

阳光体育背景下的高职体育教学探究

吴 振

(湖南机电职业技术学院 湖南 长沙 410151)

[摘 要] 阳光体育运动带动了高职体育教学的改革,有助于激发大学生参与体育锻炼的兴趣。阳光体育运动下的高职体育教学可以从教学模式、教学方法与教学评价入手,弥补传统体育教学缺陷,贯彻阳光体育运动理念,帮助大学生提升体育技能,养成良好的运动习惯。

[关键词] 阳光体育; 高职体育; 课堂教学

1 阳光体育运动在高职体育教学中的作用

对于高职体育教学来说,阳光体育运动对于高职体育教育发展来说有着重要的作用,主要表现在以下几个方面:第一,阳光体育运动有助于激发大学生参与体育锻炼的积极性。阳光体育运动是高职大学生综合素质教育发展的具体体现,阳光体育运动贯彻健康第一、终身体育的理念,形式多元、内容丰富,能够实现体育课堂与体育锻炼的无缝衔接。对于积极参与体育锻炼的大学生来说,能够满足大学生更加深入的体育锻炼需求;对于相对不积极参与体育锻炼的大学生来说,能够激发大学生参与体育锻炼的积极性,让更多大学生意识到体育锻炼的重要性。第二,阳光体育运动推动高职体育教学改革。阳光体育运动与高职普通体育课程教学不同,其不仅仅是传递一种运动方式,更是体育理念的表现。与高职体育教学融合不仅仅能够强化大学生的身体素质,还能够让学生在参加阳光体育运动的过程中更加了解彼此,提升集体荣誉感^[1]。

2 阳光体育运动下的高职体育教学

2.1 贯彻阳光体育运动理念,实行多元化高职体育教学模式

阳光体育运动下高职体育教学模式也亟待转变,传统的体育教学模式难以满足阳光体育运动开办的目标。基于阳光体育运动理念下的多元化高职体育教学模式主要有以下几种:第一,课内外一体化教学模式。阳光体育运动开展的重要目的之一就是培养大学生锻炼身体习惯,更加普及体育运动,使其成为群众性活动。因此,在阳光体育运动下高职体育教学要充分利用课内外实践,构建一体化教学模式。要求在体育课堂基本教学时间之外,结合早操、课外活动等可以提升体育教学质量的方式,使其之间形成有效的联动关系,构建完整的体育教学形式,从而实现体育教学最优化。课内外一体化阳光体育运动活动中,可以结合大学生参与篮球、排球、足球等,与体育课堂教学相结合,构建课内推动课外,课外促进课内的良性循环^[2]。第二,分段式教学模式。阳光体育运动开展的目标之一就是帮助学生奠定更加扎实的体育基础,提升体育技能,提高学生运用技能,培养学生的体育能力。阳光体育运动的开展的这一与目的与分段式体育教学模式不谋而合。分段式体育教学可以根据大学生的年级、学期数来划分其所选择的体育课程,如低年级大学生可以选择基础训练课程、中年级大学生可以选择专项训练课程、高年级大学生可以选择自主选修课程。这种根据大学生年级以及体育基础的分段式教学方法能够满足不同年级下大学生不同的体育锻炼需求,符合大学生身体、心理的发展特征,同时还可以挖掘大学生不同的个体差异,挖掘大学生的潜力。同时,分段式体育教学模式可以帮助大学生奠定体育基础,在熟练掌握体育理论知识,拥有基础体能,掌握运动技巧的情况下获得更为理想的体育运动效果。

2.2 贯彻阳光体育运动理念,创新高职体育教学方法

阳光体育运动开展下高职为了实现阳光体育运动的的教学目标,高职体育教学要在教学模式上不断改革创新,力求通过多元化的教学方法吸引大学生更加积极的参与到体育课堂中,以最佳状态投入到体育运动中去。高职体育教师在教学过程中要融合传统教学方法的优势与创新教学方法的特点,更加有效的组织体育

课堂教学。多元化高职体育能够调动学生的学习积极性,让学生在参与体育运动的过程中感受阳光体育运动的理念。阳光体育运动背景下高职体育教学方法要一改传统教学方法弊端,更加关注如果调动学生的学习积极性,如何使得课堂学习氛围更加活跃^[3]。一是要以学生为主体,注重培养学生的创新能力。体育教师在教学中要灵活选择探究式、合作式、激励式教学法的运用,鼓励学生勇于提问、积极思考,在体育实践中总结经验。始终以以学生为主体,选择能够激发学生主观能动性的教学方法。二是要训中学生的个体差异。基于每位学生身体素质、学习能力方面的差异,教师在体育教学方法的选择中要充分尊重给学生的个体差异,对综合体育素养相对较差的学生予以积极鼓励,帮助其建立学习自信。三是要合理利用现代化教学方法。现代化教学方法能够调动大学生的积极性,吸引学生的学习注意力,生动有趣的画面、直观形象的视频有利于课程内容的实现。如在篮球课堂教学中教师可以选择播放经典的NBA篮球比赛,让学生能够通过观看篮球赛来学习相关技术、战术动作等,并在学习中刻意模仿练习。

2.3 贯彻阳光体育运动理念,改革高职体育教学评价

长时间以来高职体育教学的成绩由体育运动测试成绩所决定,而体育运动测试成绩的影响因素众多,如先天条件、测试环境等。一是运动技能评价。高职体育教学在进行运动技能考核评价过程中要形成公正客观的评价,在规定统一考核项目的基础上提供若干项自选项目,使得每一位学生体育技能优势能够发挥,学生也会更加积极的投入到考试项目的练习中;二是学习态度评价。在高职体育教学中对学生学习态度的评价十分重要,教师要针对学生在课堂上的学习表现、针对学生参与课外体育活动的积极性进行综合评价。这一评价方式可以避免综合素质较高的学生课堂上散漫的学习态度,鼓励综合素质较低的学生在学习总更加努力;三是心理健康评价。阳光体育运动中大学生心理健康的评价也十分关键^[4]。

3 结束语

阳光体育运动的提出为高职体育教学改革指明了方向,在高职体育教学未来的发展过程中必须始终坚持阳光体育运动理念,结合高职自身体育教学实际情况以及大学生体育素养发展需求,通过教学模式、教学方法、教学评价的改革来不断优化高职体育教学。

参考文献

- [1] 黄安平. “阳光体育”背景下普通高职公共体育教学模式的比较研究——以分段型和俱乐部型为例[J]. 体育科技, 2017, 38(6): 106-107.
- [2] 吴润平. 阳光体育运动背景下高职体育教学的改革现状与模式构建[J]. 广州体育学院学报, 2015, 35(5): 100-103.
- [3] 张 磊. 阳光体育运动背景下高职体育教学的改革现状与模式构建[J]. 文体用品与科技, 2017, 14(14): 91-92.
- [4] 陈 玲. 高职体育教学改革如何适应阳光体育运动的需求探讨[J]. 运动, 2016, (5): 64-65.