

高校体育教学改革创新与 科学化训练研究

马鹏涛 著

新华出版社



马鹏涛，1978年生，河南郑州人，讲师。2008年毕业于武汉体育学院体育教育与训练学专业，获该专业硕士研究生学位。2008年至今就职于信阳农林学院体育教学部，从事大学体育教学工作。多次荣获河南省大学生田径运动会、中国高等农业院校大学生田径运动会“优秀教练员”称号，2016-2017年全国啦啦操联赛总决赛中国啦啦之星争霸赛总决赛“优秀教练员”称号，2012年被评为中国高等农业院校优秀体育教师。主持完成河南省教育厅青年项目1项，信阳农林学院青年基金项目1项，参与完成河南省软科学研究计划项目1项，参与完成河南省哲学社会科学规划项目1项，发表学术论文10余篇

前 言

近年来，随着高校体育教学改革不断深入，高校体育教学理论的研究和探索日益活跃，高校体育教学理论的著作也越来越多，这是高校体育教学理论研究和高校体育教学理论教材建设繁荣兴旺的景象，也是体育教育学科越来越走向科学化的象征。本书主要针对高校体育教学改革创新与科学化训练展开研究，旨在为高校体育教学改革创新发展与运动训练的科学化发展提供一定的理论参考，做出一定的贡献。

全书总共八章节内容。第一章，高校体育教学导论，分析了高校体育教学的基本理论，探讨了高校体育教学的课程设置问题；第二章是高校体育教学方法中多媒体技术、微课、慕课、翻转课堂的应用，是高校体育教学方法的大胆尝试；第三章，高校体育教学过程与评价的改革与创新，主要针对高校体育教学过程与高校体育教学评价进行改革创新的问题进行探讨；第四章，高校体育教学在课外体育教育管理上的探索，对于课外体育管理方法、课外体育的创新发展问题分别进行了分析与研究；第五章，高校科学化运动训练理论基础分析，分别探讨了科学化运动训练的基础、科学化运动训练的原则与科学化运动训练的要素，同时也对大学生体质、卫生和营养方面进行深入研究；第六、七、八

章，对于球类运动项目、有氧运动项目、塑身运动项目的科学化训练问题分别进行了分析、研究。要使大学生在校期间接受多方位的体育教育，增强体育意识，提高身体健康水平。全书内容涵盖较广，图文并茂，具有较强的实用价值。

在高校体育教学在不断发展和改革的进程中，高校体育教学理论也在不断的进步和发展。本书在撰写过程中汲取了国内外众多专家、学者在高校体育教学理论与实践发展等方面的成果，在此表示诚挚的谢意！由于作者水平有限，错误和不当之处在所难免，恳请广大读者在使用中多提宝贵意见，以便本书的修改和完善。

作者

2018年2月

目 录

第一章 高校体育教学导论	1
第一节 高校体育教学概述	1
第二节 高校体育教学的课程设置	8
第二章 高校体育教学方法的改革与创新	26
第一节 高校体育教学中多媒体技术的应用	26
第二节 高校体育教学中微课的应用	55
第三节 高校体育教学中慕课的应用	60
第四节 高校体育教学中翻转课堂的应用	65
第三章 高校体育教学过程与评价的革新	81
第一节 高校体育教学过程的优化发展	81
第二节 体育教学评价的改革创新	97
第四章 体育教学改革创新之课外体育教育管理探索 ...	116
第一节 课外体育管理方法	116
第二节 课外体育的创新发展	120

第五章 高校科学化运动训练理论与大学生体质、卫生、营养分析	129
第一节 科学化运动训练的基础	129
第二节 科学化运动训练的原则	136
第三节 科学化运动训练的要素	139
第四节 体质的含义	147
第五节 体质测量评价的方法	159
第六节 大学生体质健康标准	169
第七节 大学生体育锻炼卫生常识	188
第八节 大学生体育锻炼与营养补充	203
第六章 球类运动项目的科学化训练	233
第一节 球类运动基本知识	233
第二节 球类运动中各个项目的科学化训练	234
第七章 有氧运动项目的科学化训练	266
第一节 有氧运动的基本知识	266
第二节 有氧运动中各个项目的科学化训练	268
第八章 塑身运动项目的科学化训练	279
第一节 塑身运动的基本知识	279
第二节 塑身运动中各个项目的科学化训练	279
参考文献	298

第一章 高校体育教学导论

第一节 高校体育教学概述

一、高校体育教学的性质

高校体育教学具有身体练习和思维活动相结合；以户外环境为主，强调的是使学生身体的时空感得到发展，还要实现需要机体的自我体验与操作等多种特征。此外，高校体育教学活动是一种需要教师与学生同时参与的双边活动。我们应该需要进行提炼与思考的内容是保证师生双边活动顺利开展的媒介是什么？

对此，大部分人的观点是身体练习活动就是师生双边活动的重要桥梁，然而，笔者的观点有所不同，笔者认为如果仅仅将身体练习认定为师生双边活动的媒介，那么是不够准确的，对此原因有以下几个。

(1) 对于动物而言，它们也存在身体的各种练习活动，例如，即便是动物经过了驯养，具有了相对高超的运动技术，但是，动物的运动行为和人的运动练习行为是非常不同的。动物知识拥有单纯的运动行为，而人的运动学习行为会包含两种内容，即身体的练习活动与大量的思维活动。

(2) 如果将体育教师与学生的双边活动理解为单纯的身体练习活动，那么就很容易使体育学科地位较低的思想观念形成，之

前人们常说的“下里巴人”，就是对体育人及其学科的误解。

(3) 在其它学科教学活动开展的过程中，教学的中介主要是知识和技能，但是对于体育学科而言，其身体练习活动并不是知识，也不是技能。这一词汇代表的是一个过程，所以，我们就需要对其他学科的一个比较相似的词汇进行借用，笔者的观点是，相比身体练习，运动技术更加合适。关于运动技术的解读，具体如下。

关于运动技能，由于其是知识与技术的中间形态，因此，我们要从操作技能的概念，以及其形成的层面上出发来解析运动技能。

所谓的操作技能，主要是指一种合乎法则的，通过学习活动而形成的活动方式。一般来讲，操作技能所包含多个特征，而这些特征也是同其他事物本质相比存在差异的地方，我们常常称它为“概念的种差”

具体的解释是：

(1) 合乎法则。此种差同一些日常生活中的随意运动是存在一定不同的；

(2) 通过学习获得。此种差同其他的人体本能行为是有区别的；

(3) 活动方式。该种差同知识是存在差异性的。究其原因，主要是因为知识为活动的；

(4) 开展明确了方向。而对于活动而言，技能则是存在控制执行的作用。

操作技能的重要分支之一就是运动技能。对于运动技能而言，其形成主要包含以下几个阶段，即认知动作的阶段、联系动作的阶段、完善动作的阶段。这里面认识动作的阶段同知识和技

能之间存在着十分密切的联系，其最终目的在于对活动操作的要素、关系与结构等进行认识。运动技术可以认为是一种“知识”，这是由于知识是事务联系与属性的组织和信息。即便是在没有人掌握它的时候，运动技术就已经是客观存在的，这也是人类文化知识的重要组成部分之一，是前人积累下来的宝贵运动文化遗产。

然而，如果将运动技术解读为知识，那么就会导致它同本来学科的知识与技能互相重复了，导致两个知识与技能的情况出现，很明显逻辑不通。所以，在表述的过程中，应该对另一个词汇进行使用，笔者认为，阐述时采用运动本体与动作的概念是很恰当的，也就是说，从动作概念的角度对动作技术进行了解，就能够解析为“运动操作知识”，例如，田径、体操、游泳等运动技术，如果能够学会、掌握这些运动技术，那么就能够促进运动技能的形成。从上述的分析中我们可以得知，在本质上，高校体育教学就是运动技术教学，再具体一点就是运动操作知识，当学会了运动操作知识，运动技能就得以形成。如果高校体育教学的户外环境因素能够有效利用，那么就会排除像羽毛球运动一样的大量体育运动项目的可能性。所以，在高校体育教学的本质特征中，户外环境为主等内容并不包含其中。

二、高校体育教学的特点

同上述高校体育教学的性质相联系，对于高校体育教学和其他学科教学活动间存在的不同之处，主要包含以下几个方面。

（一）运动知识传承的可操作性

体育运动知识指的是身体知识，这一点也是体育运动同其它

学科相比,最为明显的差异之处。值得注意的是,这种身体知识是人类知识发展过程中特殊认识的一种,同时也是人们对自然外部知识的追求逐渐向人体内部知识进行转移的结果,更是一种面向人类本体、人类本身与人类自我的挑战。

现阶段,教育界对于学生的主体性地位给予了肯定与重视,而这样对人类自我知识的再度追求,不仅仅对高校体育教学的特殊性进行了展示,同时还使得高校体育教学具有了传承知识的重要意义。从这个角色上来讲,高校体育教学并不是传统意义上的“下里巴人”,而是对身体知识进行传承,而身体知识是一种能够实现人类自身感觉真正回归的知识,并且也是科学知识的一种,只是没有发现与挖掘这种知识的重要性而已。可以想象的是,这类知识在未来肯定会受到人类的广泛认可、关注,并能够在人类身心健康的相关研究中被广泛应用。

(二) 教师与学生身体活动的频繁性

在高校体育教学开展的过程中,教师对于运动项目的动作需要不断进行示范、指导与反馈,这主要是因为身体知识来源于身体的不断实践与操作,同时,对于学生而言,也需要身体的操作和体验,如果想要学习、掌握运动技能,就需要反复地进行身体的操作和演练。因此,在体育课堂教学开展的过程中,教师和学生身体活动会比较频繁,这一点也是体育课程教学同其他学科教学之间的不同之处,其它学科的课程教学只需要在室内开展就可以,只是需要相对保持安静,只有这样才能够使学生的思维得到激发,同时促进良好学习效果的确定。而高校体育教学的情况则是不同,在高校体育教学实践活动开展的过程中,不仅有学生身体的强烈活动,还有学生体验的欢快情绪,上述的都是体育课程

教学的外部表现行为，只有自然与纯真，而不存在文化渲染。

（三）学生身心合一的统一性

体育从本质上来讲，就是自然改造人自身的过程，强调生理机能和形态结构统一的同时，还强调身心的和谐发展。在高校体育教学活动开展的过程中，不仅要對体育文化的传承进行追求，还要使学生的身体改造得到一定的促进，同时，还要使学生否认心理素质与社会适应能力得到强化。高校体育教学开展过程中，营造了许多生动的情境，这一点也是其同智育教学间的差异之处，为学生心理素质的发展与社会适应能力的提高创造了良好条件。

所以，高校体育教学过程同辩证唯物论的观点是相符的，讲究身心发展的统一性。身体发展是基础，而身体的发展支持了心理发展，同时，心理的发展还能够对身体的发展起到促进作用。高校体育教学开展过程中身心合一的统一性，主要会在三个方面体现出来。

（1）高校体育教学内容要注重对学生各种能力和素质的培养，注重心理与社会的适应性培养，符合社会学和心理学等方面的要求。

（2）体育教师的教学方法和教学组织必须要同学生的身心发展规律相符，在反复的动作与休闲交替过程中，使学生的健身目的得以实现。练习活动与休息在一定的范围内，合理地交替进行，因此，学生的生理机能变化会将一条波浪式曲线呈现出来。

（3）体育课程教学同学生的年龄特征与心理特征也是相符的。学生的心理活动所呈现出来的曲线图像是高低起伏的，而这种生理、心理负荷的波浪式曲线变化规律，使高校体育教学的鲜明节奏

性与身心统一性、和谐性得到展现。所以，体育教师在对各种教法与组织进行安排的过程中，应该充分考虑学生的心理特征，只有这样才能使学生的身体发展得到促进，使学生的兴趣爱好与积极性得到有效激发，进而促进高校体育教学功能的有效发挥。

（四）体育教学过程的直观形象性

在体育课程教学开展的各个过程中，都对鲜明的直观形象性进行了体现。例如，对于体育教师而言，其讲解不仅仅要同其他学科教师讲解的基本要求相一致，还要使用有趣贴切、形象生动的语言，艺术性地加工所要传授的东西，将语言简单化，使学生对教学内容加深感知。同时，体育教师需要应用特殊的演示形式，通过动作示范、优秀学生的示范、学生正误对比示范、人体模型、动作图示、教学模具等直观的、形象地进行展示，从感官上使学生对动作进行感知，使清晰的、正确的运动表象进行建立。通过直观的动作演示，学生能够将得到的表象同思维紧密联系在一起，使体育知识与体育技能掌握的目的得以实现。

高校体育教学管理与组织的过程也使直观形象性得到体现，学生的行为都是直接的、外显的、可观察的，所以，体育教师的一言一行能够发挥榜样的功能，无形地使学生的身心得到教育，进而直接的、真实的、显现的表现在课堂上，尤其是在学习活动与运动开展的过程中，学生会将其最为真实的一面通过一言一行表现出来，此时是体育教师观察、帮助和反馈的最佳时机。

（五）体育内容的审美情感性

体育课程教学的美，最直观的表现是运动开展过程中教师与学生的人体美与运动美。通过运动塑身，教师和学生身体各部分

线条的美与身体比例对称的美得以形成，并且人体运动的美也在这一运动过程中得以实现，上述的这些都是外显的内容。其次，在运动开展过程中人体的精神美也得以实现，例如，在运动开展的过程中，需要对生理障碍和心理障碍进行克服，使高校体育教学目标得以顺利完成，使得礼貌、谦让和谦虚等风范得到体现。

高校体育教学活动不仅展示了人体美和精神美，还使得高校体育教学内容的审美性得到体现。每个运动项目都对审美特征和美学符号进行了不同的表述，例如，对于球类运动项目而言，不仅使个人的运动优势得到展示，对于群体互助、协调和合作等人际素养也要兼顾到；对于田径运动而言，不仅使学生个人的运动天才得到表现，同时，也展示了永不言败、永远没有第一的豪气；对于乒乓球运动项目而言，使东方人的技艺与灵巧得到展示，等等，而这些内容都是前人累积的经验总结，经过教师的加工传授给学生，以此让学生去感知，获得身心健康的全面发展。此外，高校体育教学活动作为一种社会活动，具有一定的创造性，教师与学生共同营造的教学情境在精神上能够给人以启迪，令人回味。

（六）客观外界条件的制约性

同其他学科教学相比，高校体育教学的另外一个不同之处就是，高校体育教学效果很容易受到外界各方面的影响和实际客观情况的约束，例如，学生的性别、年龄、生理特点、心理特点、体质强弱与运动基础，体育场地、起草设施、客观气候条件，等等。上述的这些因素都会对高校体育教学质量存在不同程度的影响。

由高校体育教学对象的层面上而言，高校体育教学应该使教育的全面性得以实现，在运动基础方面区别对待不同水平程度学生，同时，还要针对学生的性别、年龄、生理特点、心理特点与

体质强弱等方面的实际情况实现区别对待。例如，在机能水平、身体形态、运动功能与运动素质等方面，男女学生也会存在明显的不同，因此，在教学选择、教学设计和教学组织等方面就应该对性别差异进行考虑。如果没有对这些特点给予足够的重视，盲目教学，不仅会导致体质增强的教学效果很难实现，还有可能会导致学生安全方面的风险得到增加。

由高校体育教学环境的层面上而言，鉴于室外存在较多的影响因素，所以，体育课堂教学一般会在室内开展，例如，空中的意外声响、马路上的汽车声，等等。此外，学生的视野也更加广阔，使学生的注意力非常容易分散，

当然，也有一些不可控因素的存在，例如，天气因素等，都会干扰到高校体育教学过程。同时，体育课程教学在体育场地、器材设施和客观气候条件等方面存在较高的要求。所以，体育教师在制定学年高校体育教学计划、课时具体计划、选择教材内容、实施教学组织方法的时候都应该对上述的这些影响因素与客观因素进行考虑，使各种因素的感染尽量减少，促进高校体育教学效果与质量的提高，此外，体育教师还应该对酷暑、严寒等自然条件进行利用，使学生适应环境的能力得到培养。

第二节 高校体育教学的课程设置

一、美国高校与中国高校体育课程教学概况分析

(一) 美国高校体育课程教学概况

通过查阅、整理、分析相关的文献资料可以得知，对于美国

高校而且，其体育课程教学的主要管理模式是俱乐部制度，对于体育运动锻炼项目，学生能够自主地进行多样化选择，通过对学生需求、兴趣与满意程度的相关调查、了解，教师能够设立不同类型、不同内容的体育运动科目。同时，体育课也具备丰富多样的组织形式，例如，有一些高校在必修课程或者是选修课开设的时候，会批准、安排学生开展远足活动、爬山旅行等，相关的一些费用需要学生自理，之后他们会获得学位中的一些学分、体育必修成绩或者选修成绩。

在体育教学活动开展的过程中，强调的是学生参与其中的一个过程，与此同时，强调的是通过体育相关锻炼活动，学生能够获得一定的情感体验，对于校内外、课内外一体化的建设问题学校要给予足够的重视，在体育教师的问题上，美国高校采取的措施通常是招聘制度为主，且实施严格的管理制度，讲究教育的实质与学生满意度，在评判教学效果与是否对教师进行聘用的决定性因素就是教师受学生的欢迎程度。

（二）中国高校体育课程教学概况

在 20 世纪 80 年代中期以前，注重的是规范、统一，对教学内容与教学计划的连续性与完整性进行强调；体育教师占据教学的主体地位。在安排、具体实施体育教学工作的时候，主要通过人体功能的活动变化规律与运动技能的学习规律来确定。

二、高校体育课程设置体系与模式

（一）高校体育课程设置体系分析

通过对我国高校公共体育课程的相关分析可以得知，在课程

设置方面，已经形成了主要模式以选项课为主导的高校体育课程设置体系（见图 1-2）。

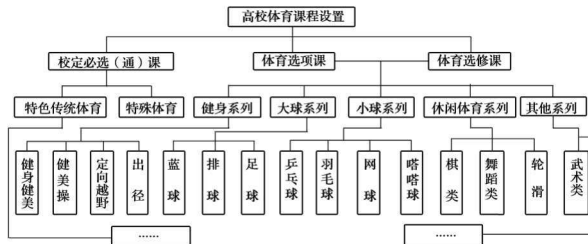


图 1-2 高校体育课程设置体系

（二）高校体育课程设置模式

在高校体育教学改革和实践开展的过程中，对于现代体育教育思想进行了全面地贯彻，而我国的各个高校都已经对体育课程模式的改革活动进行了不同程度的实施，在经历了一定阶段的发展、“聚类”和“沉淀”以后，可以将这些模式进行五种典型类别的归纳、总结。

1. 体育选项课模式和“校定特色体育必选（通）课”模式相结合

我国的部分高校已经对与一年级、二年级的体育选项课的主体教学模式进行了建立，其中比较有代表性的是清华大学，同时，还对校定特色体育必通课进行了设立，并规定对于校定特色体育必通课课程设置模式的基本考核标准，要求高校的每一位学生都要通过。例如，在清华大学中，每一个男生都必须能够学习、掌握 200 米游泳技巧；每一个女生都必须能够对一套健美操进行创编；在我国的浙江工业大学中，要求每一个人都能够达

到“十二分钟跑”测试标准，同时，还要对体育课程“课内外一体化”的构建与发展问题给予足够的重视，同时对于“两条腿走路”的工作路子要进行全面实施。应用体育选项课和“校定特色体育必通课”相结合的模式，首先需要充足的体育师资力量配备，同时还要学校政策的支持与财力支持，保证较好的教师工作待遇，等等，只要这样才能够提高学生的体育基本素质，增强学生的体育锻炼意识。

2. “完全教学俱乐部”模式

关于“完全教学俱乐部”模式的在我国部分高校的应用，比较具有代表性的是我国的深圳大学。这一模式的主要思想是按照学生的体育学习兴趣与爱好，对于体育教学俱乐部模式全面进行实施，学生能够对体育运动项目、体育运动实践、体育教师完全自由地进行选择，同时，还把体育课程教学的俱乐部逐渐向外发展，延伸到课外体育俱乐部的形式，通常来讲，在“完全教学俱乐部”模式中，主要对指导制的形式进行了应用。在应用“完全教学俱乐部”模式的时候，通常要求条件优良的体育教学场馆设备条件，同时，对于吸引力也有一定的要求，此种教学模式属于教育制度中的完全学分制，此外，还要求学生具备较好的体育基本素质与较高的体育锻炼积极性和体育自我锻炼的意识，且具备良好的体育学习习惯与体育能力，充分保证体育课程教学的时间，在完善的、专业的师资结构下，使学生的体育学习需要得到充分满足。

3. 体育教学俱乐部模式和体育选修课模式相结合

我国的部分高校对于网上自由选择体育课程、选择时间和体育教师的完全体育教学俱乐部模式进行了建立，其中代表性比较强的是我国的浙江大学。其中，它们仍旧按照班级授课的方式开