

# 体育课程改革与学生体育兴趣激发探讨

乔伟

河南检察职业学院, 河南 郑州 451191

DOI:10.61369/CEIP.2025020020

**摘要：**在当前教育改革大潮中，体育课程改革已成为提高学生素质、促进学生身心健康的重要一环。体育教学是培养学生体质的一种重要方式，也是培养学生健全人格和增强团队合作精神的重要载体。但是，长期以来，由于传统的体育教学模式在激发学生的体育兴趣上存在着一定的缺陷，致使一些学生的学习积极性不高，积极性不高。体育课程改革的一个重要目标，就是要通过教学内容和方法的创新，激发学生对体育运动的热爱和兴趣，培养学生的终身体育习惯。因此，探索新课改与激发学生体育兴趣的关系，对促进高校体育教学质量的提高，具有十分重要的意义。

**关键词：**体育；课程改革；兴趣激发

## Discussion on Physical Education Curriculum Reform and Students' Interest in Physical Education Stimulation

Qiao Wei

The College of Henan Procuratorial Profession, Zhengzhou, Henan 451191

**Abstract：** In the current wave of education reform, physical education curriculum reform has become an important part of improving students' quality and promoting their physical and mental health. Physical education is an important way to cultivate students' physical fitness and an important carrier to cultivate students' sound personality and enhance their teamwork spirit. However, for a long time, due to the traditional mode of physical education teaching, there are certain defects in stimulating students' interest in physical education, resulting in some students' low motivation to learn and low motivation. An important goal of physical education curriculum reform is to stimulate students' love and interest in sports and cultivate their lifelong sports habits through the innovation of teaching content and methods. Therefore, exploring the relationship between the new curriculum reform and stimulating students' interest in physical education is of great significance in promoting the improvement of the quality of physical education teaching in colleges and universities.

**Keywords：** physical education; curriculum reform; interest stimulation

体育课程改革与激发学生的体育兴趣具有内在的联系，新一轮体育课程改革，不只是教育观念上的更新，更重要的是在教学内容、教学方式、教学评价等方面进行全方位的改革。兴趣是学生积极参与体育活动的内部动力，只有学生对体育有浓厚的兴趣，才能使学生积极主动地参与其中，才能真正达到体育课程的目的。体育课程改革要立足于学生的实际需要，重视学生的兴趣爱好，以多样化的教学内容、个性化的教学方式来激发学生的学习兴趣。在此过程中，如何激发学生的体育兴趣，是学校体育教学改革的重点和难点，既是一种体育教学方式的变革，也是一种促进学生全面发展的过程。

### 一、学生体育兴趣的重要性

#### (一) 学生体育兴趣对身心健康发展的促进作用

体育活动是促进学生健康成长的重要方式，而兴趣又是学生积极参与体育活动的根本动力<sup>[1]</sup>。当学生对体育感兴趣的时候，就会更愿意参加各种类型的体育锻炼，这样就能有效地提高身体素质，改善身体功能，包括心肺功能、肌肉力量、耐力、敏捷等。这种主动的参与不仅可以帮助我们预防肥胖和心血管疾病，而且可以促进身体各个系统的协调发展。同时，体育兴趣在促进

心理健康方面也起着不可忽略的积极作用<sup>[2]</sup>。参加体育活动能使学生减轻学习压力、排解消极情绪、培养乐观向上的情绪。在体育活动中，学生在与同伴的互动与协作中，增强自信心，增强社会适应能力，增强心理弹性，使学生能够更好地面对生活中的种种挑战。

#### (二) 学生体育兴趣对终身体育习惯养成的影响

体育兴趣是影响学生由被动参加到积极参与的重要因素。当学生对运动产生兴趣时，学生会更倾向于把运动当作一种生活方式，直到成年。养成这样的习惯对一个人的长期健康是非常重要的

的<sup>[9]</sup>。终身体育活动不仅可以使人保持良好的体质，而且可以提高人的生活品质，提高人的幸福程度和生活满足感。在学校阶段培养学生的体育兴趣，可以为学生今后的体育行为打下良好的基础<sup>[4]</sup>。通过多样化的体育课程及活动，学生可以接触到各种不同的体育项目，找到自己真正喜爱的运动项目，并逐步培养起自己的兴趣。这种兴趣的持久性，会使学生们在毕业后仍能保持对体育活动的热情，积极参加健身、运动等体育相关活动，使学校体育向终身体育过渡。

### （三）学生体育兴趣对综合素质提升的关键作用

体育活动既是一种体育活动，也是一种培养学生综合素质的重要方式。当学生对体育运动产生兴趣的时候，学生就可以通过参加体育活动来锻炼自己的各种能力，其中就包括了团队合作能力、竞争意识、规则意识和自律能力等。在集体体育活动中，学生要学会与他人合作，共同实现目标，培养团队合作精神和交流技巧<sup>[6]</sup>。同时，体育竞赛所营造的竞赛氛围，能激发学生的进取心与拼搏精神，有助于形成正确的竞争观。另外，在体育活动中遵守规则与自我管理的要求，可以培养学生的自我约束能力与规则意识。这些能力的提高，既可以促进学生在体育方面的发展，又可以转移到其它的学习生活情景，从而促进学生的全面发展。

### （四）学生体育兴趣对学校体育文化建设的推动作用

学校体育文化是高校体育教育的重要内容，深刻地影响着学生的思想、行为习惯和价值取向。学校体育文化建设离不开学生的兴趣，当学生对体育有热情的时候，学生就会更加乐于参加各种体育活动，积极参加学校举办的体育活动、课外体育俱乐部等，这样就形成一种浓厚的体育文化氛围<sup>[9]</sup>。营造良好的体育氛围，既能吸引广大学生积极参与体育活动，又能增强校园体育文化的凝聚力与影响力。通过对学生体育兴趣的培养，可以在校园内形成以学生为主体的校园体育文化生态。这样的文化生态，可以促进学校体育教育水平的提高，又可以为学生的全面发展提供更为丰厚的文化资源与精神支撑。

## 二、基于学生体育兴趣激发的体育课程改策略

### （一）多维度学生体育兴趣调研与需求分析方法

通过问卷调查、访谈和行为观察等方法，建立分层的调查系统。设计一套涵盖不同年级和性别的学生运动项目偏好、兴趣形成因子和运动价值观的标准化问卷，选择不同年龄阶段的学生代表，对学生进行焦点团体访谈，以探究学生兴趣背后的动机<sup>[7]</sup>。开展动态需求评价，建立学期初全面调研、中期针对性访谈和期末效果反馈的追踪机制，并将体育测试结果和课堂表现相结合，对兴趣和运动能力之间的相关关系进行分析，为课程改革提供数据支持。

例如，在进行体育兴趣调查的过程中，可编制20份标准化问卷，包括体育项目喜好（设置15项运动项目选择（15项），足球，羽毛球，瑜伽，武术等），兴趣形成因素（家庭影响，同伴带动，媒体传播，明星效应等）和体育价值观认知（健康促进，社交需求，减压放松等方面。采用分层抽样的方法，在各年级各

抽取50人（男女生比1:1）。选择5名不同年级的学生代表组成焦点组，针对“为什么喜欢/讨厌体育课”、“哪项运动最能激发你的参与欲望”等话题，采用Nvivo软件对关键词进行词频分析，发现出现频率较高的诸如“团队合作”“自我选择”、“成就感”等。同时，采用课堂观察记录表，对体育教师在两周时间内对排球、跳绳、立定跳远等8项基本运动项目的参与时长、主动提问和表情反馈进行统计。中期访谈中，针对跳绳这一“无兴趣”项目所占比例高达30%的项目，随机抽取20位学生进行深度访谈，结果显示，85%的学生觉得“单一跳绳形式很无趣”。最后对体育测验跳绳项目达标率（男生140次/分，女生130次/分）与课堂参与情况进行交叉分析，结果显示，参与度高的学生达标率高达78%，比低水平的学生高出42%。在此基础上，可形成包括各年级条目兴趣热力图、各因子权重模型和兴趣-能力关联矩阵等内容的调查报告，为后续课程改革提供数据支持。

### （二）兴趣导向的体育课程内容分层设计与实施流程

对课程内容进行模块化重构，将传统的课程体系分解成基本技能（田径、体操等）、兴趣拓展（篮球、瑜伽、攀岩等选项课）和创新实践（策划校园体育赛事、户外拓展等）<sup>[8]</sup>。根据兴趣调查的结果，将模块的权重设置在年级上，如低年级将基本技能和兴趣启蒙相结合，高年级加大创新实践的比重。设计个性化的选课机制，开发“体育兴趣智能匹配系统”，在学生输入自己的兴趣爱好和身体状况等参数的情况下，系统会自动生成推荐的课程组合，并保持一定的自主调整空间。建立“必修+限定+可选”的弹性课程体系，保证每位学生至少参加1个兴趣班。

例如，在体育教学改革中，可重新构建三个主要模块，即保留田径（短跑、中长跑）和体操（队列队形、技巧动作）的必修课程，占总课时的40%；兴趣拓展模块有多个选修课程，“创新实践”模块的内容包括三人篮球比赛的策划和组织户外定向活动，各占25%。以大一学生为例，根据入校初期兴趣调查，有62%的同学对团体对抗项目有兴趣，38%对个人技能有兴趣。所以在第一个学期中，短跑和团队合作游戏的时间占到六成，团队项目（篮球和排球）有四个班，瑜伽等个人项目有两个班。同时，还开发“体育兴趣智能匹配系统”，当学生输入“喜欢户外，希望提高耐力”等参数时，系统会自动推荐“定向越野+中长跑”的课程组合，并提示“每周至少要完成3次耐力训练”。一位因体重超标而选择“减脂需求”的学生，除建议打羽毛球之外，系统还会为其提供个性化的饮食建议。学校确立“必修+限定+可选”的学习模式，要求学生于大二学期末前修习两个感兴趣的模块，如必修模块选体操，限制性模块选篮球，可选模块选攀岩社。在学科交叉融合方面，将运动生理能量代谢知识融入篮球课程，阐释“高强度对抗中的呼吸调控”，结合社会学团队角色理论对控球后卫的交流功能进行分析，使学生既能掌握运球技术，又能加深对体育多元价值观的认识。

### （三）兴趣激活型体育教学方法创新与实施步骤

要根据体育项目的特点，实施情景化教学模式，如：田径课设置“丛林探险”的体能挑战，篮球课设置“职业联赛”的对抗情境，在体育教学中实施情景教学<sup>[9]</sup>。利用多媒体设备创设情景

气氛,利用任务卡设置技能目标,激发学生参与的兴趣。设置个人积分和队伍排名制度,通过勋章奖励和等级提升来激励学员学习。最后,实施有差别的教学干预,根据不同的兴趣类型,采取分类指导的方式:针对有兴趣的学生,提供高级的训练计划。

例如,如在体育教学法改革的实践中,可将情景教学应用于田径课,教师可以把400米跑道变成一个“丛林探险”的场景,“跨越溪流”(矮栅栏),“穿越山洞”(钻洞),“躲避陷阱”(灵巧梯),每一关都有不同的积分。课前利用多媒体设备播放丛林探险纪录片,营造紧张、刺激的气氛。班级里有个人积分排行榜,每完成一次挑战,就能获得相应的勋章,累积五枚铜牌就能换一枚银色徽章,同时按照班级排名,每周积分最多的班级,会得到一面“冒险先锋”的锦旗。针对不同兴趣类型的学生,实行分类辅导,对有障碍跑兴趣者,在课后提供跨栏高、敏捷梯速练等进阶课程;对于兴趣一般的学生,可以安排他们和同伴一起完成任务,以提高他们的参与意愿。如某学生第一次跨栏失败后,产生挫折感,老师对障碍高度进行调整,并安排其他同学和他组队,用“你先示范,我再试”的方法,逐步增强学生的自信心,后来学生主动申请参加学校田径队。

#### (四) 兴趣发展性体育教学评价体系构建与应用流程

构建三个核心维度:兴趣保持(课后自主运动次数、项目持续参与时间)、技术熟练程度(动作规范性、达标率)、情绪体验(课堂愉悦感、团队协作满意度)。设计《体育兴趣开发档案》,收集学生在学习过程中的参与情况、自我反省情况和同伴互评情况<sup>[10]</sup>。建立“课前兴趣预评-课中观察-课后反馈访谈”的动态评估机制,并在每学期末生成“兴趣发展雷达图”,直观地展示学生在各运动领域的兴趣变化趋势。在此基础上,构建评

价反馈闭环,利用评估结果对课程进行优化:对兴趣高的项目增加课时或增加难度,对兴趣低的项目进行分析,并对教学方式进行调整,并对学生提出个性化的兴趣发展建议。

例如,学校在建立体育教学评估体系时,可编制《体育兴趣开发档案》,将兴趣保持数据(如:每周参加羽毛球运动的次数、参加校内联赛的时长等),对正手球动作规范性、杀球成功率等技术指标进行记录,并采用量表收集的课堂团队合作满意度评分,并对其进行评价。建立动态评价机制,即在课前对新排球教学的兴趣预期,在课堂上观察学生垫球练习的专注程度和微笑频率,并在课后对20%的学生进行反馈。在此基础上,学校在足球课程中增加了1个小时的战术训练,并且加大了训练的难度。在分析篮球模块后,发现学生们对传统的传球训练兴趣不高的情况下,则可改变传统的传球训练方式,并对学生提出“五人制足球小场地比赛”的个性化兴趣发展建议,以引导学生进一步扩大自己的体育兴趣。

### 三、结束语

综上所述,新课改与激发学生的体育兴趣是一种互相促进的关系。体育课程改革给学生提供广阔的空间,丰富的资源,可激发学生的体育兴趣。对促进学生身心健康,提高学生综合素质具有重要意义。展望未来,在教育观念不断更新,技术手段日趋丰富的情况下,体育课程改革必将更多地关注个性化、多元化、趣味化,为学生营造更高质量的体育学习体验。只有不断地改革和创新,才能更好地为学生的全面发展服务,才能培养出更加健康的体魄、积极向上的心态和终身体育意识的新一代青少年。

### 参考文献

- [1] 赵欣. 高职学生体育课程设计与教学效果评估[J]. 体育世界, 2024, (12): 120-122.
- [2] 陈素. 新课程标准背景下的中考体育改革对策分析[J]. 体育世界, 2024, (12): 18-20.
- [3] 陈文坤. 健康中国背景下高职体育课程改革与实践研究[J]. 内江科技, 2024, 45(12): 104-105.
- [4] 孙睿. STEAM教育理念在高校体育课程融合中的应用探索[J]. 当代体育科技, 2024, 14(36): 48-51.
- [5] 刘婷婷. 文化自信背景下高校体育课程改革的价值意蕴与推进策略研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(12): 194-196.
- [6] 张一桥, 吴雅辛. 数字化赋能体育教育专业课程改革的厘析与推进路径[J]. 襄阳职业技术学院学报, 2024, 23(06): 85-88.
- [7] 欧乐佳, 罗星. 体育学科核心素养视角下高职公共体育课程的改革研究[J]. 体育科技, 2024, 45(06): 170-171+175.
- [8] 姜兆祥. 新质生产力理念下高校体育经纪人课程改革探析[J]. 运动精品, 2024, 43(12): 39-41.
- [9] 林伟承, 葛子杰, 谢易君. 一体化视角下初中体育教师教学能力提升路径研究[J]. 岭南师范学院学报, 2024, 45(06): 117-124.
- [10] 刘慧. “健康中国”视域下高校公共体育课程教学质量提升[J]. 淮北师范大学学报(自然科学版), 2024, 45(04): 92-96.