

大学生公共体育课运动动机与教学策略优化路径探究

陈 宏

(吉林体育学院, 吉林 长春 130022)

摘 要: 大学生公共体育课是培育学生运动素养、促进身心全面发展的关键课程, 运动动机作为驱动学生参与体育学习的核心心理因素, 其激发效果与教学策略的适配性直接关乎课程育人质量。深入探究二者关联性并优化教学路径, 对提升学生课堂参与主动性、养成终身运动习惯以及落实公共体育课程育人目标具有重要意义。当前大学生公共体育课教学实践中, 教学策略对运动动机的激发效能仍有提升空间。基于此, 文章立足大学生公共体育课教学现状, 系统分析了运动动机激发的核心价值, 探究了教学方式存在的提升方向, 进而提出了针对性的教学优化路径, 为强化教学策略与运动动机的适配性、提升公共体育课教学质量提供实践参考。

关键词: 大学生; 公共体育课; 运动动机与教学

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

文章编号: 3079-6687 (2025) 03-0001-10

DOI: 10.12462/PHE.issn3079-6687.2025.03.001

Exploring the Optimization Path of College Students' Sports Motivation and Teaching Strategies in Public Physical Education Courses

Hong Chen

(Jilin Institute of Physical Education, Changchun, Jilin 130022)

Abstract: College public physical education serves as a pivotal course in nurturing students' athletic proficiency and fostering comprehensive physical and mental development. Sport motivation, as the core psychological factor driving students' engagement in physical education, directly impacts the quality of educational outcomes through its compatibility with teaching strategies. Delving into the correlation between the two and optimizing teaching pathways holds significant importance in enhancing students' classroom participation, cultivating lifelong exercise habits, and fulfilling the educational objectives of public physical education. In the current teaching practices of college public physical education, there remains room for improvement in the effectiveness of teaching strategies in stimulating sport motivation. Based on this, the article, grounded in the current state of college public physical education teaching, systematically analyzes the core value of stimulating sport motivation, explores potential directions for enhancing teaching methodologies, and subsequently proposes targeted teaching optimization pathways. This provides practical references for strengthening the compatibility between teaching strategies and sport motivation, thereby enhancing the quality of public physical education teaching.

Keywords: college students; public physical education classes; sports motivation and teaching

大学生处于身心发展的关键阶段, 公共体育课作为高校人才培养体系的重要组成部分, 承担着增强学生身体素质、培育运动习惯、塑造健全人格的重要使命。运动动机是影响学生参与公共体育课学习主动性与持续性的核心因素, 学生运动动机的强弱直接决定其课堂参与程度、运动技能掌握效果以及课后运动行为的延伸性。教学策略作为教师开展教学活动、实现教学目标的核心手段, 其设计与实施质量直接影响学生运动动机的激发与维持, 二者之间存在紧密的内在关联。当前, 高校公共体育课教学面临着学生运动兴趣差异化、参与主动性不均衡等现实问题, 如何通过优化教学策略精准激发学生运动动机, 成为提升公共体育课教学质量、落实育人目标的关键议题。为此, 本

研究聚焦大学生公共体育课运动动机与教学策略的关联性, 深入剖析运动动机激发的价值与教学现状, 探索教学策略优化路径, 旨在为推动公共体育课教学提质增效、促进学生身心健康全面发展提供理论与实践支撑。

一、大学生公共体育课运动动机的理论分析

(一) 运动动机的内涵与分类

1. 运动动机是驱动个体开展体育锻炼行为、维持运动参与持续性并朝向既定运动目标推进的核心内在心理机制, 是连接运动需求与运动行为的关键桥梁, 对运动行为的启动、维持与强化具有决定性调控作用。从动机理论视角来

作者简介: 陈宏, 硕士, 讲师, 研究方向为学校体育教学与运动动机激发。

看,运动动机的形成与个体的需求满足、认知评估、情感体验等多重心理过程密切相关,其强度与稳定性直接影响运动参与的深度和效果,是衡量公共体育课教学成效、判断学生运动习惯养成潜力的重要指标。其中,内在动机作为源于个体自身的核心驱动力,其产生与维持完全依赖于运动活动本身所带来的积极心理体验,是个体在运动过程中对兴趣满足、能力提升、自我实现等内在需求的主动追求。这种动机形式不依赖于外部的奖励或约束,具有更强的稳定性和持久性,能够推动个体在运动中获得深层次的愉悦感与成就感。在大学生公共体育课教学场景中,内在动机的具象化表现十分丰富,例如学生为探索篮球战术配合的精妙之处,主动运用课后时间查阅战术分析资料并邀约同学开展针对性练习;为感受瑜伽练习带来的身心放松效果,自觉在每日睡前进行简易体式训练;为提升自身跑步耐力,主动制定个性化训练计划并坚持打卡完成。此外,部分学生还会因对某项运动项目的热爱,主动参与校园体育社团、运动赛事等课外体育活动,在深度参与中进一步深化运动认知、提升运动技能,形成“兴趣驱动—主动参与—体验强化—深度投入”的良性循环。与内在动机相对应,外在动机的核心驱动力来源于运动活动之外的外部诱因,个体参与运动的核心目的并非享受运动过程本身,而是为了获取特定的外部奖励或规避负面后果。从动机激发的逻辑来看,外在动机的形成与外部环境的激励机制、约束规则密切相关,其强度往往受外部奖励的吸引力、惩罚的威慑力等因素影响。在大学生公共体育课的具体场景中,外在动机的表现形式呈现出鲜明的校园教学特征,除了完成课程学分要求、通过体能达标测试等基础需求外,还包括为获得教师的公开表扬、提升综合测评成绩中的体育加分、在班级体育活动中获得同伴认可等。例如,部分运动基础薄弱的学生为避免体能测试不合格影响学业,会在考前集中进行针对性训练;部分学生为获得课程优秀评价,会主动配合教师完成各项教学任务并积极参与课堂互动;还有部分学生因受班级集体氛围影响,为避免被同伴孤立而参与集体体育练习。需要着重说明的是,内在动机与外在动机并非相互割裂、完全对立的关系,二者在特定情境下能够实现动态转化与协同作用。合理的外部激励措施能够成为内在动机形成的“催化剂”,例如教师对学生运动进步的及时肯定的表扬,可让学生在获得外部认可的同时,逐步感受到运动本身的价值,进而从被动参与转变为主动探索,实现外在动机向内在动机的转化。反之,若过度依赖外部奖励(如仅以物质奖励驱动学生参与运动),则可

能让学生形成“为奖励而运动”的认知,当外部奖励消失时,运动行为便难以持续,甚至会削弱原本可能存在的内在运动兴趣,影响运动动机的长效性。因此,在公共体育课教学中,需精准把握内在动机与外在动机的辩证关系,实现二者的科学协同,最大化激发学生的运动参与意愿。

2.大学生运动动机的典型特征:大学生群体的认知发展水平、身心发展阶段以及学习生活环境,决定了其公共体育课运动动机具有显著的个性化与多元化特征。一方面,大学生的自我意识高度发展,对运动的选择更注重个性化需求的满足,不同学生因兴趣爱好、性格特质、身体条件的差异,运动动机呈现出明显的个体差异,部分学生倾向于通过对抗性球类运动满足竞争与协作需求,部分学生则偏好瑜伽、慢跑等休闲健身运动以实现身心放松。另一方面,大学生的运动动机兼具发展性与实用性,既包含通过运动提升身体素质、掌握运动技能、培养兴趣爱好等发展性目标,也涵盖缓解学业压力、拓展社交圈子、提升综合素质等实用性需求,形成了多元化的动机结构。同时,大学生的运动动机具有一定的波动性与可塑性。受课程内容设计、教学方法运用、课堂氛围营造等外部因素影响,其运动动机的强度与稳定性可能发生变化。例如,趣味性强、贴合需求的教学内容能够有效强化运动动机,而单一枯燥的教学模式则可能导致动机弱化。此外,大学生的运动动机还呈现出社会性特征,同伴的运动行为、校园体育文化氛围等社会环境因素,会通过群体影响、社会认同等机制,对其参与公共体育课的动机产生显著作用。

(二)影响大学生运动动机的主要因素

1.个人因素:个人因素是影响大学生公共体育课运动动机的核心内在因素,其中兴趣偏好是最直接的驱动因素。兴趣作为个体认识某种事物或从事某种活动的心理倾向,能够使大学生在运动过程中产生愉悦感与专注度,显著提升参与的主动性与持续性,对某类运动项目具有浓厚兴趣的学生,往往会更主动地投入课堂学习与课后练习。运动能力与自我效能感则是影响运动动机的关键能力因素,具备一定运动基础、能够较好完成运动任务的学生,更容易在运动中获得成就感,进而强化运动动机;而运动基础薄弱、多次尝试后仍难以达成运动目标的学生,可能因自我效能感不足而产生畏难情绪,削弱运动动机。健康需求是大学生参与公共体育课的重要个人动因。随着健康意识的提升,大学生对自身身体素质、心理状态的关注度不断提高,许多学生将参与公共体育课视为增强心肺功能、改善体态、缓解学业压力、调节心理状态的重要途径,健康需

求的迫切性直接影响其运动动机的强度。此外，个人的运动价值观、性格特质等也会对运动动机产生影响，具有积极运动价值观、性格外向开朗的学生，更倾向于主动参与体育锻炼，运动动机相对更为稳定；而运动价值观模糊、性格内向怯懦的学生，运动参与的主动性相对较弱，动机易受外部因素干扰。

2.环境因素：课程设计是影响大学生运动动机的重要外部环境因素，其核心在于教学内容与教学模式的适配性。教学内容的丰富度、趣味性与实用性直接决定学生的参与意愿，涵盖新兴潮流运动项目、贴合学生专业特点与日常生活需求的教学内容，能够有效激发学生的探索欲与参与热情；而单一固化、与学生需求脱节的教学内容则容易导致动机弱化。同时，灵活多样的教学模式，如情境教学、合作学习、游戏化教学等，能够提升课堂的趣味性与互动性，增强学生的课堂参与感，进而强化运动动机；单一的讲授式教学模式则难以充分调动学生的主动性。教师引导在大学生运动动机的激发与维持中发挥着关键作用。教师的教学态度、专业能力与引导方式直接影响学生的运动体验，具备扎实专业素养、教学态度亲切耐心的教师，能够通过精准的技能示范、针对性的指导反馈，帮助学生提升运动能力、获得成就感；而科学合理的激励方式，如及时的肯定表扬、个性化的目标设定，则能够有效强化学生的运动意愿。此外，同伴影响也是不可忽视的环境因素，大学生的社交需求强烈，同伴的运动态度与行为会产生显著的群体效应，积极的同伴氛围，如同伴间的互助协作、共同参与运动锻炼、相互鼓励支持等，能够正向助推运动动机的形成；反之，消极的同伴氛围则可能抑制运动参与的主动性。校园体育文化氛围、运动场地器材条件等也会通过影响运动参与的便利性与愉悦感，间接作用于大学生的运动动机。

二、大学生公共体育课运动动机激发的价值

（一）有助于提升学生课堂参与度与运动习惯养成

运动动机是驱动学生主动参与公共体育课学习的内在核心动力，有效激发学生运动动机，能够从根本上提升学生课堂参与的积极性与主动性。当学生具备强烈且稳定的运动动机时，会自觉主动地投入课堂学习全过程，不仅能够积极响应教师组织的各项运动练习、技术示范与教学竞赛活动，还会主动思考运动技能的掌握要点，主动向教师或同学请教学习中遇到的问题，显著减少课堂上消极等待、被动应付、敷衍了事的现象。同时，持续强化的运动动机

能够打破课堂与课后的界限，推动学生将课堂上的运动体验、技能积累延伸至课后日常生活中，逐步养成规律运动的习惯。比如，学生可能会在课后主动邀约同学参与球类运动，或运用课余时间完成课堂上未熟练掌握的运动动作练习。在主动参与运动的过程中，学生能够切实感受运动带来的身心愉悦感、体能提升的成就感以及运动技能进步的满足感，这种积极的运动体验会进一步反哺并强化运动动机，形成“动机激发—主动参与—积极体验—动机强化—深度参与”的良性循环，为学生终身运动习惯的养成奠定坚实且持久的基础。

（二）有助于增强学生身体素质，落实公共体育课程育人核心目标

激发学生运动动机能够从内在层面促使学生主动参与各类体育锻炼活动，通过长期、持续的运动练习逐步提升心肺功能、肌肉力量、身体协调性、柔韧性、耐力等多项身体素质指标。大学生群体日常学业任务繁重，课程学习、文献查阅、实验实践、备考复习等活动占据大量时间，普遍存在久坐不动、日常活动量不足的情况，由此引发的视力下降、颈椎腰椎不适、体能下滑等问题日益凸显，身体素质提升面临潜在风险。而强烈的运动动机能够有效驱动学生主动运用公共体育课的系统学习时间，以及课后的碎片化时间参与运动锻炼，合理安排运动与学习的时间，弥补日常活动量不足的短板。公共体育课程的核心育人目标是提升学生的体育核心素养，包括运动认知、运动技能、运动习惯、健康行为等多个维度，最终实现促进学生身心全面发展的目标。学生运动动机的有效激发，能够推动学生从被动接受体育教学转变为主动探索体育学习，主动钻研运动技能要领，积极学习科学锻炼的方法与原理，切实增强自身身体素质。这种主动学习与锻炼的过程，能够让公共体育课程的育人目标得到更充分、更深入的落实，为学生的专业学习、未来职业发展以及终身健康提供坚实的体质保障。

（三）有助于培养学生团队协作意识，提升社交能力与集体荣誉感

公共体育课的教学内容体系中包含大量团队性运动项目，如篮球、排球、足球、接力跑等，同时也设计了丰富的集体性教学活动，如集体体能挑战、团队运动竞赛、体育游戏等，这些教学内容为培养学生团队协作意识提供了天然载体。激发学生运动动机能够促使学生积极融入团队活动之中，在真实的运动协作场景中逐步培养团队意识与合作能力。在团队运动项目的学习与竞赛过程中，学生需要清晰认知自身在团队中的角色定位，明确个人任务与团

队目标之间的关联,主动与队友进行沟通协商,根据赛场形势灵活调整配合方式,共同完成进攻、防守、战术执行等运动任务。这一过程不仅能够让学生深刻认识到团队协作在达成目标中的重要性,还能在实践中逐步提升沟通表达能力、协调配合能力、互助支持能力以及问题解决能力。同时,在集体性体育竞赛、班级体育活动等场景中,学生的集体荣誉感会被充分激发,为了团队的胜利、班级的荣誉主动付出努力,在共同拼搏的过程中增强对所在集体的归属感与认同感。运动动机的持续强化能够让学生更主动地参与各类团队体育互动,在互动中进一步拓展社交圈子,结识志同道合的伙伴,提升社交交往能力,最终实现体育技能学习与社交能力培养的协同发展,为学生未来融入社会、参与团队工作积累宝贵经验。

(四)有助于缓解学生学业压力,促进身心健康全面发展

大学生正处于学业发展的关键阶段,面临着课程考核、专业证书考取、科研项目参与、升学就业竞争等多重压力,这些压力相互叠加,容易引发焦虑、烦躁、抑郁、疲惫等负面情绪,不仅会影响学生的学习效率,还会对学生的身心健康造成不良影响。运动作为一种科学有效的压力缓解与情绪调节方式,能够通过生理与心理双重作用帮助学生改善身心状态,而激发学生运动动机则是促使学生主动运用运动这一方式的关键前提。激发学生运动动机能够让学生从被动应对压力转变为主动通过运动释放压力、调节心理状态,在运动中获得身心放松。在运动过程中,身体会分泌内啡肽、多巴胺等神经递质,这些物质能够有效缓解身体疲劳,产生愉悦感与满足感,帮助学生有效改善因学业压力带来的负面情绪,实现心理状态的调节与修复。同时,持续的运动锻炼不仅能够提升学生的身体素质,还能逐步增强学生的心理韧性与情绪调节能力,让学生在面对学业与生活中的困难和挑战时,能够保持更积极、更稳定的心态,具备更强的抗压能力与挫折承受能力。运动动机驱动下的主动运动,能够实现身体锻炼与心理调节的双重效果,帮助学生在高强度的学业压力下维持身心平衡,促进学生身心健康全面发展,为学生顺利完成学业、实现个人成长提供有力保障。

三、大学生公共体育课教学方式现状

(一)教师通过教学方式激发学生运动动机的能力有待提高

教师是公共体育课教学活动的核心组织者与重要引导者,其教学方式的设计科学性与实施有效性,对学生运动动机的激发与维持效果具有直接影响。在当前公共体育课

教学实践中,部分教师对运动动机相关理论知识的理解深度以及实践转化应用的熟练度存在提升空间,未能充分结合大学生的年龄心理特征、运动认知水平以及个性化运动需求,进行教学环节的系统性设计,使得教学方式在激发学生运动动机方面的作用未能充分显现。在具体教学过程中,部分教师的教学模式仍以运动技能讲授与重复性动作练习为主,对学生的运动兴趣爱好、兴趣发展方向关注较为有限,难以有效调动学生参与体育学习的主动意愿,也无法充分激发学生内在的运动动机。与此同时,部分教师在教学实施过程中,对不同运动基础、不同兴趣偏好、不同学习能力学生的个性化需求关注不够充分,未能针对性地制定并采取差异化的教学引导方式与练习方案,导致教学方式对不同学生运动动机的激发效能存在差异,教师通过教学方式激发学生运动动机的能力有待进一步提高。

(二)教学方法创新与适配学生多样化兴趣的能力有待提高

随着大学生群体运动兴趣的日益多元,对公共体育课教学方法的创新性与需求适配性提出了更高的要求。在当前的公共体育课教学实践中,部分高校的公共体育课教学方法仍存在单一化的情况,较多采用教师主导的讲授式教学与学生被动的模仿练习模式,对新兴教学方法的探索力度与实际应用范围存在提升空间。对于瑜伽、飞盘、攀岩、腰旗橄榄球等新兴运动项目,相关教学方法的研究与总结不够充分,难以充分满足学生对多样化运动项目的学习需求与体验期待。在教学方法的选择与应用环节,部分教师缺乏足够的针对性考量,未能充分结合不同运动项目的技术特点、教学目标要求以及学生的兴趣偏好,进行教学方法的个性化设计与灵活运用,导致教学方法与学生兴趣需求之间的适配度有待提升,无法充分调动学生的体育学习热情。教学方法创新力度不足、与学生多样化兴趣需求的适配性有待增强的情况,对学生运动动机的有效激发形成了一定制约,教学方法创新与适配学生多样化兴趣的能力有待进一步提高。

(三)课堂互动设计与调动学生积极性的能力有待提高

课堂互动是提升公共体育课教学效果、强化学生参与主动性的重要载体,良好的课堂互动能够有效增强学生的课堂参与感,进而助力运动动机的强化。在当前的公共体育课教学实践中,部分课堂的互动设计存在完善空间,互动形式较为单一,多以教师提问、学生应答的单向互动模式为主,师生之间、生生之间的双向互动与多向互动形式较为缺乏,互动的深度与广度有待拓展。部分教师在进行课堂互动设计时,针对性不够明确,所设计的互动内容与

教学目标的关联性、与学生运动基础的适配性不够紧密，难以有效调动学生的参与积极性。同时，部分教师在课堂互动的组织与引导方面的能力存在提升空间，无法根据教学实际情况灵活把控互动节奏、合理引导互动方向，导致部分互动过程未能充分发挥实效，难以实现激发学生积极性、深化教学效果的预期目标。课堂互动设计的科学性与合理性有待增强，通过互动调动学生积极性的能力有待进一步提高，这在一定程度上影响了学生运动动机的有效激发与持续维持。

（四）教学评价方式优化与关注学生过程性进步的能力有待提高

教学评价是公共体育课教学过程的重要组成部分，科学合理的教学评价体系能够对学生的体育学习行为形成正向引导，进而有效激发学生的运动动机。在当前的公共体育课教学实践中，部分课程的教学评价方式仍较为单一，主要以期末运动技能测试、体能达标测试等终结性评价形式为主，评价重心更多集中在学生的最终测试结果上，对学生在整个学习过程中的努力程度、进步幅度、技能提升轨迹等过程性表现关注不够充分。这种评价模式容易使运动基础相对薄弱的学生难以获得足够的认可，进而产生消极情绪，影响学习积极性；同时，也难以全面、客观地反映学生的学习态度、团队协作表现、运动习惯养成以及运动技能的逐步提升过程。在具体的教学评价实施过程中，部分教师对学生的过程性进步缺乏足够的关注与及时的认可，评价标准较为单一固化，未能充分结合学生的个体差异、运动基础水平制定差异化的评价指标与评价标准。教学评价方式的优化完善程度有待提升，关注学生过程性进步的能力有待进一步提高，使得教学评价对学生运动动机的激发作用未能充分发挥。

四、大学生公共体育课教学方式优化的路径探究

（一）优化课堂导入方式

优化课堂导入方式、增强教学内容吸引力，是激发学生运动兴趣、强化运动动机的重要前提。课堂导入作为连接学生课前状态与课堂学习的关键衔接环节，其设计的科学性与趣味性直接决定了学生课堂注意力的集中程度和主动参与意愿的激发效果。对于大学生群体而言，他们的认知水平和自主意识较强，单一枯燥的导入形式难以引发其学习兴趣，而通过创新导入形式、紧密贴合学生兴趣点与认知需求设计导入内容，不仅能够快速抓住学生的注意力，

还能有效激发学生的学习好奇心和探索欲，为整堂课程的顺利推进奠定积极的心理基础。与此同时，教学内容的吸引力是维持学生长期学习热情的核心要素，学生对公共体育课的认可程度、参与深度，很大程度上取决于教学内容是否契合其运动偏好与实际需求。结合学生的兴趣偏好、运动基础以及日常生活需求优化教学内容，能够让学生切实感受到体育课程的实用价值和个性化关怀，进而从内心深处产生主动投入学习的意愿，推动运动动机从外在驱动向内在激发转变。

教师应结合不同运动项目的特性、课程教学目标以及学生的群体特点，灵活采用情境导入、问题导入、趣味游戏导入、案例导入等多样化的导入方式开展教学。例如，在球类运动课程中，可选取学生熟知的热门赛事片段，配合生动的解说引导学生观察运动员的技术动作和战术配合，创设沉浸式竞技情境，让学生直观感受运动的魅力与竞技的激情；在健身课程中，可设计“趣味体能闯关”小游戏，设置简单易操作的平衡、协调类小任务，让学生在轻松愉悦的互动中进入学习状态，同时快速了解自身基础体能情况；在武术、太极等体育项目课程中，可通过播放体育文化相关的短片，提出“体育如何助力现代健康生活”等贴合生活的问题，引发学生思考，激发其对体育文化学习的兴趣。在教学内容优化方面，教师应提前通过问卷调查、课堂访谈等方式充分调研学生的运动兴趣与需求，在遵循课程标准的基础上，适当增加瑜伽、飞盘、腰旗橄榄球、室内攀岩等新兴潮流运动项目的教学内容，丰富教学内容体系，满足学生多样化的运动体验需求。同时，要注重教学内容与学生专业特点、日常生活场景的深度融合，例如为长期久坐的文科专业学生、计算机专业学生，重点增加核心力量训练、脊柱健康养护、肩颈放松等针对性教学内容，配备详细的动作指导和居家练习方案；为户外实践较多的专业学生，增加运动防护、应急处理等实用知识教学；为女生群体适当增加形体塑造、有氧健身等贴合其需求的教学内容，全面提升教学内容的实用性与针对性。在教学内容呈现上，可采用“基础技能+拓展应用”的模式，先确保核心技能的扎实掌握，再延伸相关的运动文化、进阶技巧等内容，让不同基础的学生都能在学习中有所收获。

优化课堂导入方式、增强教学内容吸引力，能够从课堂起始阶段就有效激发学生的运动兴趣，引导学生主动参与课堂学习过程。多样化的导入形式能够缓解教学的沉闷感，为课堂注入活力，帮助学生快速进入学习状态；丰富实用、贴合需求的教学内容则能够让学生清晰感知到体育

学习的价值,增强对公共体育课的认同感和喜爱度,进而持续强化运动动机。这种优化路径不仅能够提升课堂教学的趣味性与实用性,还能让学生在积极的课堂体验中逐步感受运动的乐趣与魅力,培养对体育学习的正向情感。更为重要的是,通过个性化的教学内容设计,能够让学生感受到教师的关注与重视,进一步增强学习的主动性和自信心,为后续教学活动的顺利开展奠定坚实的心理基础和参与基础,推动公共体育课教学质量的稳步提升,助力课程育人目标的更好实现。

(二) 采用多样化教学方法

采用多样化教学方法、摒弃单一讲授式教学,是适配不同学生需求、激发学生运动动机的核心路径。大学生群体在运动基础、兴趣偏好、学习能力、认知特点等方面存在显著的个体差异,部分学生运动基础扎实,对高难度技能学习充满期待;部分学生运动基础薄弱,对体育学习存在畏难情绪;还有部分学生偏好对抗性运动,而有些学生则更倾向于休闲健身类运动。单一的讲授式教学模式,以教师为绝对核心,学生被动接受知识和模仿动作,难以兼顾不同学生的个性化学习需求,容易导致基础好的学生“吃不饱”、基础薄弱的学生“跟不上”,进而产生学习倦怠感,抑制运动动机的激发。而多样化的教学方法能够为学生提供丰富多元的学习体验,让不同特点、不同需求的学生都能找到适合自己的学习方式和参与节奏,在学习过程中获得适配自身的挑战与收获,进而有效提升学习主动性,强化内在运动动机。

教师应立足教学实际,结合不同运动项目的技术特点、课程教学阶段目标以及学生的具体情况,灵活组合运用分层教学法、合作学习法、情境教学法、游戏教学法、任务驱动教学法等多种教学方法,提升教学的针对性和实效性。在分层教学的实施过程中,教师可在课程初始阶段通过基础技能测试、兴趣问卷调查等方式,全面了解学生的运动基础和学习需求,在此基础上科学划分基础组、提升组、进阶组三个层次,并为不同组别制定差异化的学习目标、练习任务和评价标准。例如在跑步教学中,为基础组学生设定“熟练掌握正确跑步姿势,顺利完成800米/1000米慢跑”的基础目标,配套开展姿势纠正、呼吸调节等基础练习;为提升组学生设定“在保持正确姿势的基础上,实现速度稳步提升”的目标,设计间歇跑、节奏跑等针对性练习;为进阶组学生设定“提升耐力与速度的协同能力,掌握简单战术配合”的目标,组织小组接力竞赛、变速跑训练等进阶内容。在合作学习中,教师可根据学生的运动基础、

性格特点进行异质分组,确保每组内学生能力互补,通过设定小组竞技目标、团队技能闯关任务等形式,引导学生在小组内分工协作、互助学习,共同攻克学习难点。例如在球类战术学习中,让小组内基础好的学生带动基础薄弱的学生练习配合动作,通过组内讨论优化战术方案,在团队协作中提升技能水平。同时,应积极顺应教育数字化趋势,引入智慧体育教学手段,丰富教学形式。可运用虚拟现实技术构建仿真运动场景,让学生在安全的环境中体验滑雪、划船、高山攀岩等平时难以接触的运动项目;借助智能运动手环、心率监测设备等,实时采集学生的运动心率、动作规范度等数据,为学生提供个性化的练习指导和调整建议;运用线上教学平台发布预习视频、课后练习任务,实现线上线下教学的有效衔接,延伸学习维度。

多样化教学方法的应用,能够有效适配不同学生的学习需求,让每个学生都能在学习过程中找到自身的定位,获得与其能力相匹配的成就感与满足感。这种差异化、个性化的教学方式,充分调动学生的学习积极性和主动性,提升课堂教学的趣味性与互动性,进而激发学生的内在运动动机。同时,多样化的教学方法能够引导学生主动思考、积极探索,在实践中掌握科学的学习方法和锻炼技巧,提升运动技能学习效率,推动学生运动能力的全面提升。更为重要的是,在合作学习、情境学习等过程中,学生能够进一步提升团队协作能力、沟通表达能力和问题解决能力,实现体育技能学习与综合素质培养的协同发展,为公共体育课程育人目标的全面实现提供有力支撑,推动公共体育课教学质量迈向新台阶。

(三) 加强课堂互动交流

加强课堂互动交流、强化师生互动,是提升学生运动参与主动性、激发运动动机的关键举措。课堂互动是构建良好师生关系、营造积极教学氛围的核心载体,也是实现教学相长的重要途径。在公共体育课教学中,有效的课堂互动能够拉近师生之间、生生之间的心理距离,让学生切实感受到被关注、被重视,进而增强课堂参与感和归属感。积极的师生互动能够让教师及时掌握学生的学习进度、技能掌握情况以及学习过程中遇到的困难,精准把握教学节奏,调整教学策略,确保教学内容与学生的接受能力相适配;同时,学生也能在互动中获得教师针对性的指导和反馈,及时纠正错误动作,明确学习方向,提升学习信心。生生之间的互动则能够为学生提供交流学习经验、分享学习感悟的平台,在互助合作中共同进步,进一步强化学习的主动性和积极性,为运动动机的激发与维持提供有力支撑。

教师应立足教学目标和教学内容，主动设计多元化的互动环节，丰富互动形式，构建多维度、多层次的互动体系。在技能教学的核心环节，可采用“示范讲解—学生实践—即时反馈—二次示范”的互动模式，教师在示范后，让学生分组进行初步实践，随后主动走到学生中间，观察学生的动作表现，及时询问学生的学习感受、动作难点和掌握困惑，针对学生普遍存在的问题进行集中解答和二次示范，对于个体问题则进行一对一指导。例如在武术动作学习中，针对学生容易出错的发力点，通过手把手纠正、对比示范等方式，帮助学生精准掌握动作要领。同时，应积极组织小组讨论、技能互评、团队竞赛等生生互动活动，为学生创造更多交流合作的机会。在小组讨论中，围绕“如何提升动作规范性”“战术配合的优化思路”等问题，让学生充分发表见解，在思维碰撞中深化对教学内容的理解；在技能互评环节，制定清晰易懂的评价标准，让学生分组对彼此的动作完成度、学习态度等进行客观评价，分享优点、指出不足，通过相互学习提升学习效果；在团队竞赛中，设置贴合教学内容的竞赛任务，让学生在竞技互动中提升技能应用能力和团队协作能力。此外，教师应注重与学生的情感互动，在课堂教学全过程保持亲切的语言、温和的态度，主动关注学生的学习状态与情绪变化。对于学习困难、存在畏难情绪的学生，给予耐心的鼓励与具体的帮助，帮助其克服困难、建立信心；对于表现优秀、进步明显的学生，及时给予肯定与表扬，强化其学习成就感；运用课堂间隙、课后休息等时间，开展轻松的交流活动，了解学生的运动兴趣、课后锻炼情况以及对课程的建议，增强师生之间的情感联结，营造相互尊重、积极融洽的互动氛围。

加强课堂互动交流，能够有效提升学生的课堂参与主动性，推动学生从“要我学”向“我要学”转变。积极融洽的互动氛围能够充分激发学生的学习热情，让学生在参与互动的过程中获得愉悦的学习体验，进一步强化运动动机；同时，互动过程中教师对学生学习情况的精准把握，能够为后续教学策略的优化提供科学依据，提升教学的针对性和有效性。通过师生互动与生生互动的有机结合，学生能够更深入地理解教学内容、更扎实地掌握运动技能，在交流合作中提升综合素质，获得全面的学习收获。这种积极的学习体验会持续强化学生的运动动机，推动学生将课堂学习的热情延伸至课后，主动参与课外体育锻炼，实现课堂学习与课后锻炼的有效衔接，为终身运动习惯的培养奠定良好基础，也为公共体育课教学质量的提升注入持

续动力。

（四）合理设定教学目标

合理设定教学目标、实施分层目标教学，是引导学生逐步提升运动能力、持续强化运动动机的重要保障。教学目标是教学活动的出发点和落脚点，对教学过程具有明确的导向作用，也是评价教学效果的重要依据。科学合理的教学目标能够为学生提供清晰的学习方向，让学生清楚感知到学习重点、难点以及努力的方向，避免学习过程中的盲目性。对于大学生群体而言，由于其运动基础、学习能力存在显著差异，统一化、“一刀切”的教学目标难以适配所有学生的需求：目标过高会让基础薄弱的学生难以达成而产生挫败感，丧失学习信心；目标过低则会让基础较好的学生因缺乏挑战而产生懈怠情绪，降低学习热情。而分层目标教学能够充分兼顾学生的个体差异，为不同基础、不同需求的学生设定适配的学习目标，确保每个学生都能在学习过程中取得与自身能力相匹配的进步，在达成目标的过程中积累成就感，进而持续强化运动动机。

教师应遵循课程标准的总体要求，结合具体运动项目的技术特点、课程的阶段性教学任务以及学生的实际运动基础和学习需求，系统制定总体教学目标与分层教学目标，形成层次清晰、衔接有序的目标体系。总体教学目标应聚焦学生运动技能提升、身体素质增强、运动习惯养成、体育核心素养培育等核心方向，确保目标的科学性、可行性和前瞻性。分层教学目标的设定应建立在对了解的基础上，通过课前测试、问卷调查、日常观察等多种方式，全面掌握学生的运动基础、学习兴趣、能力短板等信息，在此基础上精准划分基础层、提升层、进阶层，为不同层次学生设定差异化的目标内容。例如在篮球课程的阶段性教学中，为运动基础薄弱的学生设定“掌握基本运球、传球动作，能够完成简单的动作衔接”的基础目标；为运动基础较好的学生设定“熟练完成运球突破、投篮动作，能够参与简单的队内对抗比赛，掌握基础战术配合”的提升目标；为运动基础优秀的学生设定“精准掌握复杂战术配合，能够在比赛中灵活运用战术，提升团队指挥与应变能力”的进阶目标。在教学过程中，教师应通过课堂讲解、学习手册等多种方式向学生明确各层次的教学目标，引导学生根据自身情况自主选择对应的目标层级，并鼓励学生在达成当前目标后向更高层次目标迈进。同时，应建立常态化的目标完成情况评估机制，定期通过技能测试、课堂表现观察、小组评价等方式，对学生的目标完成情况进行全面评估，根据评估结果及时调整教学目标的难度和教学

策略的侧重点,确保分层目标始终适配学生的学习进度和能力提升需求。此外,在目标实施过程中,教师应加强对学生的个性化指导,为不同层次学生提供适配的练习资源和方法建议,帮助学生更高效地达成学习目标。

合理设定教学目标并实施分层目标教学,能够为不同基础、不同需求的学生提供清晰、适配的学习导向,让每个学生都能在学习过程中找到适合自己的节奏和挑战,逐步达成目标并获得成就感。这种循序渐进的目标达成过程,能够让学生切实感受到自身运动能力的稳步提升,这种持续的进步感会不断强化学生的运动动机,推动学生主动投入学习、积极参与练习。同时,分层目标教学能够有效避免教学过程中的“一刀切”现象,提升教学的针对性与有效性,让教学活动更贴合学生的实际需求,减少基础薄弱学生的畏难情绪和基础优秀学生的懈怠感。更为重要的是,分层目标的引导能够培养学生的自主学习意识和目标管理能力,让学生在追求目标的过程中学会自主规划学习、主动解决问题,不仅有助于运动技能的提升,更能促进综合素质的发展。通过分层目标教学的持续实施,能够全面提升学生的课堂参与质量,推动公共体育课教学效果的显著提升,为课程育人目标的实现提供有力保障。

(五) 优化课堂评价方式

优化课堂评价方式、实施鼓励性评价,是增强学生运动自信心、激发运动动机的重要手段。教学评价作为教学过程的重要组成部分,不仅能够客观反映教学效果,更对学生的行为具有显著的导向和激励作用。科学合理的评价方式能够精准捕捉学生的学习努力与进步,给予学生充分的认可和肯定,帮助学生建立稳固的学习信心;而不当的评价方式则可能忽视学生的个体差异和过程性进步,打击学生的学习积极性。对于大学生群体而言,他们的自我认知水平较高,渴望得到尊重和认可,鼓励性评价能够充分关注学生的个体差异,摒弃单一固化的评价标准,从多个维度、多个层面评价学生的学习表现,让每个学生都能在评价中感受到自身的价值和潜力,进而激发内在的学习动力和运动动机。

教师应构建过程性评价与终结性评价相结合、定量评价与定性评价相补充的多元化评价体系,丰富评价内容与评价指标,提升评价的全面性和科学性。在评价内容上,应实现“结果导向”向“过程与结果并重”的转变,不仅要关注学生的运动技能达标情况、体能测试结果等终结性指标,更要重点重视学生的学习态度、课堂参与度、团队协作表现、运动技能提升过程、自主锻炼习惯养成等过程

性指标。例如,将学生的课堂出勤情况、主动参与互动的次数、课后锻炼记录、小组合作中的贡献等纳入评价范围,全面反映学生的学习全过程。在评价方式上,应构建教师评价、学生自评、学生互评相结合的立体评价模式:教师评价应注重客观性和针对性,结合日常观察和专项测试给出全面评价;学生自评能够帮助学生自我反思、自我认知,明确自身的优势与不足;学生互评则能够促进学生之间的相互学习和理解,培养批判性思维和评价能力。在评价标准制定上,应充分考虑学生的个体差异,实施差异化评价,为不同运动基础的学生制定适配的评价标准,避免“一刀切”的评价模式。实施鼓励性评价时,教师应坚持正面激励的原则,对运动基础薄弱的学生重点关注其进步幅度,哪怕是微小的提升也要给予明确的鼓励与表扬,例如在体能测试中,对于成绩未达标的学生,若其相比之前有5秒~10秒的提升,应及时肯定其努力付出,并帮助分析可进一步提升的空间;对于运动基础较好的学生则重点关注其能力突破与创新表现,鼓励其挑战更高的运动目标,探索更优的运动方法。同时,评价反馈应做到及时、具体、有建设性,避免模糊笼统的评价,要明确指出学生的优点所在,同时给出具体的改进建议,帮助学生清楚自身的优势与不足,明确后续的努力方向。例如在技能评价中,不仅要说明学生动作的优点,还要具体指出“发力点更精准会让动作更流畅”等改进方向,并配套给出练习建议。

优化课堂评价方式、采用鼓励性评价,能够有效增强学生的运动自信心,让学生在学习过程中持续获得积极的心理体验,这种积极体验是强化学生运动动机的核心动力,能够推动学生主动参与学习与锻炼。多元化的评价体系能够全面、客观地反映学生的学习情况,让评价更具科学性与公正性,提升学生对评价结果的认可度。鼓励性评价能够充分关注学生的个体差异,尊重每个学生的发展节奏,实现因材施教,让基础薄弱的学生也能在进步中获得成就感,让基础优秀的学生始终保持学习热情。通过科学合理的评价引导,能够帮助学生树立正确的体育学习观念,培养积极的学习态度和自主锻炼习惯,提升学生对公共体育课的认可度与喜爱度。更为重要的是,积极的评价反馈能够让学生清晰感知到自身的成长与进步,进一步强化对体育学习的正向情感,推动运动动机的持续强化,为终身运动习惯的养成奠定心理基础,同时也为公共体育课教学质量的提升提供有力支撑。

(六) 强化教学内容与实际运动场景结合

强化教学内容与实际运动场景的结合、提升学生运动

应用感知,是激发学生运动动机、提升教学实效性的重要路径。学生参与公共体育课学习的核心需求之一,不仅是掌握基础的运动技能,更在于能够将所学技能灵活运用到日常生活中的运动场景中,解决实际的健康锻炼问题。如果教学内容脱离实际运动场景,只注重理论讲解和动作模仿,学生难以感知到运动技能的实用价值,学习热情和运动动机就难以持续维持。而将教学内容与实际运动场景紧密结合,能够让学生在真实或仿真的场景中学习、应用运动技能,直观感受到运动技能的实用价值和现实意义,进而提升学习的主动性与积极性,强化内在运动动机。同时,场景化的教学能够让运动技能学习更具针对性和实用性,帮助学生更好地理解技能的应用逻辑,提升技能掌握的扎实度和应用的灵活性。

教师应深入挖掘不同运动项目的实际应用场景,结合学生的日常生活需求和运动兴趣,将教学内容与场景化练习有机融合,构建“技能学习—场景应用—实践提升”的教学逻辑。在球类运动教学中,应增加实战对抗练习场景,根据教学进度设计不同难度的仿真比赛场景,让学生在模拟比赛的真实氛围中运用所学的运球、传球、投篮、防守等技能,提升技能的应用能力和战术配合意识。例如在篮球教学中,从“2V1攻防练习”“3V3小组对抗”等简单场景入手,逐步过渡到完整的5V5模拟比赛,让学生在实践中掌握技能应用的时机和方法。在健身类课程教学中,应重点结合日常健身场景设计练习内容,让学生能够将课堂所学直接应用到课后锻炼中。例如设计家庭健身方案,针对学生居家锻炼空间有限的特点,推荐简单易操作的徒手训练动作;设计办公室简易健身动作,帮助学生运用工作间隙缓解疲劳、养护身体;设计户外简易健身计划,指导学生运用公园、步道等公共空间开展锻炼。同时,应积极引入户外体育活动场景,丰富教学形式,例如在徒步、骑行等课程中,组织学生到校园周边的公园、步道开展实地练习,让学生在真实的自然环境中感受运动的乐趣与价值,学习户外运动的安全知识和技巧。此外,应充分结合学生的日常生活需求,增加运动安全防护、运动损伤处理等实用知识的教学内容,例如讲解常见运动损伤的预防方法、轻微损伤的应急处理步骤、运动后恢复的科学方法等,提升教学内容的实用性。在场景化教学实施过程中,教师应做好场景引导和安全保障工作,明确场景任务和评价标准,让学生在清晰的目标导向下开展练习,同时确保教学过程的安全有序。

强化教学内容与实际运动场景的结合,能够有效提升

学生的运动应用感知,让学生切实感受到运动技能的实用价值和现实意义,这种价值感知会直接激发学生的学习热情与运动动机,推动学生主动学习与练习。场景化的教学方式能够提升教学的趣味性与实效性,让学生在真实的实践场景中更扎实地掌握运动技能,提升技能应用的灵活性和熟练度。同时,这种教学路径能够帮助学生建立“学以致用”的学习观念,推动学生将课堂所学积极延伸至课后日常生活,养成运用运动技能解决自身健康问题的习惯,实现公共体育课程“培养终身运动能力”的育人目标。通过场景化教学的持续实施,能够让学生在实践中深化对体育价值的认知,进一步强化运动动机,主动参与课外体育锻炼,形成“课堂学习—课后应用—能力提升—动机强化”的良性循环,为身心健康全面发展提供有力保障,也为公共体育课教学质量的提升注入持续活力。

(七) 提升教师课堂组织能力

提升教师课堂组织能力、营造轻松愉悦的课堂氛围,是助力运动动机激发、提升教学效果的重要保障。教师的课堂组织能力是确保教学活动有序、高效开展的核心支撑,直接决定了教学环节的连贯性、教学节奏的合理性以及教学资源的运用率。在公共体育课教学中,良好的课堂组织能够让教学活动按照预设目标稳步推进,避免课堂秩序混乱、教学环节脱节等问题,确保学生能够在有序的环境中专注学习;反之,若课堂组织能力不足,容易导致教学节奏混乱、学生学习目标模糊,进而影响学习效果,抑制运动动机的激发。与此同时,轻松愉悦的课堂氛围是激发学生学习兴趣、强化运动动机的重要环境因素。大学生群体具有较强的自主意识和情感需求,过于严肃、压抑的课堂氛围会让学生产生抵触情绪,降低参与积极性;而轻松愉悦的课堂氛围能够缓解学生的学习压力和畏难情绪,让学生在积极、放松的情绪状态下参与学习,增强学习的主动性和愉悦感,进而更易激发运动动机。

教师应主动加强课堂组织能力的系统培养,全面提升教学环节设计、课堂秩序管理、教学节奏把控、应急处理等多方面的能力。在教学环节设计上,应立足教学目标和学生实际,进行科学的整体规划,合理安排讲解、示范、练习、互动、休息等各个环节的时间分配和衔接顺序,确保教学环节的连贯性与逻辑性。例如在技能教学中,采用“讲解示范—分组练习—互动反馈—巩固提升—总结梳理”的环节设计,让学生循序渐进地掌握技能,避免出现教学环节混乱或重点不突出的情况。在课堂秩序管理上,应坚持“引导为主、规范为辅”的原则,在课程初始阶段

就向学生明确课堂规则,包括安全注意事项、练习要求、互动规范等,引导学生自觉遵守;同时采用温和、理性的管理方式,对于课堂中的违规行为,以耐心劝导、积极引导为主,避免生硬的批评与指责,维护良好的课堂秩序。在教学节奏把控上,应坚持“以学生为中心”,根据学生的学习状态、接受能力和反馈情况灵活调整教学节奏。对于学习难度较大的技能内容,适当放慢节奏,增加示范次数和指导时间,确保学生能够充分理解与掌握;对于简单基础的内容,则可以加快节奏,增加练习强度和趣味性,避免学生产生懈怠情绪。在应急处理能力提升上,应提前学习掌握公共体育课常见的安全事故处理方法,做好教学器材的安全检查和教学场地的风险排查,确保能够及时、妥善处理教学过程中出现的突发情况。同时,教师应主动营造轻松愉悦的课堂氛围,通过亲切自然的语言、温和友善的态度与学生建立平等、尊重的师生关系,拉近与学生的心理距离。在课堂中灵活融入趣味游戏、幽默讲解、趣味竞赛等元素,例如在热身环节设计趣味小游戏,在练习间隙组织小型趣味竞赛,缓解学生的学习压力;在讲解技能动作时,采用生动形象、通俗易懂的语言,避免过于专业晦涩的表述。鼓励学生积极表达自己的想法与感受,对于学生的提问和建议,给予认真倾听和积极回应,让学生在课堂中感受到被尊重、被重视,在轻松的氛围中主动参与学习和练习。

提升教师课堂组织能力、营造轻松愉悦的课堂氛围,能够为运动动机激发提供良好的环境支撑和保障。有序高效的课堂组织能够确保教学活动顺利开展,让学生在清晰的目标导向和有序的学习环境中专注学习,提升学习效率和技能掌握效果,获得扎实的学习收获;轻松愉悦的课堂氛围能够有效缓解学生的紧张情绪和畏难心理,让学生在积极、放松的情感状态下参与学习,增强课堂参与感和愉悦感。这种良好的教学环境能够从外部环境层面激发学生

的运动动机,让学生主动投入学习与锻炼,提升课堂参与质量。同时,良好的课堂组织和愉悦的课堂氛围能够提升教师的教学效率与教学质量,推动师生之间形成良性互动,进一步强化教学效果。更为重要的是,在轻松愉悦的课堂氛围中,学生能够更好地感受运动的乐趣,培养对体育学习的正向情感,这种情感体验会持续强化运动动机,推动学生将课堂学习的热情延伸至课后,主动参与课外体育锻炼,为终身运动习惯的养成奠定良好基础,助力公共体育课教学质量的持续提升和育人目标的全面实现。

五、结束语

大学生公共体育课运动动机与教学策略的关联性研究对提升课程教学质量、落实育人目标具有重要地位。高校今后应积极落实优化课堂导入方式、采用多样化教学方法、加强课堂互动交流、合理设定分层教学目标、优化鼓励性评价方式、强化教学内容与实际运动场景结合以及提升教师课堂组织能力等策略,全面提升教学策略与学生运动动机的适配性,充分激发学生的运动动机,提升学生课堂参与主动性,帮助学生养成终身运动习惯,增强身体素质,同时培养学生的团队协作意识与社交能力,缓解学业压力,促进学生身心健康全面发展,从而推动大学生公共体育课教学质量不断提升,为培养全面发展的大学生提供有力支撑。

参考文献:

- [1]曾俊山.数字赋能大学体育高质量发展的机理与路径[J].教育教学研究前沿,2025,3(12):94-96.
- [2]李天浩.大学公共体育课学生运动动机与教学策略优化研究[J].教育进展学刊,2025,2(06):98-100.
- [3]张朝霖.“翻转课堂”教学模式在大学公共体育课教学改革中的应用及策略研究[J].当代体育科技,2020,10(19):155-156+161.
- [4]曾秀霞,吴焱军.基于快乐体育理念的大学生公共体育课教学策略探讨[J].知音励志,2016(10):184.