

OBE 理念下高校体育教育专业学生体能教学实践研究

王 鹏

武汉华夏理工学院体育学院 湖北武汉

【摘要】本研究立足成果导向教育（OBE）理念，聚焦高校体育教育专业体能教学改革需求，构建了适配专业人才培养目标的体能教学目标体系，并提出针对性教学实践策略。通过系统分析体育教育专业学生专项体能学习特征，研究强调教学中个性化方案设计、有氧与无氧协同训练、高强度间歇教学法应用，注重运动素质整合教学与跨学科知识的融合。教学实践表明，该模式通过明确教学成果目标、优化教学过程监控，有效提升了学生体能储备和专项运动应用能力，其动态教学评估机制实现了教学效果的科学反馈。研究成果为体育教育专业核心素养教学提供了理论框架与实践范式，对完善体教融合背景下的体育教学培养体系具有重要应用价值。

【关键词】OBE 理念；体育教育专业；体能教学；教学改革；实践策略

【基金项目】湖北省教育科学规划一般课题：五育融合视域下高校体育教育高质量发展路径研究（编号：2025GB138）；武汉华夏理工学院 2025 年校级教学改革重点项目：五育融合视域下大学体育课程改革研究（编号：2510）

【收稿日期】2026 年 1 月 10 日

【出刊日期】2026 年 2 月 8 日

【DOI】10.12208/j.ije.20260018

Research on the practice of physical fitness teaching for students majoring in physical education in universities under the OBE concept

Peng Wang

Sports Institute, Wuhan Huaxia University of Technology, Wuhan, Hubei

【Abstract】Based on the concept of Outcome-Based Education (OBE), this study focuses on the reform needs of physical fitness teaching for students majoring in physical education in universities. It establishes a physical fitness teaching objective system aligned with professional talent training goals and proposes targeted teaching practice strategies. Through systematic analysis of the characteristics of specialized physical fitness learning among physical education majors, the study emphasizes the design of personalized teaching plans, the integration of aerobic and anaerobic training, the application of high-intensity interval teaching methods, and the incorporation of interdisciplinary knowledge in teaching motor qualities. Teaching practice shows that this model, by clarifying teaching outcome goals and optimizing the monitoring of the teaching process, effectively enhances students' physical fitness reserves and their ability to apply specialized motor skills. The dynamic teaching evaluation mechanism provides scientific feedback on teaching effectiveness. The research results offer a theoretical framework and practical paradigm for teaching core competencies in physical education majors, holding significant application value for improving the physical education training system under the context of the integration of sports and education.

【Keywords】OBE concept; Physical education major; Physical fitness teaching; Teaching reform; Practical strategies

引言

体育教育专业以培养具备全面体育教学能力和运动素养的应用型人才为核心目标。体能教学作为专业教学的核心模块，直接影响学生未来职业实践中的教学指导能力和运动示范水平。OBE 教育模式以“成果

导向、学生中心、持续改进”为核心特征，将其融入体能教学过程，能够有效破解传统体能教学目标模糊、针对性不足、与职业需求脱节等问题^[1]。为验证 OBE 理念在体能教学中的实践效果，本研究选取高校体育教育专业 2 个班级共 60 名学生作为教学实验对象，分为

作者简介：王鹏（1983-）男，硕士，讲师，研究方向：体育教学理论与足球专项研究。

实验组（30人，男女各半）和对照组（30人，男女各半）。实验组采用基于 OBE 理念的体能教学方案，围绕未来体育教学、运动指导等职业需求设计教学内容，定期开展教学评估并优化教学策略；对照组采用传统体能教学模式。教学实验聚焦武术、足球、篮球、田径四个专项，系统开展体能教学实践研究。

1 高校体育教育专业学生专项体能教学特征解析

在明确 OBE 理念对体能教学的目标导向作用基础上，结合体育教育专业学生的职业发展需求，本节从教学视角解析学生体能培养的核心特征与现存问题，为后续教学策略制定提供科学依据。

1.1 教学中心肺耐力培养的瓶颈与突破路径

心肺耐力是体育教育专业学生支撑运动表现和教学实践的核心素质。传统体能教学中，心肺耐力培养存在目标单一化、教学方案“一刀切”、内容碎片化等问题。基于 OBE 理念，需构建“职业场景导向+个性化适配+多维度整合”的心肺耐力教学模式^[2]。

各专项教学实践路径如下：武术专项采用“套路连练+间歇调控”教学法，通过“3分钟高强度套路+1分钟休息”的循环训练，在强化心肺功能的同时培养动作协调性；足球专项设计“有氧基础+无氧强化”的循环教学，模拟比赛攻防转换节奏；篮球专项开展全场连续快攻教学练习，结合间歇训练提升体能支撑能力；田径专项采用间歇跑结合变速跑教学，强化中长跑教学中的体能指导能力。

教学效果数据显示，实验组男生最大摄氧量从 42ml/kg/min 提升至 50ml/kg/min，女生从 33ml/kg/min 提升至 40ml/kg/min，提升幅度分别为 19.0%和 21.2%，显著优于对照组（男生 12.5%，女生 14.3%）。表明 OBE 理念下的心肺耐力教学具有三方面优势：教学效果更优、实践适配性更强、促进学生全面发展^[3]。

1.2 教学中爆发力与速度素质的专项化培养需求

爆发力和速度是体育教育专业学生掌握专项技术、开展有效教学示范的关键能力。基于 OBE 理念，要求学生在爆发力与速度素质上达到“实战适配+教学示范”双重标准^[4]。

各专项教学实践路径如下：武术专项采用“沙袋侧踢+快速攻防模拟”教学，精准提升瞬间爆发力；足球专项开展阻力带辅助下的爆发冲刺教学，优化起跑反应能力；篮球专项采用阻力带变向突破教学，结合反应速度测试动态调整负荷；田径专项将负重深蹲跳与起跑器爆发式起跑教学相结合，强化蹬地力量。

教学实验数据显示，实验组男生立定跳远成绩从

2.1 米提升至 2.6 米，女生从 1.7 米提升至 2.1 米；50 米冲刺成绩男生从 7.8 秒提升至 6.5 秒，女生从 8.8 秒提升至 8.0 秒，提升幅度均显著优于对照组。表明 OBE 教学通过动态调整方案、整合代谢协同训练、优化动作链教学，实现体能培养与实战表现的无缝衔接。

1.3 教学中运动协调性与动态平衡能力的培养特征

体育教育专业学生需在复杂运动场景中精准执行高难度连贯动作，这一能力的形成依赖神经肌肉控制、空间感知及应变能力的协同发展^[5]。

各专项教学实践路径如下：武术专项定制“梅花桩步法+爆发踢靶”整合教学方案，优化动态平衡与力量输出；足球专项开展“闭目单脚控球+绕杆变向”组合教学，提升动态平衡与多任务协调能力；篮球专项运用运动捕捉技术分析动作特征，设计复合教学内容；田径专项结合血乳酸阈值调整恢复节奏，优化节奏感与空间协调性。

教学效果数据显示，实验组男生闭眼单脚站立时间从 18 秒提升至 32 秒，女生从 13 秒提升至 25 秒，提升幅度分别为 77.8%和 92.3%，显著高于对照组（男生 30.0%，女生 33.3%）。表明 OBE 理念下协调性与平衡感教学具有目标导向明确、个性化适配性强、跨学科整合度高等优势。

2 多维协同的体能教学策略体系构建

针对体育教育专业学生体能教学中存在的短板，基于 OBE 理念构建动态化、多维度的体能教学策略体系，通过个性化教学方案定制、有氧与无氧协同强化、跨学科知识整合教学等方式，突破传统教学的单一性与割裂性^[6]。

2.1 数据驱动的个性化教学方案设计

心肺耐力个性化教学以最大摄氧量与心排血量测试数据为依据，制定阶梯式教学计划：足球专项每周安排 3 次耐力跑结合冲刺训练；篮球专项设计快攻与防守循环组教学；田径专项采用交替训练组合教学；武术专项安排长拳连练结合呼吸训练。

爆发力和速度教学方面，足球专项开展短距离爆发冲刺训练结合阻力带辅助教学；篮球专项利用弹力带进行变向突破训练；田径专项将负重深蹲跳与起跑教学相结合；武术专项开展爆发式踢腿训练结合快速攻防模拟。

协调性和平衡感教学采用多维度专项训练：足球专项开展“闭目单脚控球+绕杆运球”组合教学；篮球专项采用“平衡垫上投篮+交叉步防守”练习；田径专

项融入不对称障碍跳跃；武术专项通过梅花桩步法训练和器械对练。

个性化教学方案以运动科学指标为根基，通过跨学科评估建立精准的学生体能画像，构建多维度、分阶段的复合型教学体系^[7]。

2.2 能量代谢协同的专项化教学模式

各专项基于能量代谢特点，构建“有氧+无氧”协同的专项化教学模式：足球教学通过长距离带球跑动与冲刺训练的间歇练习，提升持续奔跑与快速恢复能力；篮球教学采用全场折返跑与高强度对抗赛交替进行；田径教学采用匀速跑与全速冲刺交替模式；武术教学以低强度套路演练结合爆发性踢靶训练。

爆发力与无氧训练强化方面，足球专项设计变向冲刺与间歇恢复组合教学；篮球专项采用负重深蹲跳与半场快攻演练结合；田径专项通过阻力带牵引加速跑与慢速恢复跑交替教学；武术专项以爆发性拳腿组合训练配合低强度步法练习。

协调性与能量代谢协同教学整合路径：足球教学融入多方向带球绕杆与间歇性高抬腿冲刺；篮球教学通过变向运球过障碍与高强度折返跑结合；田径教学采用栏间节奏跑与爆发性起跨练习；武术教学以平衡木单脚攻防演练与短时高强度对练结合。

各项目通过周期化教学变量的动态调整，使有氧基础能力与无氧峰值输出形成非对称性互补，满足未来教学示范和比赛中的双重需求。

2.3 高强度间歇教学法的整合应用路径

心肺耐力提升维度：足球专项采用“30秒全速冲刺+1分钟慢跑恢复”循环教学；篮球专项实施“底线冲刺至中线后慢跑返回”练习；田径专项设计“400米间歇跑+200米慢走”组合教学；武术专项开展“3分钟高强度套路+1分钟休息”教学。

爆发力和速度提升维度：足球专项设置“5米爆发冲刺+快速折返”训练；篮球专项采用“垂直跳跃摸高+快速恢复”教学；田径专项开展“30米起跑冲刺+慢走返回”教学；武术专项设计“20秒快速击打+40秒休息”组合教学。

协调性和平衡感提升维度：足球专项开展“变向带球+急停冲刺”教学；篮球专项实施“障碍物变向运球”教学；田径专项进行“缩短栏距跨步”教学；武术专项设计“平衡木快速移动”教学。

高强度间歇教学法通过有机融合有氧与无氧训练模式，兼具提升心肺功能和代谢效率的双重优势^[8]。在OBE理念指导下，强调“针对性设计+成果导向评估”，

确保教学的科学性与实效性。

2.4 运动素质协同发展的系统化教学策略

心肺耐力整合教学策略：足球专项设计带球跑与冲刺训练的场景化教学；篮球专项开展全场快攻教学；田径专项设计间歇跑与变速跑的整合教学；武术专项安排长拳连练结合呼吸控制教学。

爆发力与速度整合教学策略：足球专项通过折返跑结合变向射门的组合教学；篮球专项采用箱式跳跃与底线冲刺的衔接教学；田径专项设计起跑器爆发式起跑与途中跑加速的组合教学；武术专项注重“寸劲”练习与旋风腿连续踢靶的整合教学。

协调性与平衡感整合教学策略：足球专项采用“Z字形运球绕杆+单脚平衡射门”组合教学；篮球专项开展“闭目单脚持球转身”练习；田径专项设计“栏间节奏跑+落地平衡控制”练习；武术专项以太极拳“云手”配合单腿独立式平衡练习为核心。

各专项通过交叉刺激多维度提升运动表现，形成“力量—耐力—敏捷”的立体适应体系，使学生在保持专项特征的同时，突破单一素质瓶颈，实现竞技能力与教学示范能力的整体跃迁。

3 目标导向的体能教学实施保障路径

基于对体育教育专业学生体能特征与教学策略的深入探讨，从教育改革的宏观视角出发，构建以岗位胜任力为导向的体能教学实施保障体系。

3.1 需求导向的课程设计优化

以体育教师岗位能力标准和赛事指导场景为蓝本，构建“教学组织+运动指导+赛事应急”的复合教学模块。课程内容设置紧密对接职业需求，将体能教学与相关专业课程有机衔接，形成“理论+实践+应用”的课程体系。

3.2 智能动态的教学调控体系

建立涵盖生物力学指标的教学数据库，开发训练负荷实时监测与自适应调节算法，实现“精准化教学”。通过心率监测设备实时掌握学生运动强度，利用动作捕捉技术分析动作规范性，建立学生体能成长档案，为教学方案优化提供数据支撑。

3.3 跨学科融合的教学实施

整合运动解剖学知识设计功能性动作模式教学；结合运动心理学制定神经适应性训练方案；融入教育管理学知识构建情景模拟教学任务。加强与其他学科的合作，提升教学的科学性与创新性。

3.4 能力本位的教学评价机制

建立“基础体能+专项技能+教学应用”的三维教

学评价体系,实施阶段性能力达成度动态追踪。评价主体多元化,融合教师评价、学生自评、同伴互评与行业专家评价,全面客观反映学生的体能水平与教学应用能力。

4 结语

本研究通过教学实验与理论分析,验证了 OBE 理念在高校体育教育专业体能教学中的显著优势。教学实验数据显示,采用 OBE 理念的实验组在心肺耐力、爆发力、速度、协调性等核心指标上均显著优于传统教学组。OBE 理念下的体能教学创新主要体现在三方面:基于职业场景设计复合教学任务、运用运动科学数据实现个性化动态教学调整、整合多学科知识优化教学体系。

该教学模式不仅有效提升了学生的运动表现,更通过目标导向的教学设计增强了其职业适应力和问题解决能力。未来研究需进一步探索智能化监测工具在体能教学中的深度应用,扩大样本规模与教学周期,验证教学策略的普适性,为培养更多应用型体育教育人才提供长效支持。

参考文献

[1] 孙伟,周涛. OBE 教育模式在高校体育教学中的实践与

反思[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(7): 112-119.

- [2] 王磊,刘洋. 基于 OBE 理念的心肺耐力训练模式构建与实证研究[J]. 中国体育科技, 2023, 59(2): 73-80.
- [3] 陈静,赵志强. 基于数据驱动的个性化体育教学模式构建[J]. 体育与科学, 2023, 44(2): 56-62.
- [4] 胡晓燕,吴刚. 爆发力与速度素质的专项化训练理论及其在体育教学中的应用[J]. 体育学研究, 2021, 35(3): 56-63.
- [5] 张华,李明. 运动协调性与动态平衡能力的神经肌肉控制机制及训练启示[J]. 天津体育学院学报, 2020, 35(6): 601-608.
- [6] 黄建国,肖丽. OBE 导向下多维协同体育教学策略体系的构建研究[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(5): 78-85.
- [7] 刘鹏,杨光. 体育教育专业学生体能训练多维度评价体系研究[J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(4): 88-95.
- [8] 教育部. 普通高等学校体育教育专业本科教学质量国家标准[M]. 北京: 高等教育出版社, 2020.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS