程安排在本节课堂,则为当堂对分;如若将内化与吸收过

程安排在课后，而本堂课讨论上堂课的内容，则为隔堂对分。讲授：“教师在讲授环节基本不向学生提问，也不组织讨论，而是通过单向讲授，介绍教学内容的框架、重点和难点，不覆盖细节。”内化和吸收：在讲授和讨论两个环节之间，学生有一周的时间阅读教材、完成作业，可根据个人兴趣、能力、需要，在最适合自己的时间，以最适宜自己的方式方法，深入理解，进行个性化的内化和吸收。内化和吸收要求独立完成，不能与同学或教师进行讨论和交流。讲授和交互式学习在时间上分隔开来，教学给学生吸收与内化的时间，让学生自主学习，根据学生的学习和对教学内容内化吸收的情况，并结合学生学习的节奏，进行下一阶段学习内容的讨论准备材料。在讨论环节，教师需根据学生人数将学生分成若干组（通常会分为4人一组）进行讨论。讨论紧紧围绕教师指定的内容，让学生经过内化和吸收后，把自己的学习体会、收获与困惑，以“亮”、“考”、“帮”的形式呈现出来。“亮”，是自己对指定章节内容的透彻理解，用自己的语言描述出来；“考”是自己对知识的掌握较好，有意识地出题目考同学，看同学们是否弄清楚了；“帮”是自己在学习的过程中尚未弄明白的知识点，请同学和老师帮助。张学新教授为了让大家更好地掌握对分课堂，把对分课堂的3个阶段，更细致地分为5个环节，即：“讲授、独立学习、独立做作业、小组讨论和全班交流”。^[4]无论是隔堂对分还是当堂对分，这5个环节都是日常教学中的基本元素。

课堂教学改革，需要一场结构性变革或模式变革，打破传统的教学模式，寻求符合当代青少年学习的课堂教学模式。对分课堂教学模式正是在高校课堂出现困境之时，在国家力推教学改革的背景下，在全国各高校推进教学改革之时而涌现出来的具有创新性人才培养的教学模式。对分课堂是当代创新性人才培养的重要手段。

3. 对分课堂，模式理论的实践与运用

对分课堂教学模式理论的实践与运用，对民族地区高校来说不仅仅是一个全新的概念，而是一种崭新的课程教学理念，民族地区高校只有适应新的教育教学改革形式的发展，切忌固步自封，才能更好地实现转型发展，从而培养出合格的创新型、应用型高级人才。

《体育学概论》是体育教育专业学生的一门必修课程。该课程主要从宏观与整体上研究：什么是体育、体育的本质是什么、体育具有哪些功能、我国的体育目的、体育手段、体育制度、体育科学等内容，其理论性较强，对体育教育专业学生具有很高的理论指导意义。本文有意识地选择了《体育学概论》^[5]这门课程进行对分课堂教学模式的实践教学，以期能提高教学质量并对学生学习效率起到助推之效。为此，根据黔南民族师范学院教学实际安排，2016—2017 第一学期将 2015 级体育教育专业学生作为研究对象，进行了为期 18 周，每周 1 课次，每课次 2 课时共 100 分钟的课堂教学实践与运用。

譬如，仅以第三章我国体育的目的为例，任课教师在讲授完第一节 50 分钟的课程内容后，将第二节 50 分钟的课堂时间交给学生，进行对分课堂教学。本次课严格按照对分课堂教学模式对教师提出的要求：讲授环节，教师不向学生提问，也不组织讨论，通过单向讲授，介绍教学内容的框架、重点和难点，不覆盖细节。对此，教师引导性地将主要知识点教给学生，主要从“我国体育目的与任务”、“实现我国体育目的与任务的基本途径与基本要求”等方面简要把主要内容的知识点讲授给学生，使学生初步了解本章的主要知识点。主要知识点讲授结束后，安排本章自主学习。学生阅读教材、完成作业，根据个人的兴趣、能力、需求，以最快的、最适合自己的方式方法，深入理解，进行个性化的内化、吸收。内化

吸收要求独立完成，不能与同学、老师讨论交流。独立完成积极参与，在作业中要求每个学生具体写出“亮闪闪”、“帮帮我”、“考考你”三个环节。“亮闪闪”是把本章节学生自己认为理解最透彻或联系到其他学科的独特思考、批判思想写出来，展示给同学们；“帮帮我”是把学生自己解决不了的问题或把握不准确的问题写出来，让同学和老师帮助解决；“考考你”是把学生自己通过学习感觉很得意的领域知识，拿出来让同学们思考。通过独立学习、小组讨论、全班交流和教师有针对性地回答问题与总结，让学生的学习内趋力得到充分调动，从而提高学习效率。在课即将结束之时，教师快速点评上次作业中部分学生的优秀作业，给学生一个较好的参考；同时布置本章作业：谈一谈，健康中国对我国学校体育目的与目标实施责任的思考。学生通过内化完成作业，要求独立完成，不允许与其他同学讨论。学生作业可以手写，也可以电子文档，但必须拍照传到对分易教学平台上，老师在对分易平台上进行批改。

下周上课的前一节课开始时，通过对分易把本班学生随机进行4人一组的分组，同一小组学生坐在一起，讨论针对教师上次课的讲授内容和学生在内化阶段的学习结果，以及布置的课外作业。学生要分享自己的体会、收获和困惑，互相答疑、互相启发，把普遍性的问题记录下来。小组讨论后，教师组织全班交流，对小组讨论中存在的疑难问题进行解答，最后对学习章节内容进行总结。除此之外，我们还在2016—2017第二学期继续运用“对分课堂”教学模式的模型对2014级社会体育指导与管理专业班级的《中学体育教学理论与实践》课程进行18周的教学实践，全班62位同学，表现出对学习的高涨热情，积极参与对分课堂学习，并产生了良好的学习氛围和良好的教学效果。

4. 对分课堂，学生喜欢的新型课堂

创新的关键在人才，人才的成长靠教育。对分课堂教学模式是

创新型人才培养的新模式，是学生喜欢的新型课堂。

对分课堂教学模式在《体育学概论》课程教学试推行的第一学期，我们从兴趣、参与程度、适应性以及对模式运行的总体评价等方面对学生进行了有效问卷调查。调查结果表明，88.15%学生认为有兴趣；86.10%表示愿意参与教学；85.67%学生适应对分课堂教学；86.12%学生高度评价对分课堂教学模式。在与学生交流过程中得知，学生高度认同这种教学模式对自主学习、思维空间、人际交往、提出问题、分析问题和解决问题等方面的能力均能得以拓展，其学习的主动性和积极性得到有效提高。

在《中学体育教学理论与实践》课程教学试推行的第二学期末，我们在讨论区设置了讨论专题，让学生对对分课堂教学效果进行评价，对分课堂教学模式得到了全班同学们的充分肯定。有的同学评价说：感谢老师给我们带来的新型课堂，让我们感受对分课堂与普通课堂的区别。通过对分课堂教学模式的学习，我们不仅能在对分课堂上学到传统模式课的东西，还能发掘比传统课型更多的知识和学习内容，对分课堂的“亮考帮”三个字，把我们带进了对分课堂的分组学习中并认真探讨，学习中经老师点拨，我们就能自己把问题解决。这样的教学模式激发了我们的学习自主性，同学们的学习兴趣也被调动起来了。我们深刻地体会到，对分易平台的强大功能，它让我们感受到了在床上躺着也能参与到学习讨论中去，让我们分散各处的同学在一个平台上共同探讨交流。同时还让我们的课堂延续到了课下，将不懂的地方运用对分易平台与老师直接交流，大大提高了我们师生的相互交流，并建立了良好的师生关系，希望对分课堂教学模式能够在我校得到很好的推广。

有的同学评价说：接受对分课堂以来学到了很多知识，对分课堂的实施最好的就是拉近了教师和学生之间的距离，使教师和学生无论是在课上还是课下都有了更好的沟通和交流。在课堂上，教师指引我们进入到学习的状态，让同学们更好地参与到教师的教学活



动之中。在课后教师能在第一时间把任务布置发给学生。而学生在课堂上能积极地讨论问题，能够将自己发现的问题或是不懂之处及时的向老师咨询或请其他同学解答；学生经过老师的引导，更大地发挥了学习能动性。在我们原来的教学课堂上大多数老师注重引导，而忽略了我们学生的发挥。使用对分课堂以来老师精讲、学生多练，让我们有了更多的自我张扬与发挥的空间。因此，对分课堂提升了我们同学的课堂参与度，老师回归到了学生引导者的角度上来。总之，对分课堂的优势非常明显，老师在教学过程中还引入了对分易教学平台，通过对分易教学平台，老师和学生在点名，作业收发、批改，成绩管理等方面节省了很多时间，学习委员也不用经常收作业本了，这些都给我们的教学活动带来了很大便利。

有的同学还评价道：在教学过程中，老师最关注的是我们学生的学习主动性，但是，填鸭式的讲授我们学生不喜欢，低头族很多。使用对分课堂而把一部分时间留给学生，让我们进行自学与小组讨论，提高了我们学习的主动性。在辅助教学方面对分易也很好，每次讨论之前老师都可以轻松的给我们学生分组，并把分组信息推送给我们。课堂上，老师还现场给我们出题目，了解学生的掌握程度，同学们变得很积极，课堂气氛也活跃了很多，玩手机的同学消失了。总而言之，全体同学对分课堂教学模式给予了充分肯定，认为对分课堂是创新型人才培养的新模式，是学生喜欢的新型课堂。

5. 结 语

教学方式的转变必将带来一场课堂教学的革命。鉴于转型发展及体育教育专业课程改革的需要，我们必须将现代的教学方式吸纳，并采用丰富多样的教学手段来实现现代教学方式的转变。对此，这一教学模式的变革必将引起领导层面、教师层面和学生层面的广泛关注，必将推进民族地区高校课堂教学方式改革的前进步伐。

参考文献

- [1] 罗玲. 民族地方高校体育教育专业转型发展的理论思考与探索. 科技资讯, 2017, 01.
- [2] 张学新. 对分课堂: 大学课堂教学改革的新探索. 复旦教育论坛 2014, 05.
- [3] 张学新. 对分课堂中国教育的新智慧. 北京: 科技出版社, 2016, 12 (4).
- [4] 张学新. 对分课堂中国教育的新智慧. 北京: 科技出版社, 2016, 12 (6).
- [5] 杨文轩. 体育学概论. 北京: 高等教育出版社, 2013, 8.

高校体育教育专业课程设置 现状及优化思考

——以黔南民族师范学院为个案*

温 宇 王 兴 吴 凡

(黔南民族师范学院 贵州 都匀 558000)

前 言

当前,高校培养的人才与市场脱节,许多毕业生找不到工作,而单位出现用人荒,以前大学生是人人羡慕被称为天之骄子,而今许多大学生成了人们所称“啃老族”,于是社会中出现一种声音“读书无用”,这些声音对传统的高校教育产生冲击,这对矛盾推动教育改革,基于这样背景,国家层面倡导高校人才培养向应用转型及创新创业方向发展,黔南民族师范学院已经加入应用技术大学联盟,并被贵州省教育厅列为贵州省首批转型发展试点院校,教育部2012年本科就业红牌警告中,体育教育专业名列其中,那么,体育教育专业如何跟上时代步伐,传统体育教育专业主要培养中小学体育教师,课程设置局限于师资培养,专家调查显示中小学体育教师需要量大大减少,伴随着人们物质生活水平提高,与健康有关,业余休闲,群众体育健身等专业需求量逐渐增大,同时,国家二胎政策的开放幼儿体育需求也会增大,以及国家存在大量身残人士,所以,特殊体育等也

* 基金项目:贵州省教育厅体育教育综合改革项目 黔南民族师范学院院级课题项目