



基于 PBL 教学模式的高职体育课程开发与教学实践

段炼娥, 卢 洋

(武汉职业技术学院 体育美育工作部, 湖北 武汉 430074)

摘 要: 传统的教学模式已逐渐不能满足信息化全面覆盖的现代教育发展, 基于 PBL 体育课堂教学模式的实践将是教育信息化 2.0 视角下目前高职体育教学方向发展的契机和重要方向之一。剖析高职公体教学现状, 举例对体育课程中“毽球的脚内侧起球技术”进行教学设计, 尝试利用超星学银在线平台, 以线上活页式“毽球”技能开发内容为基础, 线下“CSEA”评定标准结合为导向的双线一标融合式教学设计理念, 通过课前布置任务、课中翻转、课后拓展三个环节层层递进, 采用小组合作学习为载体, 发现并探讨问题和解决问题, 最终使学生的毽球脚内侧起球技术能达到测试标准。

关键词: PBL 教学模式; 翻转课堂; 教学设计

中图分类号: G712

文献标志码: A

文章编号: 1671-931X(2024)05-0074-07

DOI: 10.19899/j.cnki.42-1669/Z.2024.05.011

PBL(Problem-based learning)是一种基于问题学习的教学模式,在教学中应用比较广泛,对培养学生的探究能力和提升教学效果具有一定的优势。PBL是通过教师精心设计并提出问题,以学生为主体、以教师为主导、以问题串为主线、以教学手段为辅助,通过师生的协同合作,开展教学活动共同解决问题并发展学生的高阶思维能力的一种教学方式^[1]。将 PBL 教学模式应用于学校体育学课程中,能根据教学目标和学生最终获得的学习成果设计相应问题,由学生小组之间分组协作,通过学生协作分工、自主探究等方式分析解决问题,培养学习兴趣和提高学习积极性^[2]。正基于此本文尝试以高职毽球专项课程为例,系统化探索了 PBL 教学模

式,率先将“CESA”标准引入体育课程设计中,形成 PBL“翻转+合作”学习的体育专项课程实施流程,探索单项运动等级技能评定标准引领下的课程设计与实践,以期这种新的运动专项课程构建方式能为各类高职体育专项课程开发建设提供参考。

一、PBL 教学模式在高职体育课程教学中的研究现状

为进一步探究 PBL 教学模式在高职毽球教学中的研究现状,本文以关键词“PBL 教学模式”和“毽球”进行检索,未发现相关文献。以关键词“PBL 教学模式”和“体育”进行检索,剔除不相关内容共有 31 篇文献,其中 PBL 教学模式在高职体育课程

收稿日期: 2024-07-10

基金项目: 2022 年度武汉职业技术学院教科研项目“教育信息化 2.0 视角下高职体育‘翻转+合作’教学模式的实验研究”(项目编号: 2022YJ014)。

作者简介: 段炼娥(1983—),女,湖北汉川人,武汉职业技术学院体育美育工作部讲师,研究方向:体育职业教育、民俗体育;卢洋(1980—),湖北洪湖人,武汉职业技术学院体育美育工作部副教授,研究方向:社会体育学、民俗体育。

教学中的应用主要分为两大领域:一是应用于体育理论课程,例如体育新闻、运动人体科学、运动解剖学、运动生理学、体育统计等,这些课程侧重于体育理论知识的学习与理解;二是应用于体育专项课,例如篮球、户外运动、乒乓球、网球、健美操、啦啦操等,这些课程,更侧重于运动技能的学习与提升。PBL 教学模式在这些专项课程中的应用,得益于其在医学领域的成熟发展体系,为体育教育提供了宝贵的经验与借鉴。一些学者也通过研究,证实了 PBL 教学模式可以有效提升体育专项技能课教学效果,提高学生对运动技术和运动技能的掌握,并且实施该方法能有效促进学生综合能力素质的提升,有利于学生全面发展。但 PBL 教学模式在教学实践应用中,并没有体现各运动专项的特征,与运动项目的结合中显得比较生硬,教学流程体系缺乏系统性和针对性,对于 PBL 教学模式的实施设计流程与评价体系还需要不断完善。

探究 PBL 教学模式在高职体育教学中的应用,将会改变单一线性的课程结构形式,重构线上+线下混合式的课程体系与内容,形成 PBL 教学模式引领的高职毽球课程设计与开发典型案例,为高职公共体育课程中专项体育课程改革提供参考。

二、基于 PBL 教学模式的高职毽球课程设计

(一) 基于 PBL 教学模式的高职毽球课程教学设计理念

高职毽球课程作为公共体育必修的核心组成部分,不仅坚持“健康第一”和“终身体育”的核心理念,还深度融合了 PBL(问题导向学习)教学模式。此模式以毽球基本技术为教学基石,旨在通过深入探索和实践,使学生全面掌握毽球相关知识,精确理解技术动作要领,进而熟练掌握其基本技术动作技能。同时,课程着重激发学生的内在兴趣,让他们在享受毽球运动带来的乐趣的同时,达到身心健康的和谐统一。课程设计巧妙融入了产品工艺、工业、文化设计的工匠精神,以及新中国毽球运动的职业奉献精神等思政元素,旨在发扬立德树人的教育功能,实现对学生的全面培养。

(二) 基于 PBL 教学模式的高职毽球课程教学内容设计

课程设计紧密围绕毽球身体认知规律,通过深度访谈专家、整合训练理论、专业知识及教学经验,

打造出一套符合高职学生特点的活页式教材和数字化资源。这些资源不仅简化了学习的重难点,还使学习场景更加情景化,实操技能更加可视化,为课前课后的自主学习提供了极大的便利。

“双线一标”混合式教学体系(如图 1)是课程设计的核心。线上,以“毽球”技能开发内容为基础,结合 PBL 教学模式,引导学生自主探索和学习;线下,以“CSEA”评定标准为导向,通过实操训练、赛事活动等,强化学生的技能习得和实战经验。同时,课程设计还融入了多元赛事活动,如武汉职业技术学院“凌家山杯”系列赛事、体育文化节毽球比赛等,为学生提供了丰富的实践舞台。

具体实践路径为 6 练 5 课 3 平台,并全面融入 PBL 教学理念。第一阶段线下 6 练,包括活页式体育课程、模块式教学等,注重学生的实践操作和问题解决能力;第二阶段线上 5 课,结合 PBL 教学,如活页式在线课程、SPOC 微课等,引导学生进行自主学习和探究^[3];第三阶段 3 平台,为 PBL 实践提供广阔的舞台,如传统赛事平台、班级赛事平台等,让学生在实践中不断锻炼和提升自己。

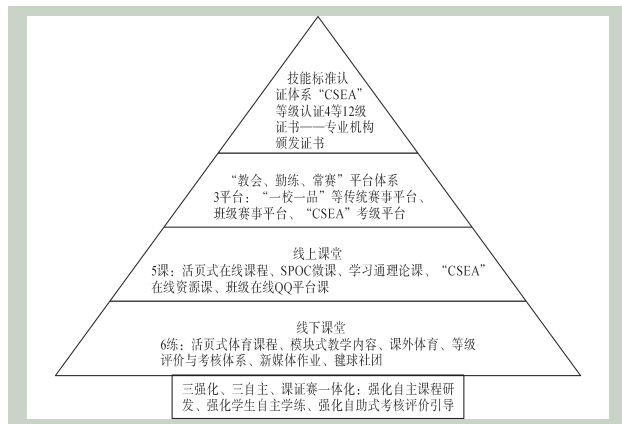


图 1 “双线一标”混合式教学体系图

2. 基于“CSEA”标准的典型运动任务设计

基于“CSEA”标准,课程设计了一系列典型运动任务。这些任务以我国青少年毽球运动技能评定标准“CSEA”为依据,通过逆推的方式选取针对性理论知识,设计实操情景,强化学生的实践技能,同时注重培养他们的综合职业素养。课程设计与“CSEA”八个单元为规划(如图 2),其中单元一至单元六分别对应毽球技能等级中的 1-6 级,单元七对应 7-9 级(专业级),单元八对应 10-12 级(精英级)。针对八个单位的典型工作任务(典型运动技能)细分知识重构技能内容,其中单元一自选踢球、发球;

单元二脚内侧踢球、发球;单元三2部位击球、1号位接球、发球;单元四3部位击球、平踢过网、发球、踏压攻球;单元五4部位击球、跑动接球、发球、踏压攻球;单元六接固定区域发球、网前起球传球、定点传球、发球、踏压攻球;单元七接固定区域发球、网前起球传球、定点传球、发球、踏压攻球、接发球、防扣、自调传球、发球、倒钩攻球、接发球、拦网起球传球、移动传球、高点发球、3号位攻球;单元八预留与高水平运动员等级一致^[4]。每个单元都包含了丰富的学习情景描述、资讯搜集、制定计划、决策、实施、检查、评价七个闭环的PBL项目化课程设计与实践教学。

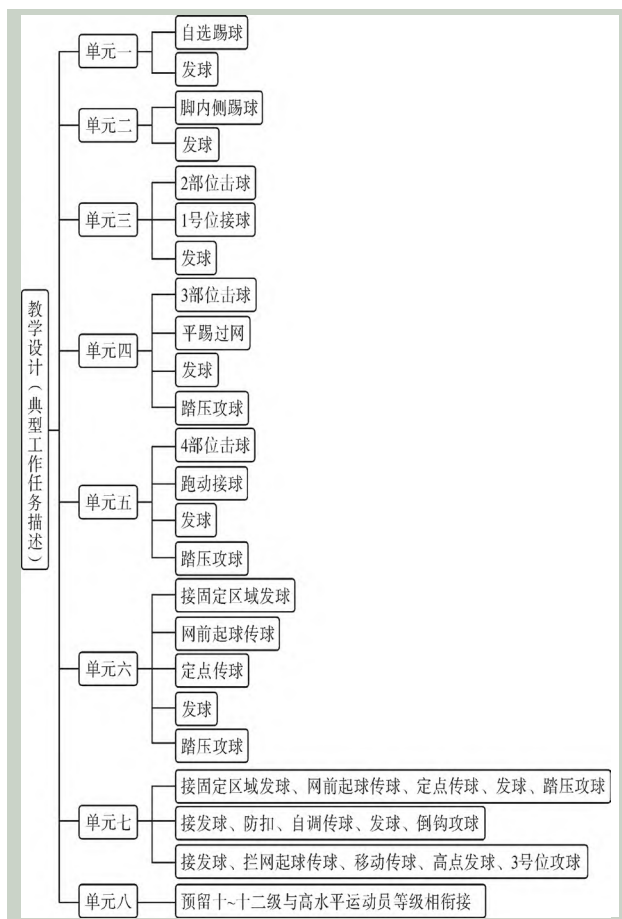


图2 “CSEA” 评定标准的八个单元规划图

(三) 基于PBL教学模式的高职毽球课程在线平台搭建与应用

针对教育信息化背景下学生需求与教学模式的冲突,课程设计团队通过一系列改革措施,如活页式课程内容创新、新媒体手段运用、技能标准对标设计及PBL教学内容设计等,确立了“双线一标”混合式毽球教学方案。利用超星学银在线数字平台等先进工具,以问题为导向,激发学生的学习兴

趣和主动性。同时,采用体育游戏、启发式教学、探究性学习等多种教学方式和方法,让学生真正成为课堂学习的主角^[5]。

在此基础上,通过对智慧树平台模块的设计,搭建了《毽球》在线网络教学平台。毽球课程是高职学生必修的一门公共课程,总学时68学时,4学分,其中理论部分4学时,实践部分60学时,考试4学时,分两个学期完成。第一学期和第二学期各34学时,本研究与实践为第二学期。理论部分采取在线课程学习,实践部分采取课内外一体化学习,参考了《高职体育教程》《我国青少年毽球运动技能评定标准“CSEA”》等相关教材,学习对象为2023级(大学一年级第二学期)必修毽球课程的同学,本学期选课1216人,选课学校2所,武汉职业技术学院、西安财经大学知行学院,本学期互动6422次。如图3所示。在线课程平台按照课程的功能设计成四个模块,分别是在线教程模块:课前通知、教师团队、课程信息(课程背景、课程目标、课程设计原则)、课程安排、教学内容(教学视频、教学电子教案、PPT)、课程资料(参考书籍、学习链接、学习网站、热身视频);问答互动模块:热门、最新、精华、话题讨论、学习小组;考核管理模块:成绩中心、作业检测、章节测试;用户管理模块:权限的设置、课程开课安排等。这些模块不仅提供了丰富的学习资源和互动空间,还支持课内外一体化学习,为学生的自主学习和全面发展提供了有力的支持。通过在线平台的应用,我们可以更好地实现PBL教学模式在高职毽球课程中的深度融合和实践探索。

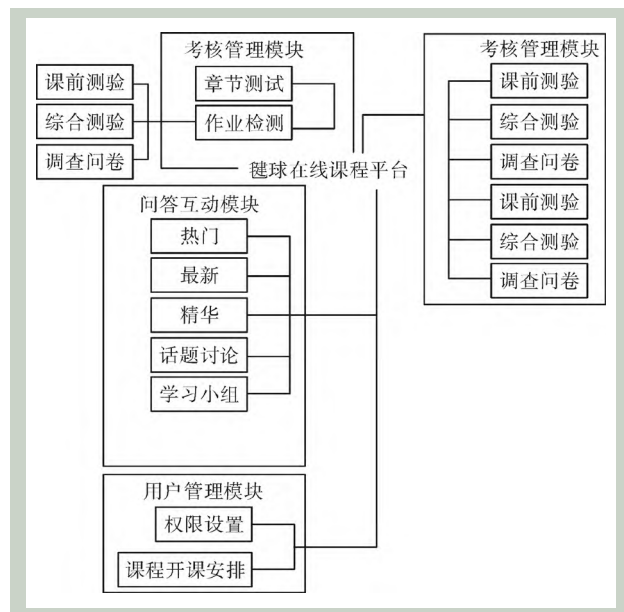


图3 毽球在线网络平台设计框架

三、基于 PBL 教学模式的毽球课程教学实践

(一) PBL 教学模式的毽球脚内侧起球教学架构

采用 PBL 教学模式,通过“课前任务探究、课中项目实践、课后拓展深化”三个核心阶段,精心设计了“预估、引导、学习、训练、展示、评价、总结、拓展”八个紧密相连的教学环节(如图 4),旨在有效解

决课中“具身性技术动作学习难题”,引导学生沿着“认知理解→单一技能掌握→组合技能提升→成果展示”的递进路径学习,培养其发现问题、分析问题及解决问题的能力。此模式不仅注重由浅入深地培养学生的标准毽球技能,还强调在增强身体素质

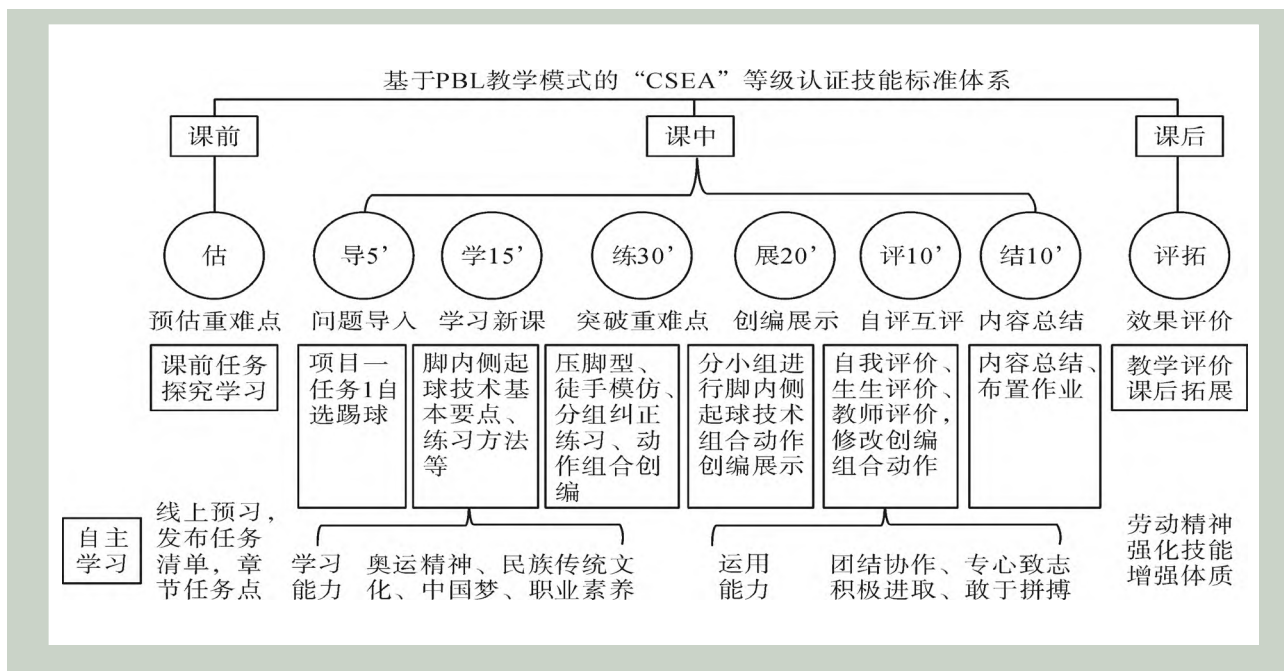


图4 毽球脚内侧起球教学框架图

(二) 基于 PBL 的毽球脚内侧起球教学实践探索

1. 毽球脚内侧起球单元任务的鱼骨图分析

通过构建毽球脚内侧起球单元内容的鱼骨图分析图(如图 5),将专项准备细分为三个递进层次,针对特定技能点进行深入:首先,解释专项准备活动中锻炼部位的幅度、角度、节奏的重要性,涵盖弓步系列、提膝内外摆、正踢与外摆腿等;其次,阐述步伐动作要领及其重要性,强化并步、滑步等组合练习;最后,深入讲解脚内侧起球技术概念、动作要领,以及击球部位、时机与脚型的关键性,突出低、高、高低组合技能的训练。遵循“具身认知”理念,结合毽球技能体系“CSEA”等级认证标准,教学实践从以下四方面展开:动作定向:明确脚内侧起球技术动作要领与击球原理,通过教师演示,使学生清晰认知学习目标;参与性练习:指导学生理解脚内侧起球相关生理解剖位置,通过模仿与反馈,精准掌握动作细节;自主练习:在正确脚型基础上,逐步加

速起球练习,直至熟练掌握;技能迁移:实现高低球快速转换与组合练习,提升综合技能水平。

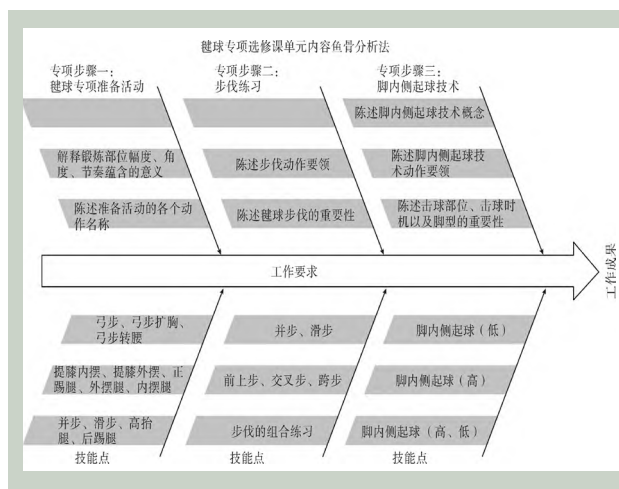


图5 毽球脚内侧起球单元内容鱼骨分析图

2. PBL 教学模式在毽球脚内侧起球教学中的应用

针对毽球“具身性技术动作学习挑战”,PBL 教

学模式在毽球脚内侧起球教学中的应用(见表1)分为咨讯、决策、计划、实施、检查、评价六个阶段,全面覆盖学习内容、师生活动及设计意图:

表1 PBL 教学模式在毽球脚内侧起球教学中的应用

阶段	学习内容	教师活动	学生活动	设计意图
咨讯	弓步扩胸、弓步转腰、提膝内摆、提膝外摆、踢腿、正踢腿外摆、正踢腿内摆、并步、滑步等	展示项目动作范例(示范结合视频资料展示);讲解项目动作达到的标准及要求	理解项目整体动作的概念及实际运用的意义;理解项目要达到的动作标准	学生在音乐情境下轻松完成专项课程的准备活动,提高学生脚步运动节奏感。主要解决在毽球核心技术动作脚内侧起球动作的具身性习得困难关键性问题
决策	团队协商展示技术动作、展示音乐搭配等	与各团队组长确定最终展示方案;确定集体练习与分散练习计划	各团队拿出制定练习计划和展示成果方案、音乐	明确团队配合及协作方案与办法,锻炼集体决策与协作能力
计划	团队探讨如何有新颖地去展示技术动作	指导团队分组后挑选每组组长及核心成员;确定展示目标与任务	团队分组制定练习计划和展示成果方案	锻炼学生对动作理解及展示创意设计
实施	结合音乐的动作练习与分解练习	分解与成套动作的镜面、背面及侧面动作示范,慢速、匀速、示范,快速分解与组合练习	集体跟随教师示范练习;分组分工各自配合练习	独立与协作完成动作学习与组合最终达到熟练展示目的
检查	结合音乐的动作练习与分解练习	分组查看纠错指导;各团队展示	各团队提出问题在教师指导下练习与纠错;团队展示修正动作	纠正错误动作,指导各个团队学生调整动作与节奏,看是否达到预期标准完成符合要求的最终展示动作
评价	动作节奏、幅度、到位程度	分析最终各个团队展示的优缺点;指出共性问题及下一步调整与改正得到问题,布置课后练习任务,下一堂课展示的要求	观看不同团队展示成果;待教师分析与总结后分组讨论自身问题及下一步改进的办法	通过观看评比共同分析问题,找出差异、分析亮点、提出更进一步的创意设计 & 实施办法

第一步明确任务:师生合作,聚焦脚内侧起球具身性习得难题,通过示范与讲解,奠定专项准备基础。教师首先以亲自示范结合视频资料的形式讲解动作范例,并讲解项目动作达到的标准及要求;学生需要理解毽球脚内侧起球项目整体动作的概念及实际运用的意义;围绕弓步压腿走、弓步扩胸、弓步转腰、提膝内外摆等技术动作学习;本单元重在让学生在轻松的音乐情境下完成专项准备活动,提高学生的脚步运动节奏感,将毽球运动中的核心脚步移动分解并组合到准备活动操中,反复练习达成动作记忆效果,为后期专项技术动作的组合练习作好具身认知的准备。

第二步做出决策:师生共同确定练习计划与达标方案,强化团队协作与专项技能学习。各团队拿出制定的练习计划和成果达标方案;围绕达标技术动作、场地情景等问题展开学习;学生明确团队配合方案与方法,在参与分组团队的学习中,培养团队协作精神,完成毽球专项准备活动的各个动作学习;完成步伐的练习;完成脚内侧起球动作高低球相结合的学习;完成集体决策和协作能力。

第三步制定计划:分组制定练习计划与评价标准,激发创新思维,促进自主学习。各小组分别制定练习计划和标准技术动作评定标准方案;围绕技术动作评定标准,比较各个团队动作设计、预期学习效果,培养创新思维,帮助学生自主学习,互相提高,锻炼学生对动作的理解和标准习得能力。

第四步开展实施:教师示范,学生跟练,结合竞赛情境,确保动作准确有效。学生集体跟随教师示范练习,分组分工各自练习;结合竞赛情景的动作练习与分解练习;学生能准确有效陈述毽球专项准备活动的各个动作名称,解释锻炼部位幅度、角度、节奏蕴含的意义,陈述毽球脚内侧起球动作的正确脚型、击球部位及击球时机,独立与协作完成动作学习、组合,最终达到熟练展示并能熟练运用的目的。

第五步阶段检查:分组指导,纠正错误,利用多媒体辅助教学,提升学习效率。各小组提出学习中遇到的问题,在老师的指导下完成纠错与标准技术动作的完善;借助多种学习手段,视觉与听觉教学媒体的介入,辅助学生突破重点、难点,促进学生自主学习、自主探究、自主发现,开展各小组团队成员

段炼娥,卢洋:基于PBL教学模式的高职体育课程开发与教学实践

之间的沟通与互相学习,指导各个小组调整动作与节奏完成符合要求的最终达标技术动作。

第六步实施评价:采用多元评价方式,结合观察、竞赛、作品分析,注重形成性与总结性评价,借助信息技术精准分析,促进技能习得与改进。学生自评表和学习情景(单元)考核表(见表 2),采取学生自评、小组互评、教师评价、作业评价、考核评价、测试评价相结合的多维度、多元化的综合评价方式,注重形成性评价与总结性评价相结合,旨在强化技术动作的准确性,熟练性、协调性、节奏感、持久性、稳定性、创造性。初期脚内侧起球技能存在一定的迁移及反复,需要展开一定的诊断性评价,用于动作及时纠正,形成性评价用于每一节课后或

某知识单元后起到指导和下一步继续努力方向的确立作用;学生共同学习不同小组的达标技术动作成果,根据教师的总结分析,各自分组讨论自身问题并提出下一步改进的方案;充分发挥教师和学生两方面的主动性、积极性,进一步提升动作节奏、幅度、到位程度;通过观看评比,共同分析问题,找差异、挖亮点,提出更进一步的创意设想和实施办法,达成促进动作技能习得与改进的作用。借助信息化技术对学生学习情况进行精准分析,个性化评价学生学习成果和学习成效。做到有感知和无感知、单次课程和学期、主观和客观的结合,全面多维地开展教学评价。

表 2 学生自评表和学习情景(单元)考核表

学生自评表			
项目名称	毽球脚内侧起球技术	姓名	
		班级	
课时数	2 学时	学习时间	
评价项目	评价内容	自评分	
项目准备（20 分）	展示动作分析（5 分）		
	展示音乐与动作结合（10 分）		
	最终方案（5 分）		
实施任务（50 分）	集体跟随教师示范练习（10 分）		
	分组单独练习（10 分）		
	团队协作练习（15 分）		
	团队成果展示（15 分）		
学习态度（30 分）	独立自主（10 分）		
	团队协作（10 分）		
	服从配合（10 分）		
综合评定分数			
备注：自评等级共分为四级，分别为优秀、良好、一般、不合格四级。85 分以上为优秀，84-75 分评定为良好； 74-60 分评定为一般； 60 分以下定为不合格。			

学习情境（单元）考核表				
考核方案	分项	分值	权重（%）	考核依据及所占比例
	知识	100	20	课堂提问（30%），知识随堂测评（70%）
	能力	100	70	设计、操作等技能训练（100%）
	素质	100	10	出勤、课堂表现
考核内容				
评分标准及实施方案	知识	课堂提问		
		理论测评		
	能力	技能操作		
		出勤情况		
素质	课堂表现			

四、课程实践反思

(一) 高职体育课程运动技能成长的目标导向与 PBL 精准实践

毽球运动项目包括花毽和网毽,基于 PBL 教学模式的毽球课程设计、资源开发及教学实践,不仅为非遗体育课程花毽提供了创新思路与实施路径,还构建了一个项目式的教学情境与实践平台。传统体育课程面临学生基础薄弱、课时有限、技能认知浅显及动作组合不合理等挑战,线性教学模式难以适应学生动态发展需求,缺乏开放互动与丰富资

源。相比之下, PBL 教学模式强调在标准化评定基础上构建运动技能情境,逐步推进技能习得与等级评定,通过问题情境引导学生深度探索,促进核心素养全面发展,增强系统学习,培养合作能力,激发批判思维、主动学习、沟通及创造力。教师利用线上平台互动,发布任务,调动学生积极性,实现“练中学”,促进运动技能身体认知与专项动作掌握,使学习变得主动且高效。

(二) PBL 教学模式的确立、优化与深化策略
传统高职的毽球课程侧重于技能目标的线性

达成,缺乏明确的目标、成果与标准导向,导致学习效果的泛化。PBL教学模式的确立,旨在通过逐级提升的方式培养学生毽球核心素养,转变教师角色,从单一讲授转向课内外结合的设计、引导与答疑,充分释放学生学习主动性,体现混合式课程的数字化特点。通过“双线一标”混合式的教学体系,强化自主课程研发、学练与考核评价,实现课内外、裁判员证-教练员证-社会指导员证三证及各级赛事的一体化融合,达成“三强化、三自主、课证赛一体化”的课程设计目标,形成“估、导、学、练、展、评、结、拓”闭环教学流程,不断完善并深化PBL教学模式。

(三) 高职体育课程信息化与PBL教学模式的融合创新

鉴于高职公共体育课程中PBL项目化开发的稀缺性,本研究提供了从课程设计到实践探索的完整方案,设计了六阶段师生合作的PBL毽球教学模式,为技能的具身认知、精准分析与个性评价提供了科学实践案例。随着信息化时代的发展,PBL教学模式在高职体育课程中的应用将更加广泛,这要求体育教师不仅具备信息化能力,还需具备市场化运动项目课程开发能力,能够借鉴优秀实践经验,设计出符合自身院校特色的体育教学模式,为教研、竞赛、群体活动及社会服务提供有力支持。

参考文献:

- [1] 王琳,张紫璐,陆添宇.PBL教学模式的研究进展[J].教育教学论坛,2023(11):151-154.
- [2] 姚道玉.基于OBE教育理念下PBL教学模式在学校体育课程中的应用研究[D].河北:河北师范大学,2021:5-6.
- [3] 向丽.工作过程导向理念下高职实践教学模式的解构与重构[J].职教论坛,2008(8):8-10.
- [4] 全国青少年运动技能等级标准研制组.青少年毽球运动技能等级标准与测试方法[M].北京:科学出版社,2021:7-8.
- [5] 姜伟伟.“课程思政”背景下高职院校民族传统体育教学研究——以毽球运动为例[J].体育科技,2022(2):119-121.
- [6] 陈丽霞,李静.基于Blackboard平台下PBL和TBL法在啦啦操教学中的建设与应用[J].四川体育科学,2019(4):122-126.
- [7] 纳仁花,张豫冈,祁丽娟.“PBL+CBL+混合式”教学模式下线性代数的教学设计——以“线性方程组解的存在性判定定理”为例[J].兰州工业学院学报,2023(2):157-159.
- [8] 黄泽国.PBL教学模式在高校羽毛球公共体育课教学中的应用效果研究[D].河南:郑州大学,2022:12-18.
- [9] 孙谦.PBL联合混合式教学模式在高校公共体育网球课中的应用研究[D].北京:中央民族大学,2023:32-37.
- [10] 周瑞.核心素养背景下PBL教学模式的教学设计研究[D].黑龙江:哈尔滨师范大学,2023:40-48.
- [11] 袁小光.基于PBL教学模式的大学体育与健康课程实验设计研究[J].体育科技文献通报,2024(2):199-202.

[责任编辑:向 丽]

Development and Teaching Practice of Higher Vocational Physical Education Courses Based on the PBL Teaching Model

Duan Lian'e, Lu Yang

(Wuhan Polytechnic, Sports and Aesthetics Department, Wuhan, Hubei, 430074, China)

Abstract: Traditional teaching models have gradually become insufficient to meet the needs of modern educational development with comprehensive information coverage. The practice of PBL-based physical education classroom teaching will be an opportunity and a significant direction for the development of higher vocational physical education under the perspective of Educational Informatization 2.0. This paper analyzes the current status of public physical education in higher vocational institutions, provides an example of instructional design for the “inside-of-the-foot kick-off technique” in shuttlecock (keyball) courses. It attempts to utilize the LearnY Online Platform by Chaoxing, using online workbook-style “shuttlecock” skill development content as the foundation and offline “CSEA” evaluation standards as the guidance, integrating both lines with one standard. Through a step-by-step progression of pre-class task assignments, in-class flipping, and post-class expansion, this approach employs group cooperative learning as a vehicle to identify, discuss, and solve problems, ultimately ensuring that students’ inside-of-the-foot kick-off technique meets the testing criteria. This study will provide in-depth and continuous research for the development of PBL teaching models in higher vocational public physical education courses, offering references for the informatization reform of higher vocational physical education curricula.

Key words: PBL Teaching Methodology; Flipped Classroom; Teaching Design