

# 最新运动人体科学的论文(汇总5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 运动人体科学的论文篇一

新素质教育是以促进学生身心发展为目的，以提高国民的思想道德、科学文化、劳动技术、身体心理素质为宗旨的基础教育。当前我国的基础教育正在由应试教育向素质教育转变，这一变革极大地推动了学校改革的步伐，扩展了学校体育改革的前景，加强了以人为本、健康第一的教育观念，为学校体育进行全面系统的改革提供了良好的契机。作为贯彻学校体育任务重要途径的体育教学，更是不甘落后，锐意改革，在广大同仁的共同努力下，已经创出了一大批成果，顺应了时代改革的潮流。

实施素质教育是实现教育目的的重要途径，实施素质教育是组织教育教学活动的最主要的依据，是集中体现和反映教育思想和教育观念的载体，因此，实施素质教育居于教育的核心地位。《体育与健康课程标准》是国家教育主管部门制定并颁发的规定学生在体育与健康素养方面所应达到水平的基本文件。它规定体育与健康课程是以身体练习为主要手段，以增进中学生身心健康为主要目的的必修课程，体现了国家对不同年龄段学生在体育与健康知识、身体健康、运动技能、心理健康、社会适应等方面能力方面的基本要求。为了更好地贯彻体育与健康课程标准，让学生的身心得到全面发展，我们要以科学的态度和创新的精神不断探索学校体育与健康课程新途径，将“健康第一”的指导思想寓体育与健康课程之中，进而提高青少年学生的健康水平。

## 一、高校体育实施素质教育现状

1. 指导思想的转变。新课程标准与过去相比，更强调体育是全面贯彻教育方针，实施素质教育的重要组成部分，是高校必修课程中的一门基础课程；强调健康是每个人生存、文明生活、高效率学习与工作的前提，对促进综合素质的提高具有重要意义。新课程标准高举“健康第一”的旗帜；强调通过体育与健康课程教学，促进学生身心的和谐发展。新课程标准的内容和表述，更多的是从学生的角度来阐述，从而为培养学生的创新精神和实践能力提供了可能。

2. 教学目的、任务的转变。新课程标准虽然沿用过去“一个目的，三项基本任务”的表述方法，但其内涵有了很大的变化，改变了过去目的与目标混淆不清、相互重叠的现象，在教学目的中突出了促进学生身心全面发展的思想。教学任务添加了新的内涵。

3. 成绩考核与教学评价的转变。新课程标准对成绩考核与教学评价都做了重大的改革。这一改革以贯彻“健康第一”的指导思想、促进学生综合素质的提高为核心，以考核学生的学习态度与进步程度为标志，贯彻以学生为主体的思想。

## 二、影响高校体育素质教育落实的因素分析

1. 教学观念。体育教学观念带有时代性和可变性的特征，体育教学观念是体育教学思想和教学理论的基础，科学的体育教学观念可以升华为表达一定教学思想的教学理论，从而影响整个体育教育活动。不少体育教师在实践中却只热衷于操作层面上的外在课程形式，过分追求一种表面上的热闹、活跃，学生的情感和体育学习的动机并没有真正被激活，其根本原因，就是许多高校体育教师教学观念没有根本转变。

体育教师观念的现代化意识水平、敬业精神、文化素养、创新意识等，直接影响着教学方法的创新和运用。在高校体育

教学中，教学目标、教学内容、教师与学生之间的关系不是一种直接的线性因果关系，也不是单向的决定和被决定关系，而是一种以心理结构为中介的双向交流和间接关系。其中教师与学生的关系中尤为突出的是教学方法的解释与接受，简而言之，高校体育教学的主要目的是培养学生体育锻炼能力。

2. 教学方法。长期以来，我国高校体育教学基本上是以教师、课堂、教材为中心，并由此形成了一整套的教学方法，学生的主体地位与作用被那些传统的教学方法忽略，学生的积极性、主动性和创造性受到限制，影响了教学质量的提高和学生个性的发展。

未来教学方法的发展趋势是重视学法，并更多地使用探索法、自学法、讨论法和发现法等引导启发的方法。过分强调技术传授和技术传授步骤过细的现象将得到彻底改变，就教学方法采用多种形式的教学手段，使“教”与“学”不再完全体现在“告知”与“被告知”的关系上，让学生主动参与教学过程，学会探索，学会求知，主动学习。

3. 评价体系。在传统的教学中，一切教学工作都围绕评价进行，考什么教什么，学生的考试项目成绩是提高了，但健康素质、锻炼知识的综合运用能力却不见长进。这种方法忽视了学习过程、学习态度，不利于调动学生的学习积极性。新课标明确指出：体育与健康课程的成绩考核，应体现健康第一的指导思想，重视综合素质的考核与评价。新一轮课程的评价标准不仅注重对学生的运动能力的评价，而且注重对学生的体育情感、态度、价值观的考核。

4. 师资队伍。体育教师队伍的结构、智能水平直接影响教学质量和新课程标准的贯彻执行。体育教师的素质是在体育教学活动和科研方面所表现出来的，决定其教学效果，对学生身心发展有直接而显著影响的各种能力的总和。对现在的高校体育教师来说，要具有高尚的思想道德素质，还要具有健康的身体、心理素质，更要有扎实的文化科学素质和专业知

识。

5. 场地器材。体育场地、器材是加强素质教育，提高学校体育教学质量，完成大纲任务的基本前提和必要条件，是增进学生健康的物质保证。基本的体育场和设施是组织体育活动、进行体育锻炼不可缺少的条件。器材、设施的合理布置使教学环境得到优化，而优化的教学环境又是激发学生学习情感、提高教学效果的重要因素。

## 运动人体科学的论文篇二

在传统体育选项教学中，大部分高校并没有针对学生的技术技能水平差异、身体素质和需求等条件实施分班教学，尽管也有高校在均质化课堂中围绕教学内容尝试实施分组教学，并重视和利用课外体育活动提优补差，但不能否认的是，在高校体育课堂中难以进行有针对性的个性化教学和指导，对学生的自主化与个性化学习能力培养与教学指导不够。多媒体网络教学平台应用于体育教学，学生可以针对自己的需求选择教学模块，通过平台上丰富的教学资源定制个性化学习目标，进行自主化学习。学习者不再受限于传统固定的授课时间，可以在任意时间段任意地点学习，突破了传统高校体育教学的时空限制和学习内容限制，体育课堂由教师主导真正向由学生主导转变。

### 1. 2教学内容的直观化与教学手段的多样化

体育是以身体练习为手段的课程，教师对技术动作的教授主要靠动作分析讲解示范完成，在这个过程中，技术动作的示范在一瞬间完成，或者将动作分解后示范，又使技术动作有失连贯性，高难度技术动作教学便受到传统教学方式的制约，学生领悟技术动作要领并能掌握应用需要耗费较长的时间，多媒体网络教学的应用能很好地解决这个问题。优秀运动员的技术动作图片与视频，影像的定格与慢放以及flash技术，可以很好地呈现技术动作及其使用情境，学生能直观地理解

与掌握。教师也能将课堂教学中的技术动作教学环节以影像的方式记录下来，将其中有代表性的视频段上传到网络教学平台上，通过视频分解与慢放，指导通过网络教学平台自主学习的学生进行自我评价和集体评价，保证学生接收信息的完整性与正确性，使之一开始就能形成正确的动作观念。多媒体网络教学融多种教学手段于一体，教学资源丰富，适应范围广，提高了教学效率，尤其适合自主学习者。

## 2转型高校公共体育网络教学平台的建设现状

### 2. 1公共体育网络教学平台功能少

处于转型期的本科高校大多是新建本科院校，这批院校办学层次升格时间不长，但学生人数不断攀升，师资力量及教学软硬件设施不断得到改善但难以完全满足教学需求。在这种情况下，转型高校的体育部门大多只建立了部门网页，对师资、教学、党建、活动及相关知识做简单的介绍。部分高校建立起了体育教学网络，一般依托精品课程建设，将常规的教学课件、教学视频、技术与比赛视频上传，这只是将体育传统教学用多媒体的方式展示出来，是教师课堂教学的平移，授课型的网络教学模式，并不能真正适用于学生基于现代网络教学平台所需要的自主学习。目前在国际上已经发展较为成熟的网络教学平台具有课程设计、交流与协作、管理三大功能，又能提供细致的引擎搜索、bbs讨论、个人图书馆、学习效果分析等服务。这类网络教学平台基于学生自主学习能力培养而设计，充分体验了教师网络课程开发与设计的能力，而不是简单地根据教师授课材料进行编辑。

### 2. 2公共体育网络教学平台课程内容设计简单，课件质量参差不齐

高校公共体育网络教学平台在课程教学内容模块上，多媒体课件不在少数，但绝大部分是按课本制作出来的“数字化课本”，课程内容的数量、质量和更新速度远远不能满足学生

自主学习的需要。另外有一部分从学生个别化学习需求出发制作的学习课件，融视频、动画等技术手段于一体，图文声像结合，鲜明区别于网络教学平台上的传统教学课件，点击率高，深受学生欢迎。但此类课程内容设计也有其弊端，体育是以身体练习为主的实践课程，深入的分析讲解和示范是体育教学的必要形式，如果一味追求学生的个别化学习，而不在课程内容课件设计中配合教师的讲解分析，没有学生与教师的互动反馈，那么公共体育网络教学平台也不能发挥其应有的作用。

## 2. 3公共体育网络教学平台利用水平低

蓬勃发展的网络技术，为网络教学平台的建设提供了物质平台，越来越多的高校开始重视网络教学这一新型教学模式，并意识到利用网络资源辅助教学是教学改革的需要。但网络教学平台作为一项新生事物，特别是在转型高校各方面条件不是很成熟的环境中，体育网络教学平台的利用水平尤其低。一方面是公共体育网络平台建设不完备所致，网络平台教学内容简单，功能设置少，对学生缺乏吸引力；另一方面是学生在网络学习环境中的自主性与约束性比较差。网络教学处于依据现实环境构建的虚拟环境中，学生自主决定与执行学习行为，而体育教学管理部门或者体育教师无法对其进行有力的监督与引导，学生已经习惯了传统的由教师控制和引导的课堂，在网络虚拟学习环境中，若学生的自我约束力不高，学习效果就会大打折扣。而且网络教学平台将传统集体性的竞争性课堂分解为一对一的个性化课堂，学生的竞争性与积极性在一定程度上得到消解，也使得教学效果较差。

## 3转型高校公共体育网络教学存在的问题

高校公共体育网络教学平台应实现体育教育资源共享，打破学生的体育学习观念，使学生不受时空限制，能积极、自主、有创造性地学习。但由于我国转型高校公共体育网络教学平台尚处于建设初期，网络教学平台建设尚不完善，当前这种

教学方式还存在一些问题，集中表现在如下几点：

### 3. 1对学生进行有针对性的个体化教学效果较差

完善的多媒体网络教学因其强大的教学信息资源，如细致准确的技术动作示范、直观的运动视频以及交互性教学与指导，有利于发挥网络教学的优势，促进学生学习方式的转变，极有利于培养学生学习的自主性与探究性。但在目前高校体育网络教学平台建设尚不完善的情况下，对学生进行有针对性的个体化教学效果较差。网络教学虽可以最大程度地进行技术动作的标准化演示与教学，但实际上教无常法，在技术动作学习中，不同身体素质和技能水平的学生，不同的教学阶段，教学方法不一样，教学要求和标准也是不一样的。传统课堂教学中，体育教师的价值就在于可以随时根据学生的情况选择教学方法，进行有针对性地进行指导。如对于技术水平较差的学生，在技术动作的教学中就可以适当牺牲小的细节动作的正确性，简化学习难度；而对技术水平较高的学生，则可以相应地增加技术动作难度，或者采用高难度的技术动作训练方法。这种调节控制随着学生对核心技术要素的掌握情况而不断改变。同样，有针对性地进行指导在对学生的技术动作的纠错中同样重要，不同学生的同一个错误，其纠错方法可能是不一样的，错误可能有性格特征、身体素质、技术技能水平甚至伤痛等多种因素，对学生错误的纠正及教学训练方法的选用完全是教师针对学生自身特点而进行的创造性活动。因此可以说在以身体练习为主要手段，而学生身体素质及技能水平参差不齐的高校体育教学中，实施标准化教学是有难度的。那么现有的尚不完善的高校公共体育网络教学可以说完全没有考虑到个体化教学指导的需要。尚需要在网络教学平台的功能设计、学习内容及交流互动上加以弥补。

### 3. 2体育培养目标单一化

高校体育课程是促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育

过程，不仅进行体育知识与技能的传授，还对学生进行身心健康、社会适应等方面的教育，而思想品德、精神意志等教育是目前高校公共体育网络教学的盲点。在传统体育课堂教学中，身体活动的参与性，集体活动的竞争性，不仅可以提高学生的身体素质，使学生掌握专项技术，又由于其艰苦性与竞技性，使得体育课程在学生的意志品德培养和竞争合作与团队精神的培养上有其他课程难以达到的优势。此类培养目标主要靠教学中教师的言语激励、集体的竞争协作，在不断地克服身体与心理惰性，不断的情感冲突与交流中，在潜移默化中逐渐形成。网络教学平台在理论知识与技术技能的学习中占有优势，多媒体特性及资源的丰富性有利于使大部分学生形成正确的技术动作认知，但在竞争与合作精神、意志道德品质等方面，体育课程应具备的核心培养价值却缺失了。

### 3.3 教师的网络技术素质与学生的自主学习能力水平跟不上

完善的体育教学网络平台对教师的网络技术水平与现代教学素质的要求和对学生的自主学习能力水平的要求极高，目前我国转型高校的师资与学生整体素质水平据此还有很大的差距。转型高校特别重视师资队伍的建设，体育教师的学历水平、职称情况、科研能力等不断得到优化，但真正能满足现代网络技术教学的素质还很落后，网络教学平台的课程内容建设及与学生的在线互动交流指导主要依靠体育教师完成，体育教师不仅要有较高的现代网络技术水平，能制作适应网络学习需要的各种课件并与学生完成各种形式的在线交流与指导，同时也要具备现代教学思想，能从学生自主学习需求角度出发，设置教学内容模块并组织教学内容。从学生角度来说，学生整体的自主学习能力不强，绝大多数还处于“要我学”的阶段，课堂处于教师主导与控制中，让学生在虚拟的网络教学平台中学习，可能会使部分学生处于茫然的消极状态。

## 4 转型高校公共体育网络教学平台应用建议



#### 4. 1完善高校公共体育网络教学平台建设

从硬件和软件两方面入手加强网络教学平台建设，增加资金与人力投入，完善网络教学平台的功能，依靠强大的数据库和服务器，建设体育资源信息模块、体育教学模块、即时通讯模块、交流平台模块、功能设计模块，使之便于教师设计教学、便于学生自主学习、便于管理员管理维护。对公共体育网络教学平台的应用进行培训，提高教师的网络技术水平。公共体育网络教学平台的核心模块是教学模块，体育教师是教学模块的直接责任者，通过培训不断提高体育教师对信息资源的处理能力，参与到网络教学平台网页设计及网络资源的开发与建设中，从而提高网络教学课堂教学设计的质量。充分发挥学生的现代体育意识，培养学生自主获取信息的能力。在高校体育教学中，充分利用多媒体平台的教学模块教授基础理论知识，让学生熟悉体育网络教学平台，激发学生积极利用网络资源解决问题，在网络教学中充分利用即时通讯和互动交流平台，引导和约束学生的学习，提高学生网络学习的自我约束能力。

#### 4. 2将公共体育网络教学与传统教学相结合，提高交互性

首先是公共体育网络教学平台的优秀课程资源设计离不开传统体育教学，只有尊重传统教学，深谙高校体育教学规律及学生学习特点，才有可能设计出更适应学生需要的教学内容。其次是要实现二者的有机结合，在当前条件下，公共体育网络教学平台建设尚不完善，条件也不太成熟，不可能实施理想的网络教学，但也不能因此而放弃网络教学平台的建设，应立足传统教学，继续发扬传统教学的优势，又尝试使用网络教学，使网络教学更好地辅助传统教学，成为传统教学的有益补充。

### 运动人体科学的论文篇三

当前高校公共体育教学普遍采用选项课教学，学生可以根据自

己的学习兴趣进行选择,选项课教学的开展,可以充分满足学生对体育学习的需要,满足自己的学习兴趣。随着体育教学的发展,在教学中也显现出了一些问题,由于学生的身体素质差异、技术水平的不同,在体育学习的过程中显现出了差异性,而体育教师对学生的各个差异并没有采取有针对性的措施,仍旧是统一教学、统计考试、没有区别对待,学生在这种教学模式下容易产生一些问题,因此,有必要在体育教学中采用分层教学。

## 1研究对象

该文主要就东北师范大学、吉林大学公共体育教学进行调查研究。

## 2研究方法

### 2.1文献资料法

查阅中国知网上关于分层教学的相关研究文献,总结分层教学在体育教学的实施现状。

### 2.2专家访谈法

对长春市内高校的体育教学专家、教师进行访谈,针对分层教学在高校体育教学中的实施进行讨论。

### 2.3问卷调查法

随机抽取东北师范大学、吉林大学公共体育教学的教师各40人进行问卷调查,共发放问卷80份,回收80份,回收率100%,有效问卷100份,有效率100%。

### 2.4数理统计法

对问卷的调查结果进行数理统计分析,为论文提供科学有效的

数据。

### 3结果与分析

#### 3.1分层教学含义分析

分层教学主要是以学生现有的认知水平、掌握知识的能力为依据,教师在教学中对学生进行区分,针对不同的学生进行区别教学,在教学内容的选择、教学方法的使用、教学考核评价的要求上都要根据学生的身体素质情况进行分层教学。强调措施与目标的对应性是分层教学的最大特点,也就是使用特定的教学模式去完成既定的教学目标。分层教学的使用是符合教学发展规律的,是对现有教学方法有效的补充。

#### 3.2体育教学中实施分层教学的意义分析

分层教学在高校体育教学中的应用有着重要的意义,由于高校的学生来自不同的地区,有着不同的教学经历,学生的身体素质不同,体育的基本技术能力也不同,对体育知识的学习领悟能力也不相同,这种差异性客观实际存在的,必然会造成学生在实际体育知识学习过程中的差异性。如果仅仅采用统一的教学模式,对学生进行统一标准考核,容易造成考试的实际效度较低。在教学中采用分层教学,根据学生的实际情况进行差异的教学,不同学生有不同的学习内容,设定不同的教学目标,只有这样才可能满足学生不同层次的体育需求,使体育考试的效度更高。分层教学一方面体现出了教师教学的主导地位;另一方面也突出了学生的主体作用。因此,在高校体育教学中采用分层教学是有着重要的意义,可以保证学生主动的获取知识,体验创造的过程,将教与学充分的结合起来。

#### 3.3体育教师对分层教学的认知调查分析

对高校体育教师进行了分层教学认知情况的调查,从表1的调查结果来看有18.8%的教师对分层教学非常了解,有28.8%的教

师对分层教学了解,有40%的教师对分层教学不了解,有12.5%的教师对分层教学非常不了解。随着高校体育教学改革的进行,很多体育教师开始注重教学方法的改革,在教学过程中逐渐更新完善了教学方法,但仍旧有一大部分教师在教学过程中并没有对教学方法进行改革,对一些当前比较流行的教学方法并不了解。

### 3.4 体育教师对实施分层教学的态度调查分析

对体育教师进行了实施分层教学的态度调查,从表2的调查结果来看其中有47.5%教师比较赞成在教学中实施分层教学,有31.3%的教师不赞成采用分层教学,有21.3%的教师认为无所谓。从这组调查结果可以看出,当前体育教师对实施分层教学还是比较支持的,大部分教师能认识到分层教学的作用,能在教学中积极主动的进行分层教学,也应该看到,对实施分层教学持反对意见的教师也占有一定的数量。

### 3.5 体育教学中实施分层教学的影响因素调查分析

从表3对体育教学实施分层影响因素的调查结果来看,有18.8%的教师认为对实施分层教学的认识不足是主要的影响因素,有16.3%教师认为学生分层困难是主要的影响因素,有32.5%的教师认为教学内容分层困难是主要的影响因素,有23.8%的教师认为教学评价分层困难是主要的影响因素。教师是体育教学的实施者,对体育教学的设计起着重要的作用,教师对分层教学的忽视,会直接影响分层教学的实施。另外教学内容的选择,教学评价的设定,教学手段的选择也都影响着分层教学的实施,如何对学生进行分层,也被教师认为是影响教学分层的重要因素之一,要想在体育教学实施分层教学,必须要对这些问题进行解决。

## 4 结论与建议

通过调查研究发现,当前高校体育教师对分层教学有一定的了

解,但是在实际教学过程中不赞成实施分层教学的教师占的比例较大,分层教学并没有在体育教学当中广泛的应用。高校体育教学过程中实施分层教学的影响因素比较复杂,主要有教师缺乏对分层教学的正确认识,对学生进行分层比较困难,教学内容、教学方法、教学评价分层相对比较困难。为了实施教学分层,在高校体育教学中首先要对学生实施分层,这是实施分层教学的基础。将学生按照性别、身体形态、身体素质、项目技术水平、性格特点将学生分成几个不同的层次,这个层次不是一成不变的,而是随着学生技术水平的提高,学生的分层也可以进行流动,教师要注意学生的发展,随时根据学生的发展情况,进行层际间的不断调整。对不同分层的学生制定不同的教学目标,学生的运动参与目标、心理健康目标、运动技能提高目标都要有着不同的要求,为学生提供多元化的发展目标,以适应学生个体的需求,最终实现体育教学的终极目标。对学生进行评价分层也是分层教学的重要内容之一,为了促进学生都能实现自己的教学目标,在教学考核中有必要对学生进行评价的分层。在评价过程中,针对学生的实际分层情况,制定难度适当的考核标准,技术水平高的同学,考核标准也要高一些,水平低的同学可以降低考核标准,使不同分层的学生都能共同进步,避免了千篇一律的评价方式,使考核的结果效度更高,通过考核的结果还可以适当的对学生进行分层的调整,满足学生的实际需要。

## 运动人体科学的论文篇四

### (一) 专业教师队伍建设不全

从目前各大高校体育教育中拓展训练的开展情况来看,专业的师资队伍缺乏是较为明显的问题,很多高校从事拓展训练教学的老师没有经过专业的拓展教学培训,在拓展训练方面的专业理论知识掌握不够,不太清楚拓展训练的专业知识结构,综合教学业务能力较差,对拓展训练的功能发挥产生了一定的'制约作用,如果对这个问题没有足够的重视,专业师资队伍建设不全将成为影响我国高校体育教育事业的重要制

约因素。

## （二）教学经费投入不足

专业的拓展训练场地建设缺乏，训练设施不完备是当前我国高校拓展训练开展存在的另一个重要问题，有的拓展训练因为没有合适的训练场地和足够的训练设施只能被迫停课，如攀岩、射击、越野等等。导致这些问题出现的主要原因就是相关的教学经费投入不足，无法为拓展训练的开展提供可靠的场地和器材，有的学校因为投入过大放弃项目，或者是投入较低，这些都影响了我国体育教学中拓展训练的整体水平。

## （三）教学课程设计的科学性有待提高

由于拓展训练在我国高校体育教育中出现的时间较短，相关经验不足，对拓展训练的认识处在较为浅显的层面，造成了高校拓展训练课程设计不科学，并且各个学校根据自己的特点开设不同的拓展训练课程，没有可以参考借鉴和相互交流学习的教学模式，导致教学课程的设计不合理，影响了拓展训练的教学质量。

## 二、拓展训练在高校体育教学中的应用对策和措施

### （一）建立一支优秀的专业师资队伍

优化当前高校拓展训练的师资队伍是高校开展拓展训练课程的重要保障，教育部门和高校要重视拓展训练专业队伍的建设工作。首先，教育部门可以定期举办相应的学习班去国外学习先进的拓展训练教学理念和教学方式，让教师对拓展训练教学实践有着更进一步的认识。其次，要强化教师的专业培训工作，对体育教师的拓展训练专业理论知识进行培训，帮助教师建立拓展训练知识体系，不断提高教师的教学能力和业务素质。另外，还可以组织教师到社会上的拓展训练俱乐部进行参观学习，参考他们的拓展训练方式，结合高校体

育教育目的优化拓展训练教学能力。最后，高校拓展训练教师要强化自身的教育培训工作，通过网络资源进行自我教育和培训，不断总结教学经验，提高自身的教学水平。

## （二）科学的设置高校拓展训练课程内容

高校体育教育中开设拓展训练要坚持从实际出发，要对拓展训练的教学目的进行明确，根据高校本身的拓展训练教学场地和教学设施等硬件条件设置合理的拓展训练项目，并且根据学生的特点和需求进行课程内容和教学方法的设计。首先，要充分利用高校已经存在的硬件配置条件，如学校内的广场、各个校区以及公园等等，将其作为定向越野、团队训练的重要场地，如果开展一些水上训练项目，可以借助于学校体育馆内的游泳馆，如果没有游泳馆，可以选择市区的游泳馆和一些天然的河流、湖泊，这需要各个高校根据自身的实际情况进行确定。其次，高校拓展训练教学部门可以根据教学内容将拓展训练分为基本训练和综合训练，在进行基本项目训练的时候，根据每个项目对场地和设施的要求开展训练活动，主要培养学生的团队精神和解决问题的能力，以户外教学为主要手段。综合项目训练是将室内训练和户外训练结合起来，对学生的组织能力、协调能力、沟通能力、执行能力等进行训练。最后，高校拓展训练相关部门要积极向学校管理处和教育部门申请资金支持，尽量对拓展训练场地和教学设施进行完善，为拓展训练开展提供良好的硬件条件，提高高校拓展训练的教学质量。

## （三）强化拓展训练的安全预防管理工作

拓展训练项目本身带有一定的危险性，因此高校在开展拓展训练的时候，首先要做好的就是拓展训练的安全预防管理工作，确保学生的安全。首先，高校要充分认识到安全管理工作的重要性，对教师和学生都要强化拓展训练中的安全意识。例如在开展野外项目训练的时候，教师要对拓展训练场地进行充分的调查，选择最优的训练场地，并且根据场地特点选

择合适的训练内容和训练方式。其次，在训练开始之前，要对学生的安全操作进行再一次的明确，让学生了解必要的安全注意事项，在拓展训练过程中，教师要加强对学生安全训练的指导，设置相关的安全保护器材，避免学生受到伤害。教师要对学生的拓展训练活动进行严格的监督，并且排专人对拓展训练设施设备进行定期的检查和保养，及时排除安全隐患。另外，教师还要携带必要的急救药品，以便不时之需。

### 三、结语

拓展训练在高校体育教学中的应用既是对传统体育教学的改革和创新，也是新时期高校体育教学发展的重要表现。拓展训练丰富了高校体育教育的内容和形式，提高了体育教育的趣味性，在高校体育教学中开展拓展训练，不仅能够强化大学生的身体素质，而且对大学生团队精神的培养、协调沟通能力、问题解决能力等的培养都具有十分积极的意义，这对大学生的身心健康和全面发展具有十分重要的促进作用。

## 运动人体科学的论文篇五

关键词：高等教育论文发表, 发表高等教育论文, 高等教育论文投稿

摘要：拓展训练是一项增强学生心理素质，提升学生身体素质的科学训练项目，是高校体育教学的重要组成部分。然而在实际教学中，由于教学方法和资源配置上的问题，导致拓展训练的实际教学效果没有完全发挥出来。因此高校应进一步完善教学场地建设和人力资源的配置，真正提高拓展训练的实际效果，从而增强高校体育教学的整体教学水平。

关键词：拓展训练;安全管控;体育教学

### 一、高校体育教学中拓展训练的作用



拓展训练是一套比较成熟的训练体系，能够根据学生的具体情况来设置具体的拓展训练课程，每次训练的内容都非常的生动，而且具有很强的寓意，老师可以以这些训练为媒介，为参加训练的学生带来前所未有的体验，让他们懂得深刻的道理。尤其在当前分工越来越精细的社会中，良好的团队精神和积极向上的生活态度是每个人都应当具有的优秀品德，学生通过拓展训练能够更好的了解团队和个人之间的关系，了解如何与人沟通，当面对困境的时候应当如何去解决，如何与领导和平共处，这些都是普通的课堂所给予不了的，而拓展训练正是以此为专门的目的去训练的。

## 二、在高校体育教学中拓展训练所存在的问题

### (一)教学资源匮乏，场地建设不完善

高校体育教学中对于拓展训练场地的建设是相当匮乏，大部分高校在这方面都缺乏正规的训练场地。甚至连基础的攀岩、绳索等基础教学设施都没有，更别提像野外求生、激流勇进等高要求的拓展训练场地。设施建设的完善直接影响着高校体育教学中拓展训练的正常开展，导致了一些日常的拓展训练教学变成了口头表述，学生对于拓展训练的认识基本停留在课本上，没有真实的了解过整个过程。同时在实际教学中还有一些不规范的教学场地也严重误导着学生对于拓展训练的认识。这些匮乏的教学资源和不专业的场地导致了学生正常的体育拓展训练难以开展，影响着高校体育教学中拓展训练的顺利开展。

### (二)缺乏专业教师，教学方法不恰当

体育教学中拓展训练是最需要有专业的人才指导的，只有这样教学才能够安全的开展。然而在实际教学中，高校普遍存在专业师资队伍匮乏的缺乏，并且存在一些没有经过拓展教学方法培训的老师充当拓展教学代课老师的现象。甚至有的老师在体育教学中还传授着一些不规范的动作和操作方法。

这样的体育教学导致了学生难以进行正常的拓展训练，拓展训练的教学方法不恰当影响了学生的学习。实际教学中学生对于拓展训练的认识大打折扣，甚至安全问题也得不到保障，高校的体育教学中拓展训练也就难以正常开展。

### (三) 安全管理缺乏，教学安全难保障

拓展训练必须要有先进的管理理念，以及安全的管控方法，只有这样拓展教学的教学安全才能够得到保障。可是在实际的教学中，由于整个拓展教学方法的严重缺失，再加上教学管理的不完善，导致了教学安全难以得到保障。教育部门监管的不到位，以及安全管控措施的不合理，容易造成实际教学中学生安全事故的发生。教师对于安全管控的认识不足，以及对于拓展训练安全防护知识的不足也导致了学生的安全得不到应有的保障，从而严重影响了拓展训练的正常开展。

## 三、提高高校体育教学中拓展训练效果的措施

### (一) 加大教育投入，完善教学资源

拓展训练是提高学生身体素质，增强学生意志品质的科学训练方法，因而高校必须在体育教学中足够重视起来。实际教学中高校应该在教育资源上加大投入力度，建立必要的训练场地，配备专业的训练设施，从而保障学生能够有一个良好的教学环境。同时高校也可以合作社会上的一些组织团体，运用社会资源共同开展教学，从而真正完善整个拓展训练的资源配置。只有这样学生才能够进行正常的拓展训练，高校体育教学中拓展训练的教学效果才能够得到体现。

### (二) 提升师资水平，引进专业人才

任何体育教学的顺利开展都离不开专业的师资队伍。专业的师资队伍能够帮助学生采取正确的方法进行拓展训练，也能够让学生在科学的教学方法的指引下进行一些难度大的项目

训练。拓展训练的强化教学有助于强健学生的体魄，增强学生解决问题的能力，从而培养出更多社会应用能力强的学生。

### (三) 强化安全管控，保障学生安全

教学安全对于任何教育有关学校都是非常重要，因为学生的安全是教学的一大关键。然而拓展训练作为一个危险系数高的体育教学项目，实际教学中容易发生一些安全事故，因此拓展训练需要强有力的安全管控措施去保障学生安全。因而高校在实际教学中就需要教师和相关领导机构做好安全管控工作，成立专人负责的安全管控机制。同时多进行一些安全教育，强化学生的安全意识，从而保障日常的体育教学能够在相对安全的环境中开展。

### 四、结语