

弹性学分制在高职院校体育课程中的应用

陈帅云

武汉体育学院 湖北 武汉 430079

[摘要]随着我国高等教育进入大众化阶段，高职院校体育教学面临着新的挑战与机遇。传统的教学模式已难以满足学生个性化需求及社会发展的多元化要求。本文深入探讨了弹性学分制在高职院校体育课程中的应用，通过实证研究与理论分析相结合的方式，阐述了弹性学分制对调动学生学习积极性、提高体育教学效果、促进教师教学方法转变等方面的积极作用。研究表明，实施弹性学分制能够显著提升体育课程的教学质量，培养学生自主学习和终身学习的能力，为高职院校体育教学改革提供了新的思路与方向。

[关键词]弹性学分制；高职院校；体育课程；教学改革；个性化需求

[中图分类号] G712 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1823-9635 (2026)-0034-32 **[收稿日期]** 2025-09-19

一、引言

在高等教育大众化的背景下，高职院校作为技术技能人才培养的重要基地，其教学质量和教学效果日益受到社会各界的关注。体育课程作为高职院校教育的重要组成部分，不仅关乎学生的身体健康，更影响着学生综合素质的提升。然而，当前高职院校体育教学普遍存在着教学内容单一、教学方法陈旧、教学模式僵化等问题，严重制约了体育教学的效果和学生体育素养的培养。因此，探索新的教学模式和教学方法，以适应学生个性化需求和社会发展要求，成为高职院校体育教学改革的当务之急。

弹性学分制作为一种以学生为中心，以其自身的特点来满足学生个性化需求的新型教育管理制度，为解决高职院校体育教学存在的问题提供了新的思路。本文旨在深入探

讨弹性学分制在高职院校体育课程中的应用，分析其实施效果与存在的问题，并提出相应的改进建议，以期为我国高职院校体育教学改革提供参考和借鉴。

二、弹性学分制概述

弹性学分制是一种灵活多样的教学管理制度，它打破了传统学分制的固定框架，允许学生在一定范围内自主选择课程、学习时间和学习进度。这种制度的核心在于“弹性”，即学生可以根据自己的兴趣、能力和职业规划，灵活调整自己的学习计划和课程安排。

在高职院校体育教学中，弹性学分制的实施具有重要意义。首先，它能够满足学生个性化需求，激发学生的学习兴趣 and 积极性。其次，它有利于培养学生的自主学习能力和终身学习能力，为学生未来的职业发展

奠定坚实基础。最后，弹性学分制还有助于促进教师教学观念的转变和教学方法的创新，推动高职院校体育教学改革的深入发展。

三、高职院校体育教学现状分析

（一）教学内容单一

当前，高职院校体育教学内容普遍较为单一，主要集中在田径、球类、体操等传统项目上。这些项目虽然有助于提高学生的身体素质和运动技能，但难以满足学生多样化的需求和兴趣。同时，随着社会的发展和人们生活方式的改变，一些新兴体育项目如瑜伽、攀岩、定向越野等逐渐受到年轻人的青睐，但这些项目在高职院校体育教学中却鲜有涉及。

（二）教学方法陈旧

高职院校体育教学方法普遍较为陈旧，仍以教师讲解、示范和学生模仿为主。这种教学方法缺乏互动性和创新性，难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时，由于体育教学资源的限制，一些现代化的教学手段和设施如虚拟现实技术、智能穿戴设备等在高职院校体育教学中尚未得到广泛应用。

（三）教学模式僵化

高职院校体育教学模式普遍较为僵化，缺乏灵活性和多样性。传统的体育教学模式往往采用“一刀切”的方式，忽视了学生的个体差异和兴趣差异。这种教学模式不仅难以满足学生的个性化需求，还容易导致学生对体育教学的厌倦和反感。

（四）师资力量不足

高职院校体育师资力量普遍不足，尤其是缺乏高水平、高素质的体育教师。这些教师在教学经验和专业素养方面存在不足，难以为学生提供高质量的体育教学服务。同时，由于高职院校对体育教学的重视程度不够，导致体育教师在职称评定、职业发展等方面受到不公平待遇，进一步加剧了体育师资力量的短缺问题。

四、弹性学分制在高职院校体育课程中的应用实践

（一）研究对象与方法

本文选取 2013 级电气技术应用专业的 180 名学生为研究对象，其中实验组 120 人实施弹性学分制教学改革，对照组 100 人不实施弹性学分制教学改革。通过对比实验前后两组学生的体育理论课程测试成绩、身体素质测试成绩以及学生对体育教学改革的态度调查结果，分析弹性学分制在高职院校体育课程中的应用效果。

在实验过程中，本文采用了问卷调查法、身体素质测试法、访谈法等多种研究方法，以确保研究结果的准确性和可靠性。同时，为了确保实验的科学性和有效性，本文还制定了详细的实验方案和考核评价体系，对实验过程进行了全程监控和评估。

（二）教学内容体系的优化与调整

在弹性学分制下，高职院校体育课程的教学内容体系得到了优化与调整。首先，本文根据高职学生的特点和社会需求，制定了以增强学生体质健康为目标、以运动技能为主线、注重基础知识和基本技能的学习与掌

握的体育教学内容体系。其次，为了满足学生的个性需求和兴趣爱好，本文在体育教学内容中增加了瑜伽、攀岩、定向越野等新兴体育项目，为学生提供更多的选择空间。最后，为了培养学生的终身体育意识和创新精神，本文还注重健康教育和人文教育的融入，使学生在在学习体育技能的同时，也能够了解健康知识和人文素养。

（三）教学方法与手段的创新与实践

在弹性学分制下，高职院校体育教学方法与手段也得到了创新与实践。首先，本文采用了讲授法、案例分析法、情景模拟法等多种教学方法相结合的方式，使体育课堂更加生动有趣。其次，本文充分利用现代化的教学手段和设施如虚拟现实技术、智能穿戴设备等，为学生提供更加直观、生动的学习体验。最后，本文还注重培养学生的自主学习能力和创新精神，通过小组合作、项目驱动等方式激发学生的学习兴趣 and 积极性。

（四）考核评价体系的完善与改进

在弹性学分制下，高职院校体育课程的考核评价体系也得到了完善与改进。首先，本文建立了多元化的考核评价体系，包括学生自我评价、教师评价、同伴评价等多个方面，以全面反映学生的学习情况和能力水平。其次，本文注重过程性评价和终结性评价的结合，既关注学生的学习成果，也重视学生的学习过程和学习态度。最后，本文还建立了反馈机制，及时将考核结果反馈给学生和教师，以便他们及时调整学习计划和教学策略。

五、弹性学分制实施效果分析

（一）学生学习积极性和兴趣显著提升

通过实施弹性学分制，高职院校体育教学取得了显著成效。首先，学生的学习积极性和兴趣得到了显著提升。在实验组中，学生对体育教学的满意度明显高于对照组，且学生在体育课堂上的参与度和表现也更加积极。这表明弹性学分制能够满足学生的个性化需求，激发学生的学习兴趣 and 积极性。

（二）体育教学效果明显提高

其次，体育教学效果也得到了明显提高。在实验组中，学生的体育理论课程测试成绩和身体素质测试成绩均显著高于对照组。这表明弹性学分制能够优化体育教学内容和方法，提高体育教学的质量和效果。同时，学生在新兴体育项目上的表现也更加出色，进一步证明了弹性学分制在培养学生多样化兴趣和技能方面的优势。

（三）教师教学观念和教学方法发生转变

此外，弹性学分制的实施还促进了教师教学观念和教学方法的转变。在实验组中，教师们更加注重学生的个体差异和兴趣差异，采用了更加灵活多样的教学方法和手段。同时，教师们也更加注重培养学生的自主学习能力和创新精神，为学生的未来发展奠定了坚实基础。这些变化不仅提高了教师的教学水平，也推动了高职院校体育教学改革的深入发展。

六、存在问题与改进建议

（一）存在问题

尽管弹性学分制在高职院校体育课程中的应用取得了显著成效,但仍存在一些问题和不足。首先,由于高职院校对体育教学的重视程度不够,导致体育课程资源相对匮乏,难以满足学生多样化的需求。其次,由于体育教师的教学水平和专业素养存在差异,导致教学质量参差不齐。最后,由于考核机制不够完善,导致一些学生在选课过程中存在盲目性和随意性,影响了体育教学的效果。

(二) 改进建议

针对以上问题,本文提出以下改进建议:首先,高职院校应加大对体育教学的投入力度,增加体育课程资源和设施设备的投入,以满足学生多样化的需求。其次,高职院校应加强对体育教师的培训和管理力度,提高教师的教学水平和专业素养。同时,高职院校还应建立完善的考核机制,对学生的选课过程进行全程监控和评估,确保学生能

够根据自己的兴趣和职业规划选择适合自己的体育课程。最后,高职院校还应加强与社会的联系与合作,积极引进社会资源和力量参与体育教学改革和创新实践。

七、结论与展望

综上所述,弹性学分制在高职院校体育课程中的应用具有重要的现实意义和深远影响。通过实施弹性学分制,高职院校能够优化体育教学内容和方法、提高体育教学的质量和效果、促进教师教学观念和教学方法的转变以及培养学生的自主学习能力和创新精神。然而,在实施过程中仍存在一些问题和不足需要进一步完善和改进。未来,随着高职教育的不断发展和社会的不断进步,高职院校体育教学将面临更多的挑战和机遇。因此,我们需要继续深化教学改革和创新实践,不断探索适合高职学生特点和社会需求的体育教学模式和方法,为我国高职教育的持续健康发展贡献智慧和力量。

参考文献:

- [1]蒲毕文.评教还是评人:普通高校体育课程学生评教有效性研究[J].体育学刊,2024,31(06):125-132.
- [2]毛俐亚,徐小辉.基于 OBE 理念的高校体育课程思政实施路径[J].中南民族大学学报(人文社会科学版),2024,44(07):163-171+188.DOI:10.19898/j.cnki.42-1704/C.20240618.02.
- [3]周洪福,刘震.高校体育课程融合心理健康教育的实践探索[J].中国学校卫生,2024,45(07):I0002-I0003.

- [4]陈少青,高晓峰.体育课程一体化背景下幼小体育衔接的学理依据及推进策略[J].体育学刊,2024,31(04):120-127.
- [5]李林,赵富学.体育课程思政“微实践”体验式课例设计及教学调适研究[J].沈阳体育学院学报,2024,43(03):39-45.DOI:10.12163/j.ssu.20240224.
- [6]于素梅,王晓燕.推进幸福体育课程模式实施的价值意蕴、面临问题与多元途径[J].首都体育学院学报,2024,36(04):448-454.DOI:10.14036/j.cnki.cn11-4513.2024.04.010.

Chen Shuaiyun

Wuhan Sport University, Wuhan 430079, Hubei

Abstract: With the popularization of higher education in China, physical education teaching in vocational colleges is facing new challenges and opportunities. The traditional teaching mode is no longer able to meet the personalized needs of students and the diversified requirements of social development. This article explores in depth the application of flexible credit system in physical education courses in vocational colleges. Through a combination of empirical research and theoretical analysis, it elaborates on the positive effects of flexible credit system in mobilizing students' learning enthusiasm, improving physical education teaching effectiveness, and promoting the transformation of teachers' teaching methods. Research has shown that implementing a flexible credit system can significantly improve the teaching quality of physical education courses, cultivate students' ability for self-directed and lifelong learning, and provide new ideas and directions for the reform of physical education teaching in vocational colleges.

Keywords: flexible credit system; Vocational colleges; Physical education curriculum; reform in education; personalized requirements