

# 大学体育课堂时间管理优化探讨

陈海平

(三门峡职业技术学院 河南 三门峡 472000)

[摘要] 本文将分析大学体育课堂时间管理现状, 根据当前存在的不足探究切实可行的措施, 以促进大学体育课堂教学效率及质量的提升, 引导学生树立终身体育的观念, 从而促进学生身心健康发展。

[关键词] 大学体育; 课堂教学; 时间管理

一、促使优化大学体育课堂教学时间管理的要素分析随着人们生活水平的提高, 体育锻炼受到了越来越多人的重视, 国家将体育上升为国家战略, 高校体育教学受到了相关领导和体育专家的重视, 大学体育教育改革不断深化, 改革的重点集中在课堂改革上。促使优化大学体育课堂教学时间管理, 从国家层面、学校层面、课堂层面进行分析, 这三方面是优化大学体育课堂教学时间管理的动力。国家在学校体育方面颁布的一系列政策法规, 本文将其称为“国本”时间, 它主要受国家学校体育相关政策的制约; 学校结合国家的相关学校体育政策根据本地区实际情况制定的“校本”课程, 本文将其称为“校本”时间, 是高校对“国本”时间结合本校优势和学生需求的再分配; 教师根据课堂的教学任务和合理规划有限的时间, 本文将其称为“教本”时间, 它是教师在课堂上对“国本”和“校本”时间的具体分解和利用, 目的在于提高教学效率和保证教学质量。

(一)“国本”时间: 大学体育课堂教学时间管理的源头党中央、国务院高度重视学校体育, 党的十八届三中全会做出了强化体育课和课外体育锻炼的重要部署, 各地、各部门不断出台政策措施, 加快推进学校体育, 大力开展阳光体育运动, 使学校体育受到了前所未有的重视。在各级考试中体育的分值所占的比重也在不断提高, 国家和教育部将体育上升为国家战略来实施。在国家的重视和支持下, 学校体育事业蓬勃发展, 大学体育课程教学改革不断深化。国家明确规定了大学体育课程教学时间的总量为4个学期共144个学时, 在有限的时间内, 把握体育课程教学的效率和质量, 提高大学体育课程的时间利用率。

(二)“校本”时间: 学校体育教学时间管理的枢纽受国家政策的影响, 大学体育在高校中受到了重视。高校在结合国家的相关体育政策(即“国本”时间)的同时, 要结合高校所在地区和本校的实际及特色, 制定出符合本校发展的相关体育政策。通过校本时间的管理, 对学校体育教学时间合理分配, 能使学生养成体育锻炼的习惯, 培养他们终生体育的意识。“校本”时间管理应基于对“国本”时间的理解和领会, 再结合本校的实际情况, 通过对学校的发展定位和学科专业的特点, 认真确定学校的体育时间管理。

(三)“教本”时间: 课堂教学时间管理的目标与任务课堂教学时间管理在课堂维度的主体是教师, 要发挥好教师教学时间管理的主导地位, 充分尊重和发挥教师的自主权。学生体育课上的好坏, 学校有着不可推卸的责任, 学校体育课堂和学校的体育教师是推

动学生参加体育活动的主要力量。提高体育课堂的教学效率, 充分利用体育课堂的教学时间, 管理好体育课中的分分秒秒。让学生真正在体育课中有所收获, 至少掌握一到两项体育运动技能。

二、优化大学体育课堂时间管理的要素探析近年来, 人们的生活质量得到显著改善, 越来越多的人逐步认识到了体育锻炼的重要性。大学体育教学作为高等教育中的重要学科, 必须深化大学体育教学改革, 并以课堂改革为重点, 推进大学体育课堂时间管理逐步优化。我国针对学校体育出台了相关政策法规, 此为“国本”时间, 学校要在国家颁发的学校体育政策的指导下, 并依据实际情况, 制定具有针对性的“校本”课程, 以凸显本校优势, 此为“校本”时间。在大学体育教学中, 教师要在教学任务及教学目标的指导下, 让有限的教学时间得以优化, 此为“教本”时间。

(一)“国本”时间我国对学校体育予以高度重视, 在党的十八届三中全会中, 明确指出了强化体育课及课外体育锻炼的目标。各地及各部门纷纷出台了相关政策法规, 以促进学校体育发展, 进一步促进阳光体育运动的开展, 让学校体育引起了社会各界的广泛关注。体育考试在各级考试中的所占分值逐步提升, 体育已然上升到国家战略的高度, 此举推动了学校体育事业的快速发展, 大学体育课程也逐步深化改革。依据我国针对大学体育课程的规定, 教学时间为四个学期, 一共包括144个学时, 整个教学时间有限, 必须在有限的教学时间内提升体育课程教学效率及质量, 推进大学体育课程时间管理优化。

(二)“校本”时间在国家政策的指导下, 大学体育也是各大高校重视的环节, 高校基于“国本”时间, 在全面分析高校办学特色及实际能力等要素后, 制定了契合本校发展要求的有关体育政策, 从而优化校本时间管理, 针对学校体育学科教学时间科学分配及管理, 确保和国本时间相符, 并以本校实际情况为基础, 基于学科专业特点及学校发展定位, 优化学校体育时间管理。

(三)“教本”时间从课堂教学的角度而言, 教师是开展体育教师时间管理的主体, 必须彰显教师在教学时间管理上的主导地位, 对教师的自主权予以尊重和认可。在大学体育教学中, 体育教师及体育课堂等是影响学生学习兴趣的重要因素。让大学体育教学质量及效率得以提升, 让体育课堂教学时间得以优化, 给学生传授体育运动技能, 引导学生养成良好的体育锻炼习惯。

三、大学体育课堂时间管理的构成现状探析相较于其他课程,

体育课程具有其独特之处，体育课堂教学时间和体育课堂教学定量评价具有一定关联。为此，在体育课目的测量中，体育课堂教学时间是其中重要组成要素。一节完整的体育课堂应包括以下环节：教师指导、学生练习、放松休息等。纵观高校体育课堂教学时间划分情况，学生练习的时间占据课堂教学时间的一半以上，教师指导的时间为百分之十五到二十之间，学生休息的时间占据百分之十二到二十。这种时间划分模式尽可作为参考，在具体实施环节需要依据实际情况进行调整。在大学体育教学中，体育教师要在体育教学任务的指导下，依据教学内容、教学场地、学生体育能力等要素，优化体育课堂时间划分，展现体育课程时间管理的积极作用。

四、大学体育课堂时间管理中的不足（一）未正确认识大学体育课程教学大纲及有关政策目前，体育工作引起了全民关注，在学习体育环节，我国出台了相关政策法规，以推动学校体育事业健康发展。然而，在高校体育教学中，部分体育教师未能及时调整和更新教学理念，未能深入分析学校体育政策法规的相关内容，在体育教学中仍沿用传统落后的教学理念及教学模式。另外，高校体育课程未引起师生的重视，教学时间未得到科学管理，使得大量课堂教学时间被虚度，学生在一学期的体育课程学习后，未能获得相应收获。此外，部分学生对于体育锻炼缺乏积极性，影响力我国相关政策的实施效果。

（一）大学体育课程时间及内容安排有待改进当前，不少高校并未重视大学体育课程建设，在体育课程时间管理中，仍采用以教师为主体的模式，未能有效调动学生的学习积极性。在体育课程时间安排上，不少高校将课程安排在上午的前两节。部分学生在体育课堂教学中学习态度不端正，存在应付和逃避体育锻炼的情况，故而有效掌握体育技能。此外，部分院校所设置的体育项目，与学生的学习兴趣不符，或学生不能自主选择感兴趣的运动项目，使得学生的学习积极性未被有效调动起来，不利于培养学生的体育兴趣，使得体育课程教学质量大打折扣，不利于优化体育课堂资源配置。

（二）体育课程教学时间利用率有待提升当前我国大学体育教学模式多以教师为中心，教学内容相对单一和重复，在教学时间分配上有待优化。不少体育课堂教学仍沿用以往的教学模板，采用按部就班的教学组织方式，使得教学时间未得到合理利用，并影响到学生的学习积极性。若体育课程的上课时间不按时，过早提前下课，会使得大量的体育课程时间被浪费，体育课程一般一到两次，且学生自由活动的时间较长，难以实现让学生掌握体育技能的目标。

五、推进大学体育课堂时间管理优化的对策（一）以我国大学体育相关政策法规为指导要想优化大学体育课堂时间管理，必须以国家对体育课堂时间的规定为前提。依据我国规定，大学体育是高等教育中的必修课程之一，是我国教育部重点建设的重要学科之一。在开展大学体育课堂时间管理时，要以我国教育总目

标为基础，让我国体育政策得以落实，朝着体育强国的目标发展，让全民身体素质得以增强，以有效应对当前青少年身体素质降低的现状，充分发挥体育强身健体的价值。教育部多次颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，推进体育课程政策深化改革及逐步完善。在大学体育课堂教学中，必须重视教学时间管理，在我国政策法规的指导下，让体育课堂教学效率及质量得以提升，优化体育课堂教学时间配置，推进体育教学模式创新，并丰富体育教学内容，营造良好的体育教学氛围。

（一）打造具有特色的大学体育课程时间管理在大学体育课堂教学中，要改变以往单一的教学形式，依据本学办学实力及办学特色，贯彻因材施教、因地制宜的原则，在体育教学大纲的指导下，基于国家、学校、课堂这三个维度制定体育课程教学标准，避免采取单一笼统的体育教学模式。高校在开展体育教学活动时，可以以当地实际情况为基础，开展具有当地特色的体育教学项目，让当地体育资源得到合理利用，并展现当地特色体育项目的价值。为此，当地政府部门及学校主管部门要在综合分析相关要素后，制定具有指导性的大学体育教学文件。

（二）推进大学体育教学时间管理更加合理化从体育课堂教学的角度来说，开展大学体育教学时间管理的主体为体育教师。每一个体育教学时间是有限的，教师要依据教学内容及学生学习能力，科学分配教学时间，让有限的教学时间得到优化配置，避免大量的时间被浪费及损耗。为调动学生在体育教学中的积极性，教师要增进与学生的交流沟通，营造轻松愉悦的教学氛围，从而促进大学体育课堂教学效率的提升。要想优化大学体育课堂时间管理，需要师生共同的努力，教师要拓展和优化体育教学内容，提高学生学习体育的兴趣，并让学生拥有自主选择刚兴起体育运动项目的权利。

六、总结大学体育课程在教学时间管理及教学内容创新上有待改进，体育课堂教学形式未能依据国家政策法规进行调整，未能将因材施教的原则落实到体育课程开发中，且课堂教学的实践利用率有待提升，未能优化体育课程时间管理，使得体育教学效率大打折扣，不利于学生体育锻炼习惯的养成。为此，体育教学要在国家相关体育政策的指导下，科学规划体育课堂时间，调动学生在体育教学中的积极性，优化时间配置，让课堂教学效率得以提升。

#### 参考文献

- [1] 李华健，王峥，韩宗义. 时间管理倾向性视阈下大学生体育锻炼习惯的研究[J]. 天津市教科院学报，2018（03）：26-29.
- [2] 李松，张霞，毕然，张钰. 大数据时代高校体育场馆充裕时间管理的优化策略[J]. 体育世界（学术版），2018（01）：1-2.
- [3] 孙玉金. 面向精益管理的高校体育课堂教学时间的划分研究[J]. 价值工程，2016，35（19）：164-166.