

# 高职院校体育课堂教学改革的探讨

王 极

(重庆三峡职业学院 重庆 400415)

**[摘要]** 高职院校是培养技术性人才的摇篮, 加强学生体育运动, 提高学生自觉性, 输出更多高质量适用人才。在体育课堂教学中加强课堂教学改革, 适合学生运动口味, 增强学生运动信心, 促进学生体育锻炼技巧和本领。夯实学生体育课堂基本技能, 养成终身体育锻炼的习惯, 让学生在高职体育课堂教学中建立爱好体育运动的兴趣。

**[关键词]** 高职院校; 体育课堂教学; 改革

## 一、通过体育课堂教学改革来培养学生养成终身体育锻炼习惯

激发学生体育运动的兴趣和主动性, 促使体育爱好习惯的养成, 兴趣爱好才是最好的导师。只要有了兴趣, 才能使人有坚持的动力和自觉性。因此, 教师在组织课堂教学或身体素质练习时, 不妨一改传统的教育模式, 而采取教师先提出练习要求, 让学生自己开动脑筋, 设想各种动作, 达到要求, 完成任务。另外, 要善于发现学生的“闪光点”, 发挥其优势, 激发其主动性。在学生受到挫折时, 应及时给予关心、帮助和鼓励, 以增强他们的自信心。由此, 激发学生的兴趣爱好和主动性才是体育课堂教学改革主要因素。

高职院校培养学生体育自学自练的实践能力, 促使学生自觉锻炼身体的良好习惯, 让学生养成学校体育不只是直接为增强学生体质服务, 更重要的是教会学生如何锻炼身体的方法, 培养自觉锻炼身体的习惯和自学自练的实践能力。在体育课堂教学过程中, 教师要善于积极引导、也要严格驾驭训练学生。同时在体育课堂教学中, 要注重联想, 通过联想, 可使学生触类旁通, 开阔学生解决问题的思路, 让学生生活化所学的知识和技能运用实际生活中去。

## 二、体育教师积极发挥体育课堂教学主导性作用

高职院校体育课堂教学既要教给学生养成锻炼身体基本知识、技能和技术的的方法, 要使整个在教学过程中成为学生身心协调发展的过程, 又要通过体育课堂教学的动作要点性、体育快乐性、体育娱乐性和体育思想性, 不断强化学生的体育思想文化意识建设。体育是一种全身心投入的参与活动, 又是技术、战术与身体素质的较量, 也是思想意志坚强的较量, 而且这种较量是出于参与者自觉自愿的, 尽自己最大的努力天天活动在运动场所。

高职院校体育课程教学不单是指参与运动会等的竞赛, 还必须包括体育知识竞赛等以健身为主要目的一切非正式运动。这种运动不仅要参与面广、受益面深, 而且时间、场地器材也不受条件限制, 还要根据因地制宜条件积极参与体育运动。充分发挥体育宣传的导向作用, 要有效培养出坚强体育意识精神, 需要学校、家庭与社会的协调配合, 充分体会体育运动带来的快感。

高职院校要强调学生对学校体育的认知能力, 引导学生正确区分健身体育和竞技体育的关系, 深刻理会学校体育对培养高技能高技术人才全面发展作用。从而提高学生参与体育运动的主动性和自觉性; 要全面引导学生积极参加体育运动锻炼, 因为学校体育运动的根本在于自行实践。要以转变新时代思想观念为先导, 在体育课堂中开展创新教育, 必须牢固树立素质教育的质量观, 从转变思想观念入手, 以培养学生创新精神和社会实践能力为重点, 摒弃机械重复式单一的教学方法, 取而代之以充满趣味的创造性学习。因此, 作为高职院校体育教育工作者, 要跟上新时代, 要转变陈旧的教育思想观念, 改变多年来习以为常陈旧的教育思想方法, 跟上新时代步伐, 接受新的思想, 勇于创新实践, 开拓新的教学、教育新思路。以改变教师思想素质为前提, 没有体育教师思想素质的提高就不会有新的体育课堂教学改革浪

潮。

学校体育思想、内容、方法的贯彻, 最终都要通过体育教师来实施, 提高教师的自身素质, 是实施体育课堂教学改革的根本保证。在经济高速发展时期向市场经济高质量转变新时代过程中, 教师队伍中也难免有“落后者”, 他们失去了对学校体育工作的热爱, 就不安于体育教师这个工作岗位, 不能产生教学改革意图, 去进行体育课堂教学改革的实践。所以作为一名体育教师, 就不能因循守旧思想, 要在自己的工作领域内独立地进行创新, 善于吸收新的知识, 在教育改革中不断获得更新和发展。要制定行之有效的提高教师素质的措施方法, 加强自身建设, 让教师了解教学思想, 掌握新知识, 提高思想业务素质, 建立有效的岗位竞争机制, 以深厚的知识能力储备来推进体育创新教学改革。

## 三、引导高职院校学生对体育的欣赏水平和评价监督能力

培养高职院校学生良好的审美素质有助于人追求人生全美, 发扬善意, 促进身心健康, 从而促进学生美感素质的提升。通过审美教育, 可以提高学生的审美修养, 辨别真善美和假恶丑的能力, 净化人的心灵和陶冶人的心情。体育课堂教学通过发展学生的身体素质来塑造健美的形体, 培养学生养成站、立、行、走等良好的身体姿态。借用竞技比赛来培养学生的竞争意识和遵守规则的良好行为, 采用各种不同项目所表现出来的千姿百态的人体运动, 使学生不仅会欣赏美的旋律和动作, 更重要的是学会正确的动作技能, 使自身的各种动作正确而富有美感, 养成良好的行为习惯。体育基础理论知识应注重知识性与健身性相结合, 在理论课上既能让学生掌握运动文化知识, 又能掌握运动原理和运动保健方法。也就是培养学生运用科学的锻炼方法在锻炼中进行自我监督与评价的能力, 培养学生在锻炼中运用医务监督的习惯。

新时代高职院校体育课堂教学创新, 加强体育教师自身思想观念建设是关键, 强化学校对体育教师走出去多学习, 转化课堂教学改革思路, 去满足学生体育兴趣的提高。学校营造体育文化氛围, 促进学生走出寝室, 来到身心健康的运动场所, 加强体育运动, 使学生心理健康和身体适应工作岗位的需要。在体育课堂时积极引导、明确心理健康和身体健康才为合格的健康, 使学生在体育健康美带来人生的追求, 就为体育健康挤出更多时间带给人运动美的享受, 达到学生养成体育锻炼的习惯, 健康工作一生。

## 参考文献

[1] 体育心理学教材编写组. 体育心理学. 北京: 高等教育出版社.

[2] 陈伟霖. 体育课堂教学中“创新教育”的重要性及方法[J]. 上海体育学院学报, 1999, (12).

## 作者简介:

王极, 工作单位: 重庆三峡职业学院. 重庆·万州区, 404155, 王极, 男(1971.11-), 重庆奉节人, 副教授, 本科, 研究方向: 高职体育教育。