

# 翻转课堂在高校体育教学中的应用与效果分析

刘钰佟

山东师范大学, 山东济南, 250000;

**摘要:** 在教育理念不断迭代的时代背景下, 教学方法的创新成为教育发展的重要动力。在高校体育教学中, 众多教师意识到培养学生自主与合作学习能力的重要性, 积极推行教学变革, 翻转课堂模式的有效应用并备受关注。与传统“灌输式”教学相比, 翻转课堂注重调动学生的主观能动性, 强调以学生为中心, 优化学习体验, 让学生从被动知识的接受者转变为主动探索者, 对此, 高校体育教师要根据翻转课堂特点和学生实际, 制定准确、有效的教学策略。

**关键词:** 翻转课堂; 高校体育; 应用; 效果

**DOI:** 10.69979/3029-2735.25.07.043

翻转课堂突破传统教学框架, 要求体育教师重构课堂。在时间方面, 平衡课内外学习时间, 给予学生更多自主学习空间; 在空间方面, 融合线上平台与体育场馆等, 拓展教学场景; 在主体方面, 确立学生核心地位, 赋予他们学习自主权。在该模式下, 教师角色转变发生了转变, 成为为学习的引导者, 传授专业体育知识与技能, 帮助学生在实践中提升体育专业素养, 实现从“学会”到“会学”的跨越, 从而收获更优的学习成效。

## 1 翻转课堂教学模式在高校体育教学中的应用意义

### 1.1 让学生快速掌握体育技能

在传统高校体育教学体系中, 教学流程按部就班, 先由教师进行体育项目的理论性技能讲授, 阐述动作要领与注意事项, 学生短暂练习后便独自训练, 最后以考察检测结束课程。在这种模式下, 学生很难掌握体育动作的细节, 如, 篮球投篮时的发力技巧、跑步时的正确姿势等。在自主练习时, 缺少教师实时指导, 学生易遗忘重点, 导致训练效果欠佳, 体育锻炼的价值无法发挥。翻转课堂的融入为高校体育教学带来转机, 在备课时, 教师将课程内容制成教学视频, 演示动作时, 精准讲解要点, 学生能直观了解动作核心与技巧。在课堂中, 教师先让学生自主观看视频, 有疑问随时提问, 再按照视频练习。学生可以自主控制观看进度, 反复观看强化理解, 提升学习深度。与此同时, 教师节省了讲解时间, 投入更多精力进行个性化指导, 提高课堂利用率, 帮助学生高效掌握体育技能, 提升体育教学质量。

### 1.2 增进师生之间的交流与沟通

在翻转课堂的创新模式下, 高校体育教学不再遵循

传统的既定流程, 而是将设计重心完全转移到学生的实际需求与见解。这一转变, 让师生之间建立一种紧密、高效且多元的沟通网络。教师利用线上讨论、线下小组交流以及一对一辅导等多种互动形式, 分析学生在体育技能学习、体能训练过程中遇到的困难, 准确把握学生的兴趣, 从而为教学内容的优化与教学方法的创新提供重要依据。学生也能通过这些互动渠道, 充分表达自己对体育课程的期望、对运动项目的喜好以及对教学方式的建议。这种双向的信息交流与反馈, 形成良性的教学生态, 有效推动高效体育课堂的构建, 全面提升教学质量与学生的学习体验。

### 1.3 实现学生的个性化发展

翻转课堂在高校体育教学领域的广泛应用, 是对“以学生为中心”教育理念的诠释与实践。它为教师的教学工作确立了明确的导向, 即一切教学活动都围绕学生的身心特点、学习需求以及兴趣爱好展开。教师在备课过程中, 充分考虑不同学生的身体素质、运动基础和发展潜力, 精心设计差异化的教学内容与个性化的教学方案。在课堂教学中, 运用多样化的教学手段和丰富的教学资源, 激发学生参与体育训练的内在动力, 让学生在亲身实践中领略体育的魅力与价值, 实现身体素质的增强和心理素质的锤炼。与此同时, 翻转课堂还营造一个高度个性化、自主化的学习环境, 学生在自主学习、合作探究的过程中, 能不断强化学习意识, 培养独立思考、自主探索的能力, 逐渐摆脱对教师的过度依赖。

## 2 高校体育教学的现状

### 2.1 学生体育基础不扎实

在我国教育体系中, 高中阶段受高考指挥棒的影响,

教育资源与学生精力大多向文化课倾斜。体育课程常被边缘化,课时不足、教学内容简单,学生对体育的重视程度普遍较低。这种教育导向让学生在长期的学习过程中,缺乏体育锻炼系统性和持续性,身体素质没有得到充分的培养和提升,他们的体育基础薄弱便会暴露无遗。在高校体育教学场景下,传统体育竞技教学手段依然占据主导地位,这些教学方法注重竞技技能的传授,强调动作规范和技术难度,对学生的身体素质和运动基础有较高要求。

## 2.2 教学环境不新颖

众所周知,教学环境是影响学生学习积极性和学习体验的重要因素,在高校体育教学中,教学环境的局限性会严重制约体育教学的质量和学生的参与热情。从硬件设施来看,体育场地和器材资源不足是普遍问题,随着高校招生规模的不断扩大,学生数量日益增加,而体育场地和器材的建设与更新却相对滞后。许多高校的篮球、羽毛球场地数量有限,学生在课余时间进行体育锻炼时,常常需要长时间排队等待,这不仅会浪费学生的时间和精力,也打断他们的运动节奏,更影响练习的连贯性和效果。与此同时,教学器材的数量不足、种类单一,部分器材老化陈旧,无法满足多样化的体育教学和学生个性化的锻炼需求。进一步限制了体育教学活动的开展,很难设计和实施丰富多样、有创新性的体育课程和教学活动。从教学氛围角度来看,由于教学资源的限制,体育教学活动难以营造出浓厚的体育文化氛围和积极的学习氛围。学生在缺乏足够场地和器材支持的情况下,无法充分体验到体育的乐趣。

## 3 翻转课堂在高校体育教学中的应用策略

### 3.1 合理安排教学任务,发展高效课堂

在教育不断创新的背景下,翻转课堂对教学产生积极影响,能推动教学的高效发展。在高校体育教学中,提高课堂效率、优化教学质量是教师的主要任务,而构建翻转课堂模式则成为达成该目标的有效手段。在构建翻转课堂时,教师要发挥学生课前预习和视频学习的作用,根据体育教学任务,科学设定教学目标,准确定位学生学习中的困难与任务难点,将解决这些问题作为教学重点,开展高质量的体育专业知识教学。

例如,足球教学,在预习时,教师播放包含踢足球技巧和战术的教学视频,让学生对足球有初步了解,为后续学习铺垫。这样学生在后续学习足球专业知识时会理解更高效。学生观看视频时,难免产生疑问。教师应针对学生在足球学习上的疑惑,因材施教,运用不同方

法解决问题,助力学生理解知识,提升学习效果,这不仅让学生掌握体育专业知识,还可以锻炼他们自主思考、解决问题的能力,真正实现高校体育教学的高效化。

### 3.2 进行有效的课前设计,创新体育课堂教育形式

在高校体育教学领域,引入翻转课堂教学模式是对传统体育教学的大胆突破与创新探索,在这种全新的教学模式下,教师必须转变以往仅凭借个人教学经验和固定套路开展教学的方式,积极探索有前瞻性的教学策略。其中,课前的筹备工作十分重要,教师要合理打造针对不同体育运动项目的完备教学资源包,为学生的自主学习和训练提供有力支持。在设计体育教学资源包时,对每项体育运动进行分析。从训练技巧的传授,到正确姿势的示范,再到发力点的精准讲解、常见错误动作的展示等,这些要素都应该包含其中,通过系统梳理这些内容,构建起清晰、有条理的教学框架,再将相关信息进行整合,形成一份全面且系统的体育教学资源包,通过学校平台进行公开共享,促进高校内部体育教学资源的交流与共享,让不同教师的经验和智慧得以传播,为体育教学注入新的活力。

例如,在每次体育课程开始前,学生可提前从学校平台下载教学资源包进行预习,提前了解课程内容。在这样的前提下,能帮助学生提前做好物质准备,如,挑选合适的运动装备、准备好所需的运动器材,还能有效规划学习时间,避免课堂上因不熟悉流程而造成时间浪费。例如,羽毛球课程,教师完成教学资源包制作后推送给学生,学生在课前下载观看,通过预习,他们能清晰知晓本节课的学习内容、训练步骤、注意事项,如,穿着轻便、防滑的运动鞋,准备好质量良好的羽毛球拍,提前与同学约定好训练搭档等,为高效参与课堂学习奠定基础。

### 3.3 强化师资队伍建设,提高教师的综合水平

在高校体育翻转课堂教学体系中,教学录像的质量对学生学习成果起着决定性作用,也是十分重要的教学资源。因此,提升体育教师的综合素养,强化他们的教学录像制作能力,成为优化教学的主要任务。学校应积极开展教师培训工作,选拔教学经验丰富、专业能力强且精通视频制作技术的优秀教师,组建培训团队,全面提升全体体育教师的教学录制水平。在制作教学录像时,教师要抓住体育知识的重难点,运用专业拍摄和剪辑技巧,把复杂的体育技能与理论知识,以直观、易懂的方式呈现给学生。

例如,在讲解动作技巧时,利用慢动作回放和多角

度拍摄,让学生清晰了解动作要领,让他们更轻松、准确地掌握体育知识和技能,提高体育教学效果。如,《羽毛球运动的起源》课程教学,教师采用教学录像开展翻转课堂教学,熟练掌握高质量视频制作技巧。在内容编排上,适当融合羽毛球运动起源的历史背景、发展历程和重要知识点。可以展示历史图片、赛事影像资料,增强视频的趣味性和知识性,运用动画演示来解释抽象概念。

### 3.4 导学生课后学习规划,完善教学方案

在高校体育教学中融入翻转教学理念,是对传统教学模式的变革,体现在课前、课中教师引导与教学方式的创新,课后复习与学习规划的优化方面。体育技能的学习并非一蹴而就,需要通过课后及时的复习与巩固,历经反复练习才能达到熟练运用的程度。对此,教师的教育职责不应该只局限于课堂时间,课后的跟踪与指导同样是教学过程中的重要组成部分。

例如,排球课程教学,教师在课堂中讲解排球击球手势、发力点等技能以后,学生仅依靠课堂上有限的练习时间,很难将这些技能熟练掌握。在这种情况下,课后的自主练习就成为提升学生技能水平的关键,教师要发挥引导作用,明确告知学生课后练习的方向与方法,让他们有针对性地进行巩固和提升。如,指导学生通过对墙击球练习来强化击球手势的准确性,利用自抛自垫练习来感受和掌握发力点。为了充分调动学生课后练习的积极性,并有效检验练习效果,教师建立一套科学完善的课后考核制度,在每节课开始阶段,预留一定时间对上节课内容进行考核。针对排球课程,可以设计“在模拟比赛场景下的击球准确性测试”,通过设置不同的击球目标和场景,考察学生在实际比赛情境中的击球能力;或开展“发力点掌握程度的示范展示”,让学生亲自展示动作,以此来检验他们对发力点的理解和运用。这样既能让教师准确把握每位学生的练习情况,又在班级中营造积极向上的学习氛围,激励学生主动投入课后练习。

### 3.5 转变传统教学理念,丰富体育教学内容

在教育理念不断创新的当下,教师必须积极突破传统教学观念的束缚,将学生置于教学的重要地位,时刻关注学生的学习体验,加强与学生的互动交流,营造积极的教学氛围。随着我国经济的飞速发展,社会对综合性人才的需求逐渐增长。现阶段,社会更认可和青睐那些具备强大学习能力,能将知识灵活运用到人

才。对此,在翻转课堂的教学模式下,要重点推动知识向实践的转化,培养学生的实际应用能力。在体育课程中,不只是培养学生锻炼习惯、增强体质的途径,更要促进学生的全面发展。学校和教师要全面审视当前体育教学内容,大胆创新,突破传统教学框架,融入更多元化的体育项目和教学方法。

例如,高校可以开设瑜伽、跆拳道、攀岩等丰富多样的体育课程,给予学生充分的自主选择权,满足不同学生的兴趣与特长,实现个性化发展。而体育教师作为翻转课堂的践行者,要深入研究这一教学模式,结合其特点挑选教学内容。如,设计接力赛、拔河比赛等以团队合作为主题的体育活动,这些活动既能锻炼学生的体能,又可以培养团队合作精神与沟通能力。另外,还要利用翻转课堂的优势,安排学生在课前通过视频、图文等资料自主学习体育理论知识,课堂上则侧重于实践操作和互动交流,从而提升整体的教学效果。

## 4 结束语

总之,在高校体育教学领域,翻转课堂的应用打破了传统课堂以教师讲授为主导的单一模式。过去,学生在体育课堂中只能机械地接收教师传授的知识和技能。当前,翻转课堂赋予学生更多主动权,他们能在课前利用网络视频、电子资料等丰富资源,自主研习体育理论知识。在课堂中,学生积极参与讨论,分享学习心得,还有助于促进师生之间的互动,拉近师生距离,营造出轻松愉悦的课堂氛围,并激发学习热情。但教师仍然要与学生共同努力,主动转变教学理念,研究教学内容,制作具备趣味性与专业性的教学视频,合理规划课堂活动,引导学生高效学习。而学生也应该积极适应新的学习模式,主动完成任务,在课堂中踊跃发言、积极实践。

## 参考文献

- [1]任永新.翻转课堂在高校体育教学中的应用研究[J].拳击与格斗,2024,(02):100-102.
- [2]迟永辉.翻转课堂在高校体育教学中的应用[J].羽毛球,2023,(02):0149-0151.
- [3]刘晨.翻转课堂在高校体育教学中的应用探讨[J].体育视野,2022,(09):49-52.
- [4]王九生.翻转课堂在高校体育教学中的应用研究[J].商业2.0(经济管理),2021,(05):0298-0298.
- [5]陈艳飞.翻转课堂在高校体育教学中的应用研究[J].青少年体育,2020,(09):76-77.