

高校体育教学中如何培养大学生的体育兴趣

李启龙

长春医学高等专科学校

摘要: 作为一类高效且有趣的活动, 体育活动在很大程度上影响着大学生的身心健康和全面发展。但受不断增大的学习、就业压力的影响, 再加上电子产品的普及率日益提升, 故大学生的体育兴趣普遍不高。对于高校体育教学而言, 激发学生兴趣既有助于促进学生整体水平、素养的提升, 引导其养成终身锻炼的意识, 有利于其成长与发展。但受诸多因素的影响、制约, 导致在体育教学中尚有各种问题、弊端存在, 让教学质量不能得到有效提升。所以教师在今后的教学中应将教学内容联系起来, 采取一系列有效措施来对学生的体育兴趣予以培养, 推动其发展。对此, 本文笔者结合自身教学实践, 着重探讨了如何在高校体育教学对学生的体育兴趣予以培养, 以供参考。

关键词: 高校; 大学生; 体育兴趣

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.08.035

2002年,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》颁布实行,我国各地高校均愈加重视体育教学,对于高校体育教师而言,迫切需要思考的一个问题便是怎样将体育教学效果提升。然而,对于体育教学成效而言,需师生积极配合,其中学生学习积极性、主动性是关键。孔子曾说:“知之者不如好之者,好者之不如乐之者。”若学生对体育锻炼保持强烈的热情,那么就会有很大的动力参与到体育学习中。对此,高校体育教学应想方设法培养学生学习兴趣,如此才可保障教学效果。

一、体育兴趣促进体育学习的效果

事业成就依赖于兴趣的“滋养”,古往今来每一位有成就的人无不热衷于自己的事业,甚至可以说痴迷,天才的核心在于持续的兴趣,不论是何人,对于感兴趣的事物,便会竭尽全力地去了解。这便是一种自觉性行为,直接关系到学习效果。

(一) 倾向作用

体育兴趣主要表现为个体对体育活动的一种倾向,同时也是人们心理、行为上对体育活动的趋近倾向^[1]。其可使人从诸多活动中对喜欢的体育活动内容、形式做出选择,且沉溺其中,不觉得疲倦。相反,一个对体育丝毫没有兴趣的学生就会有另外一种状态表现出来,即上课注意力不集中,思考和锻炼均不积极、认真,即使身体在体育课堂上,但心却“飞”到了他处,长时间身处这样的学习状态下,便会影响动力定型的形成,进而导致一些不必要的事件和运动损伤发生。

(二) 强化作用

在体育教学中,通常对于对体育有浓厚兴趣的学生来说,他们展现出的运动欲望都是相当强烈的,他们对体育知识、技术与技能均充满渴求,也愿意将自身的运

动才华在运动过程中表现出来。且也会认真观看教师的讲解、示范,刻苦钻研技术,希望能够有更多的机会实践。若学生有一个情绪愉快的状态,则其积极心理因素就会被调动起来,进而使主观能动性、自觉性得到充分发挥。兴趣是最好的老师。部分女同学喜欢健美操,便能够让其将更多时间、精力投入其中,反复练习,产生愉快的感觉,获得美的享受。由于学生开展相关身体练习,人体器官系统便会全程参与其中,因此他们的身体通常会承受一定的生理负荷,有些时候承受的负荷甚至非常大,进而便会感到身体疲惫。然而,如果学生对体育有浓厚的兴趣,他们会感到精神饱满,并全身心参与,切身体会到运动的快乐。

(三) 对学生的体育创造性活动产生积极效应

对于体育学习而言,身体活动、思维活动之间处于互动状态,这是其典型特征^[2]。体育活动认知是兴趣的核心,当更加深入了解了体育活动,兴趣才会更加浓厚。对于,思维发展是学生体育兴趣的关键,兴趣浓厚的学生在体育锻炼中往往会进行深入思考,对于有关体育活动的问题积极去思考和探究,滋生出更多创造性想法及行为。

二、影响学生体育兴趣的因素

(一) 教学条件的影响

1. 体育场地、器材不能满足教学需要

对于体育锻炼而言,场馆设施是重大保障。因体育经费欠缺,加之现阶段各大高校纷纷都在扩招,故对于大学生的需求,现有的体育场地、器材已根本无法满足,从而影响了学生体育积极性。

2. 教学内容、方法、形式的影响

就目前的高校体育课而言,体育教学内容对于技术动作强调得过多,且未联系起平时生活,使用价值较

低，所以学生对其的兴趣也不大。长时间以来，高校体育教学往往采取传统教学方式，未对学生的积极性予以激发。体育课的教学形式以教师教，学生学为主，在提高学生的乐趣方面根本没有起到很好的作用。如此也就让很多学生未体会到体育课的乐趣所在，甚至觉得其非常枯燥，毫无知识含量。

（二）教师的原因

在很多高校均存在以下情况，即部分体育教师忽视自身修养，不注重教学方法，不能凭借自己的知识智慧、规范的示范动作、大方的仪态以及良好的教法来对学生的积极性予以激发，而这些均对学生的热情产生了不良影响，让他们对体育学习的兴趣减弱。

（三）学生自身原因

1. 缺乏体育意识

在“应试教育”的影响下，很多高校学生均错误的认为之所以要参与体育锻炼主要就是为了体育考试合格，当体育课结束后，参加锻炼的次数几乎是屈指可数。且大部分学生均不会在课下参与体育运动，上网、逛街等成为消耗精力的主要方式。可以说，在体育学习与锻炼方面，大学生积极性比较欠缺，自我控制及调节能力不足。

2. 身体素质导致的心理障碍问题

依然是因为“应试教育”影响，很多学生未有良好的身体素质，要知道，各种体育活动的关键在于良好的身体素质，一旦缺乏较强的运动能力，那么就会增加体育学习、锻炼方面的难度，进而引发技能、心理障碍。在体育课上，个体基础相对较差的学生往往因无法跟上学习进度，尝到了失败的苦果，进而导致自信心大大受挫，出现自卑感，之后对于体育课产生了强烈的抵触情绪。

3. 心理素质不强、不稳定

当代大学生都有很强的自尊心，在体育活动中常有一些伤面子的情况出现，如遇事冲动，在练习过程中担心没有做好动作会被他人耻笑而表现得畏手畏脚，很多时候会因为没能把技术动作掌握好而产生焦虑情绪，甚至放弃学习，而这些都会对体育兴趣的形成产生不良影响^[3]。

三、大学生体育兴趣的培养路径

（一）通过思想教育，唤起大学生的体育兴趣

思想教育也是体育教学不可缺少的一项内容。如今的大学生大部分都是独生子女，诸如怕苦怕累、想法单一、对体育活动兴趣不高的情况在他们中比较普遍。一些学生上体育课单纯的只是为了通过考试而已；有的

认为体育课并不重要，玩耍即可；还有的则根本不重视体育锻炼，一门心思只想学习。对此，教学时应对学生地进行有意识地思想教育，对其思想脉搏予以把握。在具体实践时，应结合多个方面来开展思想教育，包括知识的讲授、当前在校学习和今后工作的关系、国家全民健身计划实施的战略意义以及体育锻炼和身体健康的关系^[4]。借助正确引导，对学生进行多个方面的教育，涵盖思想品德、爱国主义、集体主义等。通过将学生对体育的认知进一步提高，激发学习积极性，引导其养成良好的学习习惯，唤起他们对体育的兴趣。

（二）根据学生的个体差异，设置适宜的学习目标

在体育课上，学生在身体素质、心理状况等方面有所不同，且运动技能储备也存在差异。教师在教学中应根据学生在各方面（身体条件、兴趣爱好和运动技能等）的差异明确学习目标、评价方法，并给予一定的教学建议，使之不断体验进步、成功，自信心得到显著增强，自我发展的需要也被充分满足^[5]。研究表明，容易引起学生学习兴趣的往往是那些过去所经历且获得成功体验的事物^[6]。成功的经历在给人以满足感的同时，也会使之得到愉悦的情绪体验，进而便会对此类事物更为关注，想要继续参加某种活动。相反，失败则会不良的情绪体验带给人们，进而对活动失去兴趣。受不同能力水平的影响，故学生的兴趣程度也就存在差异。对于适合自己能力水平的活动，学生一般具有较大的期望值，所以也就有很高的可能性获得成功。所以，教师应基于学生不同的水平设置学习目标，尽量让每一位学生都能够获得成就感，进而有更强烈的兴趣参与到体育学习和运动中。与此同时，也要多关心、鼓励“体育差生”，除了衡量其成绩外，纵向的比较也要引起重视，采取相对测量的办法，立足于造就完善人格的高度对他们的毅力、能力进行培养，将其体育兴趣激发出来。

（三）改变传统的教学模式，采用灵活多样的教学手段

大学生拥有较为活跃的思想，除了单一的体育技术外，还渴望掌握更多科学的锻炼方式^[7]。对此便需要教师基于教学原则来选择体育教学手段和方法，并将学生不同的生理、心理特点联系起来灵活安排各种教学内容，引导他们慢慢做到坚持体育锻炼。所以，在教学方面应将学生的心理、生理特点纳入考虑范围，让其结合个人兴趣爱好对喜欢的运动项目作出选择。在编排方面，可不必再拘泥于过去的系、班组合，并配备专职教师，以满足其需求，促进其体育兴趣的提升，在某项运动中养成良好习惯，即坚持体育锻炼，最终建立起终身

体育意识。除此之外,为同社会发展的需要相适应,如果条件允许的话,可开设如健美操、康乐性球类项目以及武术等教学内容,以淡化竞技项目,强化“大众体育”项目,让高校体育能够同步于休闲体育、社会体育,也得到较好的发展。

(四) 注重教学艺术

在课堂教学中,教师教学艺术是不可忽视的影响因素之一,对高校体育教师来说,首先应全面了解每一位学生的状况,这样方可合理制定教学任务,并将教学计划较好地完成^[8]。比如,体质较差的大学生一般都具有沉静、怯懦的性格,缺乏良好的身心素质,他们往往不会参加一些对抗性和力量性项目。所以,在教学过程中既要把难点分散,也要将重点突出。练习时应先降低难度,再一步一步深入,教学手段应以诱导性、辅助练习为主,以将大学生的运动兴趣提高,使之学习信心增强。对其进步,即使很小,也要像对待小学生一般给予其鼓励。体质差的大学生通常都有很强的自尊心,对其没有完成的教学任务,必须耐心指导,时刻注意将其对体育学习的兴趣提高。而针对具备较强体质的大学生,则需在教学过程中适当地把练习难度增加,对于一些技术动作仅提示重点、难点即可,并注意细节方面的改进,不断提高要求。

(五) 提升大学体育教师的综合素质

体育教师是高校体育学习的主要引导者,他们在培养大学生体育兴趣方面发挥着积极作用,和其他课程一样,教师素养直接关系到学生学习积极性,激发学生自主学习的一个主要动机就是教师的人格魅力^[9]。除了是体育知识的灌输者外,体育教师还扮演着体育技能指导者的角色,所以教师既要储备深厚的专业知识,且动作示范能力、语言表达能力也要好。与此同时,还应同时代发展保持同步,随时注意将自身知识储备更新,对诸多现代教学模式做到熟练掌握,可将生活实际联系起来不断创新,抓住学生眼球。除此之外,还需和其他同学科和同班级教师积极进行交流,设计更多吸引人的教学方式,并在第一时间做到总结,将自身教学水平提高,凭借自己的人格魅力让学生注意本学科。当然还要经常参加学校组织的各类培训活动,在充实自己的同时,也让课堂得到充实,进而更好的培养大学生的体育兴趣。

(六) 不断完善体育考核机制

为了实现高效教学,科学合理的教学评价不失为一种有效方式^[10]。调查发现,大部分大学生均会担心考试不及格。所以在进行高校体育教学考核时,可通过对考试方式、内容以及标准进行改革来引导学生关注、探

索体育的价值、意义所在,以帮助学生树立终身体育意识。针对大一的大学生来说,教师可将体育基础运动知识的掌握情况作为体育考试的重点考查内容,确保学生的耐力、协调性能够和相关标准、规定相符。而对于大二的学生,则倾向于对其体育能力和个性发展进行考察,以帮助其形成终身体育意识。到了大三,教师可通过对其某一项运动特长进行考察来了解其真实水平,以便对他们的体育兴趣予以有效培养。

结语

总之,有很多因素都会影响体育兴趣,而各种影响因素所产生的作用也会存在差异,如果想对大学生的体育兴趣予以培养,需立足于其身心发展规律,并将体育兴趣形成和发展的阶段性特征联系起来,有机结合体育环境、体育教学等内容,科学设计体育课程方案,从培养大学生体育兴趣着手,促使其主动参与体育学习和锻炼,并形成终身进行体育锻炼的意识、习惯,保证其健康全面发展的教育目标得以顺利实现。

参考文献

- [1] 曹晓军. 对大学生体育兴趣的研究[J]. 科教导刊(中旬刊), 2020(05): 190-192.
- [2] 汤洋. 论高校体育对大学生兴趣和能力的培养[J]. 花炮科技与市场, 2019(02): 140.
- [3] 徐早. 大学生体育训练中兴趣培养路径探究[J]. 运动精品, 2018, 37(12): 12-13.
- [4] 赵晶. 基于素质拓展理念的大学生体育课兴趣培养策略[J]. 长春师范大学学报, 2018, 37(10): 122-124.
- [5] 赵晶. 大学生体育学习兴趣的培养路径[J]. 太原学院学报(社会科学版), 2018, 19(04): 71-73.
- [6] 李健伟. 高校体育教学中大学生体育兴趣的培养[J]. 知识文库, 2018(14): 155.
- [7] 黄淞, 陈志勇. 初探大学生体育兴趣的培养[J]. 内江科技, 2018, 39(05): 93+38.
- [8] 周雪, 商海伟. 如何提高大学生在体育教学中的兴趣[J]. 宏观经济管理, 2017(S1): 261.
- [9] 杜成林, 董薇, 李莹. 素质拓展理念下培养高校大学生体育兴趣的路径探析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(30): 4+6.
- [10] 杨昇. 网络时代下提高大学生体育兴趣教学方式的研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(18): 100-101.