

宝鸡文理学院体育学院

创新教学模式 实现体育价值多元化



欢且常用的锻炼方式，教师做好记录，并对学生错误的锻炼方式进行纠正，提供一套相对科学的运动锻炼方式，通过先期教学预热，增强学生学习的主动性，增强体育课程的吸引力。对“跑步”相关技能进行讲授时，教师借助游戏或竞赛等方式指导学生练习动作。对于更加注重趣味性的学生而言，教师通过游戏方式吸引他们融入学习；而对于更加关注竞争性的学生来说，则通过组织跑步竞赛等方式，激励他们基于好胜心来提升自我。在教学阶段，分设不同专题，选取有代表性的比赛，如选择奥运会百米比赛，激发学生的学习热情，通

南京晓庄学院

翻转课堂激发传统美术教学新活力

在传统的美术教学过程中，单向的知识灌输一直处于主导地位，学生处于被动接受的状态，学习效果不佳。翻转课堂教学法，实现了教学方式的转变，对于促进教育事业的发展起着重要的作用，南京晓庄学院将翻转课堂充分运用到高校传统美术教育中去，激发了学生的学习热情，减轻了教师的教学负担，为原本相对单一的传统美术教学方式注入了新活力。

探索互动式教学模式 提升美术审美能力

翻转课堂突出的核心就是“以学生为本”的理念，强调在课前学生主动学习的过程中使其充分发挥出教学的有效性，帮助学生对所学知识进行良好的理解和掌握，从而契合教师制订的课上教学计划。南京晓庄学院注重教学内容设计的创新，把激发学生的学习兴趣 and 热情作为重点，在油画教学过程中，由于课程相对抽象，特别是介绍国外名家画作时，对没有油画基础的学生来说，理解起来有一定困难。南京晓庄学院教师在进行这一内容的教学时，通过利用学生好奇心强和对手机网络熟悉的特点，设置有趣的线上课堂教学内容，从而激发学

生的学习兴趣。南京晓庄学院教师根据漫画这一课程的具体内容，结合学生的年龄特点和实际情况，设置与之对应的线上教学内容。教师通过问卷调查、问询或其他渠道侧面了解等方式，掌握学生对漫画感兴趣的内容和形式，根据调查摸底进行线上教学内容的打造，合理对学生进行学习分组，为各组学生提供对应漫画的片段，让学生进行赏析，并且在组内讨论过后，教师将动漫片段进行轮换，让其他组的学生对这一片段进行赏析，在激发学生学习兴趣的同时，实现了学生间互动的学习效果，让学生拥有学习获得感。南京晓庄学院还利用互联网中海量的优秀素材，结合线上课件教学的模式，充分拓展美术教材的广度，让学生欣赏多种多样的艺术素材，不断扩充着学生的知识面。

南京晓庄学院教师通过贴近生活的方式，在互联网中寻找与生活息息相关的艺术素材，让学生在提高审美能力的同时，懂得观察生活、享受生活，进而促进学生的全面发展。

聚焦教师素养提升 营造良好学习环境

在现阶段的高校教学中，翻转课堂教学模式的应用已经越来越普遍，而其运用的效果与教师的综合素养有着密切的关系，提升教师的综合素养，能够有效提高翻转课堂教学质量，有效提高学校美术教学质量。南京晓庄学院积极推动教师综合素养提升，全面提升教师敏锐的观察能力，让教师在教学过程中能够敏锐地感知到学生学习所遭遇的困惑，及时针对教学计划作出调整。全面加强对教师业务能力的培训，提升教师的专业素养，提高教师对信息技术的掌握程度，从而熟练地运用信息技术进行教学。翻转课堂教学是通过对教学视频的学习，组织做好教学视频制作的教學活动，有效地为学生提供高质量的学习视频。

深度夯实了基础。教学设计的创新培养了教师自主创新的能力，激发了教师结合学生特点进行创新的热情，切实拓展其想象力，有助于其创新精神的养成。

注重“点”上突破 突出教学层次性

学习兴趣是影响学习效果的重要因素，面对体育课程，学生总是存在着多元化的向往，因此其体育兴趣必然不同。宝鸡文理学院体育学院充分结合学生兴趣、认知来分层课堂内容，确保学生兴趣、教学目标得到深度融合，在实现目标的同时满足其兴趣。

“体育学习的主体是学生，必须开展有针对性的教学。”宝鸡文理学院体育学院深谙其道，准确把握学生的学生特点和偏好，积极探索出符合时代发展要求、适应学生身心发展规律的教学方法。

学院注重体育教学的社会化，积极向外开拓平台，搭建起连接学生与社会的开放性教学模式，引导学生参加体育社会实践，对外与政府部门、教育部门、社会团体开展合作，推荐

学生参与到体育竞赛服务工作中，从事各个单项的辅助工作，让学生在参与实践活动中领会和发掘体育精神之美。一次次难得的实习机会，锻炼了学生自我表达的能力与意愿，培养并提升了学生的体育欣赏与学习能力，形成了良好的体育学习氛围。“将学到的知识运用到实践中去”是学院一直秉持的教学理念，社会实践教学打破了室内课堂教学单向输出的模式，让学习更具有针对性。这种层次化的体育实践能够为课堂高效开展提供帮助。

注重“线”上开发 创新网络教学模式

新冠肺炎疫情防控期间，宝鸡文理学院体育学院积极开拓网上课堂，通过开展“宅”运动、“云”课堂、“云”训练等学习实践活动，形成了“教、学、练、赛”四位一体的线上体育教学体系，既解决了学生上课难题，也为学生送去了健康“大餐”。体育学院组织体育教师多途径推送“疫运动”系列知识和录制系列短视频，内容涵盖瑜伽、健身操、运动瘦身等多个主题，采取图文并茂的形式，吸

引了众多校内外学生的关注和观看。体育学院根据学校部署制定了《体育课在线教学工作方案》，对教学内容、阶段分工、教学时间等内容进行细化，并将开展情况作为体育教师考评的重要依据，调动体育教师参与的积极性。在课堂教学阶段，体育教师通过讲解、现场示范与播放视频相结合的方式，将体育理论知识与实践运用相结合，突出知识融合性，同时增加学生现场操作环节，学生与教师一起进行运动，课堂学习氛围浓厚。学生课后作业主要通过录制个人动作视频方式，督促学生通过回放进行动作锻炼 and 知识思考，最终做到融会贯通。全新的线上教学模式调动了学生学习的积极性。体育教师根据学生体能状况及本学期专项训练时间短的实际情况，及时调整课堂内容和考核比例，让学生在轻松愉悦的氛围下完成学习任务。

体育教学模式的创新，必须充分尊重学生和教师的主体意愿，在不增加学生学习负担的前提下，采取更加灵活多变的教学模式。宝鸡文理学院体育学院作为从事体育教学和人才培养的学院，在改革实践中不断探索创新，坚决落实好提高学生身体素质、培养身心健康的复合型人才的教学理念，时刻保持教学创新的敏锐性，从提高教学质量出发，更加注重调动各方面的积极性，不断为素质教育创新提供全新模式，以创新设计促进体育实践的发展，逐步提升体育欣赏教学质量与层次，激发体育课堂活力，调动学生学习的积极性，促进体育事业实现长足发展，以便更好地将体育学习与学生个人发展相结合，帮助学生实现自我成长与突破。（于奎龙）

把握翻转课堂关键 持续提升教学成效

翻转课堂主张“以学生为中心”，通过在线学习 with 面对面教学的有机融合，实现因材施教的个性化掌控式学习，使传统的教学流程、教育理念、师生角色、教学模式等发生“翻转”。

传统美术课程是一门综合性很强的学科，集工具性与人文性于一体，美术教学目标应该是三维的、立体的、多元化的，是知识与能力、过程与方法以及情感、态度、价值观这3个维度目标的整合，它是一个相辅相成、互相渗透、有机结合的统一体，它所传授的不仅是知识，更注重学生人文素养和审美能力的培养。南京晓庄学院通过教师调动学生各方面的感官，进行思想的交流、观点的碰撞、情感的沟通，翻转课堂运用多种手段、多种技巧的融合，能够促使这些目标更好实现。南京晓庄学院教师用心选择教学内容，不管翻转课堂有多么新颖的形式，其最终目的还是为教学服务，传统美术教学的内容包罗万象，并不是所有内容都适合用翻转课堂模式去呈现的，翻转课堂这种新的教学模式所要达到的目的不是通过一两节课就能立竿见影的，而是一个长期的、系统的工程。南京晓庄学院注重从整体上把握教材内容，精心选择出具备翻转课堂操作可行性的内容。南京晓庄学院始终践行以学生为主体的教学理念，突出教师的“教”。一堂堂翻转课堂教学课，让教师和学生实现高度互动，让课堂学习氛围变得越来越浓厚。（陆红）

岭南师范学院体育科学学院

围绕“兴趣中心”打造“半小时运动圈”

伴随着经济的快速发展和工作生活节奏的加快，缺少运动、长期坐办公室等因素导致颈椎病年轻化加剧、亚健康群体不断扩大，人们健身的需求越来越强烈。关于如何科学合理地运动，《上海医药》杂志提出了科学运动“半小时”理论，即每天早上起来活动半小时、中午睡上半小时、晚上步行半小时。“半小时运动”理论为想运动而不知如何安排时间的人提供了理想参考。为了纪念2008年北京奥运会成功举办，自2009年起，每年的8月8日被定为“全民健身日”。为落实全民健身国家战略，倡导文明健康生活方式，展示新时代蓬勃发展的全民健身事业，各地纷纷掀起了“全民健身日”热潮，体育经济发展迎来了新的发展春天。体育成为许多城市的名片，健身成为城市居民生活质量和幸福指数的重要衡量标准。为了激发全民健身热情，岭南师范学院体育科学学院在教学实践中，以兴趣为出发点，吸纳特定群体，形成集聚效应，突出围绕“兴趣中心”打造“半小时运动圈”，探索全民健身新模式。

建立兴趣小组 提供组织保障

运动习惯的养成离不开浓厚的兴趣。岭南师范学院体育科学学院始终把运动兴趣的培养作为工作重点，前期通过开展走访调研、填写问卷等形式，了解当前大学生对体育运动的偏好情况和意见建议，梳理各类问题。岭南师范学院体育科学学院在充分研究的基础上，成立了运动兴趣工作领导小组，制定了兴趣小组的工作方案，分专业设立不同兴趣小组，吸收不同类型教师进行小组指导；通过下发学习志愿，统计第一、第二、第三志愿，收集学生兴趣排行，成立了篮球、羽毛球、短跑、乒乓球、瑜伽等10余个兴趣小组，并制定了相应的训练学习方案；建立了成员花名册，在抓好公共体育课程教学的同时，重视兴趣小组成员的培养，为学院选拔后备人才建设重要储备库。为保障小组的健康运行，学院进行相关训练场地和设备的配备改造，满足成员日

常训练需求，积极参加体育健身示范学校等评比，全院形成了浓厚的运动氛围。兴趣小组带动了其他各年级学生对“半小时运动圈”的兴趣，在全院掀起了运动热潮。

活动组织多元化 不断拓展运动圈

活动开展对兴趣小组的活跃和“半小时运动圈”的建立具有积极引领作用，活动的多元化可吸引更多优秀人才参与。岭南师范学院体育科学学院在抓好学院体育活动的同时，积极“走出去”，与政府部门、企业、社会团体等开展联谊、共建活动，共同开展各类体育运动，主动参与到全民健身活动中。在校园活动方面，针对新生开展迎新体育比赛，发掘新生中的好苗子，增进新生对学院体育文化的了解。将各兴趣小组涉及的项目纳入校运动会当中，以实战检验学习训练成果，达到交流互促的效果，选拔成绩优秀的学生参加地区及以上的各类比赛活动。在校外活动组织方面，发挥学院体育教师和学生的作用，组织体

育教师对业余群众进行专业技术指导，辅助做好各类运动比赛裁判工作，积极宣传学院。学院先后参与全民健身节、马拉松比赛、市区运动会等活动，普及了体育运动文化，进行“半小时运动”的宣传，发挥了重要的示范带动作用。

推进“互联网+” 开发线上“半小时运动圈”

信息技术的快速发展和网络的普及推动了体育运动的革新，学生依托网络学习运动知识、普及运动文化。岭南师范学院体育科学学院根据新冠肺炎疫情防控期间开展线上网课的需求，结合体育锻炼特点，按照“同一学段、同一课表、统一授课教师”的原则开启在线体育课程，由20名学院优秀教师开发、建设录播课程，课程内容涵盖学院全部体育课程，既有专业的理论知识讲解，也有具体的运动动作指导，非体育专业人员也可以借助视频进行学习。同时，为了合理控制学生在网时间，保障学生身心健康，岭南师范学院体育科学学院制定了统一的课表，每节录播课的时间约

20—30分钟，教授的内容循序渐进，更注重基础的学习和训练。岭南师范学院体育科学学院注重进行运动量的科学研究，与队员沟通，制订相应的力量训练计划，灵活进行跳绳、挥拍、前后移动、深蹲、仰卧起坐等，形式更加灵活丰富，活动强度适中。随着用户参与热情的增加，线上运动会的比赛内容也在不断增加，关注度持续攀升，吸引的用户越来越多，参与越来越踊跃，掀起了线上健身的热潮。现在的线上赛事有竞赛类、展示类、趣味类等，包括路跑、定向赛等近百项运动项目，覆盖的人群年龄段比较广泛，已经举行了300多场，超过50万人次参与。岭南师范学院体育科学学院瞄准线上运动会契机，逐步完善“半小时运动圈”网络，积极探索全新模式。

注重总结推广 逐步扩大运动圈影响力

“半小时运动圈”的建立为科学运动提供了一套完整的体系，方便学员进行有针对性的学习提升。岭南师范学院体育科学学院积极做好

“半小时运动圈”系列活动的总结，反思活动中遇到的问题，通过逐步调整，建立完善的“半小时运动圈”。在抓好学院“半小时运动圈”建设的同时，积极面向社会推广，助力健身活动更好更快发展。岭南师范学院体育科学学院与各中小学开展教学合作，逐步试点推广以兴趣为核心的体育运动，指导各学校参照学院模式，对学生进行兴趣摸底调查，向不同身体素质的学生推荐部分运动项目，到各学校讲解体育运动知识，积极推广“半小时运动”的相关知识。学校在推广的同时积极与政府部门、社区开展合作，加大相关宣传力度，针对运动需求较大的青少年、退休老年人等，提供“半小时运动”的指导意见，进行相关热身运动知识的讲授。岭南师范学院体育科学学院注重活动的后续提升，总结各学校的活动经验，收集来自各方面的意见建议，逐步建立完善相关体系，积极抓好巩固提升，打造运动人才培养基地。

依托“兴趣中心”打造“半小时运动圈”，为各地体育学院推动体育运动提供了借鉴经验。2022年北京冬奥会的举办，将再次掀起新一波的全民健身热潮。学校必须主动融入热潮，抓住难得的机遇，岭南师范学院体育科学学院作为体育研究方面的专业院系，将主动承担起推广普及体育运动、增强全民身体素质的重任，关注群众身体健康，研究推广更多适合不同人群的体育健身活动，为不断提升国民体质作出贡献。（于志刚）