

# 大学体育课堂教学和训练优化策略的探讨

慕剑雄

(兰州财经大学长青学院 甘肃 兰州 730000)

**【摘要】**所谓大学体育,不仅要成为身心锻炼的课堂,更要成为道德修养的场所。大学生是一个国家的未来和希望。除了知识和教育的积累,他们还应该有强壮的体格。如果没有强壮的体格,那么以后的一切发展就无从谈起。因此,体育在每个学生成长中的作用是不可替代的。高校体育课堂教育对塑造学生个性发展具有重要作用,必须不断加强校园体育文化建设和教育,用更多的创新方式为传统体育教育模式注入新的活力,积极打造学生自强的体育平台,开展一系列体育活动,并给他们以自助为主的发展机会,丰富课余文化生活,营造良好的校园文化环境。

**【关键词】**大学体育;课堂教学;训练优化

在我国体育目标的实施和进一步实现过程中,高校体育发挥着重要的作用。体育课是高校公开课教学的重要组成部分。其主要训练目标是使青年学生具有更全面的运动能力,塑造良好的体态,提高身体机能。同时,也是其他高校教育项目有效实施和教育作用发挥的基础。通过基础体育课程,不仅要培养学生的综合体育能力,激发学生的体育锻炼兴趣,而且要鼓励学生在业余时间锻炼身体,实现学生终身体育的良好习惯。本文将主要站在高校体育课堂教学方法的方向,着重探讨高校体育课堂教学方法的培养与优化。

## 1 大学体育课堂教学的作用

在教育范围内,体育不仅影响着青少年的成长,而且在国民日常生活中占有很高的地位,因此越来越受到人们和社会的重视。为了在实施过程中更好地发挥作用,本文以相关政策和社会需求为最基本的理论基础,探讨了高校体育教育内容广泛的问题。一方面,学生要在体育课的学习过程中激发对体育的兴趣,掌握有效的技能和方法,使身体健康,精神状态饱满;另一方面,要养成今后生活中不断运动的习惯,终身受益。

## 2 当今新时代大学体育课教学面对的问题

在当前高校体育发展阶段,最突出的问题是学生的体育权利受到一定程度的干预和限制,导致学生的身体机能达不到基本指标,从而直接影响到体育课堂教学的质量。据相关调查数据显示,高校体育数量下降最为显著,因此改善这一状况势在必行。这就要求相关教育工作者明确自己的职责,创新发展地制定好教学计划,努力从各个方面改善学生不良的体育和生活习惯。从最基础的教育入手,全面加强体育素质教育。

## 3 大学体育课堂教学与训练优化策略

### 3.1 加强师生之间的互动交流

正所谓“良好的交流是成功的一半”,这在体育教学中同样适用。由于这门课的特殊性,学生和老师和交流互动在授课过程的当中必不可少。基于当下,大学生对于运动的主动性并没有达到一个较为理想的状态,因此在课堂上老师需要适当对于学生意识培养方面做出引导和激发,可以通过开展深入的交流和探讨明确学生心中对于体育运动的认知,通过这样的方式去改善相关的教育措施。在教学中,应当注重课堂的丰富性和活跃性,摒弃枯燥乏味的教学方式,用自己的教学热情和活力带动学生的情绪,用良好的状态投入到学习的过程当中。这在一定程度上会促使学生和教师之间形成较为真诚密切的关系,更有助于教学任务的实施。

### 3.2 教学要与学生实际需求和身心特征相适应

要理论联系实际,把体育环境、体育器材、教学手段巧妙地融入课堂教学,多方面拓展教学内容,增强教学内容的趣味性,提高学生主动参与、主动完成的兴趣。此外,除了完成目标教学任务外,还要考虑学生自身的特点和接受程度,进行

有针对性的教学和指导。大学是学生自主发展和创造的最佳时期,也是学生养成良好习惯的时期。教育工作者要耐心地运用“启发式教学”模式,帮助学生找到最适合的运动方式,让每个学生都能享受到运动的乐趣。

### 3.3 教师教学信念的强化

教师对于教学任务是否能够发挥作用基本起到了决定性作用,而一个教师良好的教学观念和教学信念将会使教学进程半功倍。除此之外,教师们的授课状态也会影响学生的学习效果,一名热情饱满的教授者和一名循规蹈矩的教授者绝对会产生大相径庭的教授效果。教师们不可以局限于怎样授课,追求于教学目标的实现,更要多加思考怎样才能让同样时间的一堂课使学生的受益最大。体育方面的教学和其他类别的教学在本质上就有着很大的区别,无论是教学目的、教学模式都不尽相同。除了少量的理论知识,更重要的是要结合实际,比如,在理论和体育实际教学的结合、体育活动与体育设施的运用、师生良好关系的确立等诸多方面都需要谨慎考虑,用最恰当的方式实现体育课堂正向教学效果最大化。

### 3.4 重视体育课中学生的安全问题

在体育教学过程中,学生的安全尤为重要,教师应继续重视学生的安全,尽量避免安全问题的发生。在以往的体育教学中,教育者对学生在这方面的重视不够,导致一些教师为了完成课堂的培养目标而忽视了对孩子的身心保护。因此,在今后的教育教学中,教师必须特别重视这一方面,把它作为教学的基本依据。同时,创新思维可以创造出更多的训练项目和运动游戏,既锻炼了学生的体力和技术,又保证了学生的安全,培养了学生的自我保护意识,提高了学生的自我保护能力,把这个目标放在第一位。

## 4 结语

在当今时代,体育教学的目的不断适应发展变化。它不仅能满足人们日常的娱乐需求,而且能体现德、智、美、劳的全面发展。体育已在各学校普及。体育越来越受到国家和社会的重视。在其实施过程中,相关教育工作者也义不容辞。在体育教学过程中,要充分激发教育者的创新能力和实施能力,为不同类型的学生制定最适合的方向和目标,使最终的教育目标呈现出令人满意的效果。

## 参考文献

- [1]葛梦芳.关于大学体育课堂教学和训练优化的思考[J].体育科技文献通报,2018(9):83-85.
- [2]孟鹤翔.新课程理念下大学体育课堂教学的探析[J].四川体育科学,2017(6):183-184.
- [3]张希平.体育课堂教学中培养学生自主锻炼能力的思考与实践[J].湖北体育科技,2018(6):60-63.

# 浅议中学体育教学中的安全问题

赵艳丽

(通化市示范性综合实践基地学校 吉林 通化 134000)

**【摘要】**中学的课程相对比较轻松,大部分的中学生都喜欢上体育课,通过适量的运动缓解中学生的学习疲劳与压力,不仅有利于中学生的学习进步,还有利于学生保持健康的身体状态,中学体育课在操场上展开,由于多方面的因素,在体育教学中存在安全问题,使中学生受到伤害。其中发生安全问题,有教师和学生双方的责任,也可能是教师对于课程的安排不恰当,超出了部分学生的承受范围,是学生在锻炼的过程中出现不同程度的伤害,还有可能是学生没有听从老师的安排,自己加大动作难度,从而造成伤害,不管是什么原因造成安全问题,都应该引起重视,认真的安排体育课,做好相应的安全防护措施,保障中学生的安全。

**【关键词】**中学;体育教学;安全问题;原因;对策

## 一、中学体育教学中引发安全问题的原因分析

### 1、教师缺乏安全意识

中学生的身体素质也比较重要,拥有一个健康的身体,才有更多的精力去学习,因此,很多学校都注重学生的身体锻炼,积极开展体育课,通过体育锻炼,塑造健康的体魄。但是,在体育教学中,由于教师的安全意识不高,没有向中学生讲解安全问题,导致在体育锻炼中,学生可能会出现安全问题,危害他们的身体健康,还有教师在课上没有做好安全防范措施,当发生意外时,也不能做出正确的处理,使中学生的体育教学中存在很大的安全隐患。

### 2、准备活动没有做到位

在体育课教学中,教师首先要带领学生做一些准备活动,这样可以有效的防止运动拉伤、运动扭伤等意外,一般情况下,教师在带领学生做准备活动时,很多学生的心思已经飞了,早想着能够快速的去打球、踢球或者是其他的运动,于是没有好好的做准备活动,在体育运动中,稍有不注意就可能会出现安全问题,不利于中学生的体育锻炼,对学生造成一定的伤害。

### 3、体育设施的检修工作没有落实

大部分的体育设施都在操场上,经过长时间的风吹雨淋,难免会出现一些问题,存在问题的设施继续使用,很可能会引发安全问题。大部分学校也认识到了这点,规定定期的检查体育设施,期望可以今早的发现体育设施是否存在质量问题,然后采取有效的方法进行解决,但是,很多学校对于体育设施的检查存在侥幸心理,认为设施不会出现问题,导致体育设施的检查工作没有真正的落实,从而不能发现设施的问题,使体育设施的安全隐患越积越多,最后引发安全事故。

### 4、中学生不听从教师的安排

体育课上教师都会嘱咐学生要注意安全,不可做冒险的动作,但是,中学生活泼好动,总有几个胆子大的,他们不听从教师的指挥,自己随意的做些高难度的动作,或者不知道动作的难度,无意识的做些高难度的动作,很可能导致发生意外伤害,对其身体造成伤害。

## 二、分析加强中学体育教育中安全管理对策

### 1、重视体育教学中的安全问题

中学体育教学中存在安全问题,不仅会影响体育教学的质量,而且对学生造成不同程度的伤害,耽误学生的学习进度,因此,学校领导以及体育教师要重视体育教学的安全问题,做好相应的安全防范工作,一定不要存在侥幸心理,只有认真的做好防范工作,才能有效的避免体育教学的安全问题,因此,在体育课上教师要高度重视安全问题,正确的引导学生开展活动,一旦发现有学生的动作天冒险,一定要及时的进行制止,并对其进行批评教育,从而防止安全事故的发生。还要对学生进行安全教育,让他们在体育活动中安全的运动,听从教师的安排,不能私自在加大动作的难度,学会安全的运动,从而增强中学生的身体素质。

#### 2、帮助学生提高安全意识

中学体育课不仅要帮助学生强身健体,还要注意安全问题,为了能够减少体育课安全问题的发生,教师应该帮助学生提高安全意识,让学生能够安全的锻炼,同时,让中学生的安全意识提高,时刻注意自己的安全问题,学会安全运动与锻炼,从而增强中学生的身体素质,使他们在运动中可以有更多精力去学习。还有在体育课上,中学生要注意自己的身体状态,如果在运动中发现身体不舒服,要及时的向教师汇报,然后快进的去学校医务室进行治疗,这样可以最大限度的减轻安全事故的严重程度,使中学生能够快速的恢复健康。

#### 3、做好准备活动

在中学体育课中,首先要做好准备活动,在教师正确的带领下,做好准备活动,充分的舒展身体,这样在运动中可以有效地避免发生拉伤、扭伤等意外,还有教师要根据本节课活动的内容,进行相应的准备活动,如进行跳远,应该重点对下肢关节进行活动,从而避免在跳远过程中,使中学生发生安全问题。

#### 4、落实体育设施的检修工作

为了能够有效地防止体育课发生安全事故,有必要对体育设施进行检修,因为,体育设施长时间的使用,可能存在安全隐患,为此,学校应该定期的对体育设

施进行检修,认真的检查各种设施,一旦发现存在问题,要及时的采取措施进行解决,从而确保体育设施能够正常的使用,落实体育设施的检修工作,能够保障设施的安全,这样在体育课上,不会因设施不安全而发生事故,也提高了体育课的安全水平。

#### 5、合理的安排课堂运动负荷

每个中学生的身体素质存在差异,有的中学生身体素质可能差一点,不能接受高强度的运动,因此,教师在安排运动负荷时要合理,综合考虑每个学生的身体素质,然后制定合理的运动负荷,使体育锻炼达到目的。其实合理安排运动负荷非常复杂,运动负荷小了,不能达到锻炼的目的,运动负荷大了,会对中学生的身体造成伤害,因此,教师合理的安排运动负荷不简单,需要对每个学生的身体状态进行了解,观察课上学生的表现,从而确定运动负荷的大小。

#### 三、结束语

中学体育教学的安全必须要得到保障,做好相应的防范措施,创造安全运动的环境,使中学生安全得到保障,并能逐渐的提升自己的身体素质,同时,还可以保障体育活动顺利的开展,从而使体育教学的效果提高。

#### 参考文献

- [1] 舟舟. 分析中学体育教学安全现状及对策[J]. 当代体育科技, 2018, 6(29): 78+80.
- [2] 赖中娜. 关于中学学校体育教学安全现状及对策研究[J]. 亚太教育, 2018(03): 50.
- [3] 陈娟. 谈论中学体育教学安全问题及建议[J]. 体育科技文献通报, 2017, 20(01): 69+103.
- [4] 王飞. 研究中学体育课教学中运动损伤产生原因及预防措施[J]. 科学教育; 2018年01期

## 浅谈高中体育篮球的教学策略

陈宏轩

(湖北省十堰市龙泉黄冈学校 湖北 十堰 442000)

**[摘要]** 篮球运动作为目前普及率较高的一项运动之一,在高中校园运动场地配备较为充足。在学校的篮球场上,无论是在体育课上还是在课下、休闲娱乐时间,都可以看到学生在打球。不仅能帮助学生释放学习上的压力,也能起到放松身心的作用。因此,在教改的推动下,教师在高中体育篮球教学中教师应更加重视研究性学习,积极创新教学方法,要根据学生个人的身体素质及其特点进行相应的教学,以合作的心态展开交流,为高中体育课程改革做出应有的贡献。

**[关键词]** 体育篮球; 篮球运动; 教学策略

篮球运动具有运动强度大、灵活度高、趣味性、竞争性等特点,受到了广大群众们的欢迎,学生这一群体也不例外。体育篮球这项运动不仅具有很强的趣味性、娱乐性,还有很强的观赏性,学生在打篮球时,有很好的愉悦情感的作用,使学生对体育篮球非常喜爱,篮球运动的学生参与程度也高。当然,我们在进行体育篮球训练时也要注意训练的方式策略是否真正合适。因此体育老师要注重找到合适学生方法策略进行教学,以提高体育篮球训练的效果。

#### 一、注重篮球文化的传播与影响

篮球文化对于我们而言是一种精神风貌,一种提倡要重视人的同时发展人和培养人的价值理念,一种维护人的尊严、挑战自我、完善自我的思想意识,一种维护人的尊严的同时并挑战自我和完善自我的思想意识,一种戒骄戒躁,弘扬团队协作的团队合作意识与精神;一种坚强勇敢,积极向上,健康乐观、竞争与合作的品质和意识;一种健身美、个性展现、个人智慧、个人策略、个人态度与情感、顽强与拼搏等多种文化内涵的情感认同,对高中生个人能力及其综合素质的提高十分有利。篮球运动的技术复杂多变,其能够全面提高人的走、跑、跳等基本能力,提高个人的身体素质,还能使人的综合素质得到显著的提高与发展。

#### 二、配置相关教学攻略

课前体育设计环节,教师可根据学生差异性的不同,结合基础能力的培养措施,制定一些直观可操作的衔接式准备。在安排课程内容时应遵循循序渐进的过程与因材施教的原则,考虑学生的个人能力以及个人特点的不同,确定合适的教学目标和任务,认真践行,达到预期的教学效果。教师应该根据学生个人能力的特点,选择制定合适的教学目标,教学目标的制定如果定得过高,则会使学生通过练习而无法达到预期的效果,学生从而也会逐渐失去学习篮球的信心和动力,最后得不偿失;倘若太低,学生的能力与目标不相匹配,便不能激发学生的挑战欲望与竞争欲望,最后也无法达到预期的效果。因此,教师在教学活动中要遵循运动技能形成的规律、学生个人认知事物的规律、以及学生掌握运动技能的规律,应采取以传统运动技能教学模式为主,并通过与多种新型体育教学模式相融合,帮助在较短的时间内可以使学生准确的掌握篮球训练的基础技术技能。进行篮球战术配合教学时,应让学生在课前进行战术概念、配合方法及要求等知识的预习训练,在课中教师应通过合理的教学情景,激发问题,提出战略决策。还能形成对战术配合的探究动机,使学生能较好地掌握篮球训练所需的一些基本技能。

#### 三、提高学生对体育篮球的认知

在高中篮球体育运动中,教师除了要制定合理的教学计划策略,还应该注意注重

提高学生的对体育篮球运动的认知。篮球运动是一项集优点与长处于一体的运动。体育篮球这一运动,除了具有锻炼身体的能力外,学生还可以通过其提高个人的综合能力与素质、团队竞争与合作意识,这些对培养学生的优良品质以及个人的成长与进步都十分有利。所以,多多参加体育篮球运动训练,对学生的个人学习与生活等诸多方面都有极大的益处与帮助。

#### 四、提高学生的参与度与调动学生的积极性

篮球运动因其趣味性和实用性,倍受学生群体的喜爱。但有很多篮球初学者在日复一日的体育篮球训练中,个人慢慢地失去对篮球这一运动项目的热情与信心,并表现出一种消极情绪与不满的态度,也就渐渐的退出了篮球这一项目的行列。而对于这种现象,教师可以通过激发和提高其兴趣的方式,俗话说兴趣是最好的老师,促使学生能够保持较为旺盛的兴趣,学生有了较大的兴趣就会激发其持之以恒、乐此不疲的学习力,教师也会收到很好的教学反馈。除此之外,教师在进行教学活动时,要注重区分学生个体差异与个人能力的不同,采取分层教学、因材施教的教学策略,以多种教育方式去激发学生的学习篮球的兴趣,并要注重对学生个人能力的培养。在教学活动中,可以采取开展竞赛的模式,注重培养学生积极参与竞争与合作,互利共赢的团队意识与精神。

#### 结束语

体育篮球作为一项具有很强的集体性的体育运动,对于培养和提高高中生的组织性、纪律性、互助性,集体荣誉感等各项综合能力,具有很显著的作用。这一运动恰当的满足了高中生的个性发展。教师还可以通过开展各种篮球赛,促进培养学生个人的竞争意识和探索精神,同时还能培养学生的自我担当和自我成长管理意识。对于高中生的个人成长与个人发展十分有利。为此,需要教师注重高中体育篮球的课程教学,通过采取合适的教学策略与方式方法,促进师生之间教学相长。

#### 参考文献

- [1] 陈海明. 浅谈高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 网友世界, 2014(18)
- [2] 夏生兵. 浅谈高中体育中融入娱乐化篮球教学的策略[J]. 教育观察, 2016
- [3] 谢爱文. 刍议高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 当代体育科技, 2015
- [4] 杨家莲. 高中篮球教学中的影响因素及对策分析[J]. 新课程. 2014(08).
- [5] 闫晓国. 论如何提高高中篮球训练教学有效性[J]. 当代体育科技. 2018(34).