

高职体育教学中体育器材的有效利用研究

张志忠

许昌陶瓷职业学院

摘要: 体育教学承担着增强学生体质、训练学生意志的重任,是高校素质教育的重要组成部分。而体育器材又是实施体育教学必不可少的硬件工具,它能够丰富体育教学内容,提高体育教学质量。教师在使用和选择体育器材时,要考虑各种体育器材的基本功能和育人价值,以及学生当前的身体素质和运动水平,既要让体育器材达到预期的训练效果和教学目标,也要避免体育器材对学生造成的潜在运动伤害。故此,教师安全、正确,合理的使用运动器材,是实施体育教学的重中之重。鉴于此,本文对高职院校体育教学中体育器材的有效利用展开探索。

关键词: 高校体育; 体育器材; 运动水平; 教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.07.233

高职院校是我国高等院校的重要分支,其重点培养拥有专业知识和工作技能的高素质人才。健康的体魄是良好学习的保证,能够为学生提供源源不断的动力。部分高职院校纷纷进行了体育教学模式的改良和教学内容的优化,以此完善体育课程设置,提升体育教学质量。体育器材是体育教学必不可少的运动工具,它的有效利用是体育运动项目实施的基础,能够激发学生参与体育运动的内动力,帮助学生掌握运动技巧,养成运动习惯。现阶段,高职院校的体育教师应加强体育器材合理且充分的利用,发挥各种体育器材的运动功能与优势,全方位提升学生的运动水平和身体体质,以此促进高职院校体育教学的发展和素质教育的落实。

一、高职院校体育教学合理使用体育器材的重要性

随着我国素质教育改革的不断深入,高职院校对于体育教学的配置有了明显的改变。高校肩负着培养合格的社会主义建设者和接班人的根本使命,因此必须建立促进学生德智体美劳全面发展的教育体系。在以往的教学环境中,体育课被大部分人认为是可有可无、无关紧要的科目,体育教师在开展体育教学时恰似牧羊,只要将学生看管起来不出安全事故即可。这种的教学形式只有体育教学的外壳,而无体育运动的实质,错误的思想指导造成了学生体质的下降,很多学生的体育技能几乎为零,甚至在新生军训中频繁出现学生晕倒的现象。

著名教育家张先生曾经说过:“教育里没有体育,教育就不完全”,由此可见体育教学的重要性。故此高校必须加强体育教学的改革,提升高校体育教学的质量。体育器材不仅可以增加体育教学的多样性和趣味性,提升学生体育运动的积极性,还可以帮助学生更好地理解体育知识和掌握运动技能。高校体育教师有必要充分利用学校的体育器材,开发体育器材更加广泛的应用途径,并在教学活动中指导学生正确合理地使用体育器材,让

学生在亲身实践中体会体育器材的使用方法,从而帮助学生养成勤锻炼、愿锻炼的好习惯,让每名學生都能拥有健康的体魄和顽强的意志。

二、导致高职院校体育器材利用率低的因素

(一) 教师对体育器材的错误认识

每名学生的身体素质和运动水平都不尽相同,在使用同一体育器材时会有不同程度的潜在安全隐患。部分教师为了保证学生在体育课堂的人身安全,刻意选择安全系数高或者危险系数较小的运动项目,严格限制体育器材的使用次数,以此减少安全事故发生的概率。在高校体育教学中,学生通常会接触到乒乓球、羽毛球等较为安全的体育器材,而对于那些存在一定危险性的体育器材,学生往往难以正常接触和使用。教师误以为这样的做法是在保护学生,却丝毫没有理解体育器材的教学功能。故此,教师的思想意识是造成体育器材利用率低的主要原因。

(二) 对体育器材缺少必要的维护

高校体育器材涉及的品种繁多,既有休闲娱乐运动的羽毛球、乒乓球等小型球类器材,也有强身健体的跑步机、健身车等大型体育器材,还有锻炼学生身体柔韧度和平衡力的武术、瑜伽等特殊器材。不同体育器材有不同的训练功能,其维护保养的方法也不相同,若要保证这些器材发挥其应用的运动功能,教师必须在日常教学之余对体育器材加以检修与保养。然而,由于相当一部分体育器材甚少使用,教师便疏于进行必要的养护,致使部分器材出现腐蚀生锈、零部件缺失等亚健康状态,进而增加了体育器材使用的安全隐患,让教师更加不敢使用体育器材开展教学,由此严重影响了体育器材的使用率。

(三) 片面追求体育课程的创新性

素质教育的实施对体育教学提出了很多全新的要求,部分教师为了顺应教学改革发展的方向,尝试着将一些

创新教育理念融入体育教学中。然而,教师只专注于教学形式和课程设制的创新,却忽视了体育器材使用方法和形式的开发与创新,使得新的运动项目因缺少体育器材的有效参与,让学生无法真正掌握该项目的运动技巧,致使体育课程虽然融入了新鲜的元素,但教学效果依然停滞不前。这样片面的创新只能称之为体育教学的伪创新,体育器材并未发挥其应有的教学优势和功能,未能对体育教学质量的提升有所促进。

三、高职体育教学中体育器材有效利用的策略

(一) 贯彻生本教育的理念

生本教育是现代教育的核心理念,是“一切为了学生发展”的教育思想,是真正让学生成为学习的主人,为学生好学、学好而设计的教育。高校体育教学应该深入贯彻这一教育理念,教师应将这种思想植入内心深处,脚踏实地地以此作为自己教学的基本准则。教师要充分理解并尊重学生的主体地位,围绕学生的发展需求、身体素质和运动项目的培养重点,科学合理地选择体育器材,并将体育器材的使用渗透进体育教学的全过程,让体育器材的融入激发学生的参与热情和运动潜能,使学生得到有效的身体锻炼,从而促进学生综合素质的提高。

教师有必要改变不正确的思想认知,认识到体育器材在体育教学中的重要地位与功能,深入探索不同体育器材在不同运动项目中的使用方法,开发体育器材更全面的应用途径,提高体育器材的使用频次,让体育器材发挥其独有的优势与价值,真正成为提升学生身体素质、促进体育教学高质量发展的利器;其次,为了避免学生在使用体育器材时发生安全事故,教师有必要在授课前对学生的身体素质、运动水平、运动喜好进行全面的了解,根据每名学生存在的个体差异,量身订制相应的运动方案,对体育器材的使用和运动强度的范围均做出明确的设定。此外,教师还需在学生体育锻炼前,为学生讲解体育器材的使用方法及注意事项,并留意观察学生的使用情况,及时制止学生的违规操作或不安全行为。最后,教师要秉持积极创新、开拓进取的教育精神,对传统的体育器材进行与时俱进的创新,或者巧妙地组合应用体育器材,不仅让传统器材焕发出全新的生命力,更为体育教学注入了新鲜元素,使得课堂变得精彩纷呈,进而有效促进了育人目标的达成。教师也可以在使用体育器材时增加竞技类、游戏类的运动内容,让学生在运动的过程中接受体育精神的熏陶,以此培养学生顽强拼搏的体育精神。

总而言之,教师在实施高职体育教学时,必须以学

生为主体、从学生的角度出发,评估体育器材使用的方式和运动强度的选择,既让体育器材发挥其教学功能,又保证学生使用的安全性,如此方能保证学生体育运动的有效性和体育教学质量的提升。

(二) 增强体育器材使用的趣味性

大部分学生认为上体育课就是全班同学一起玩耍、运动,故而心态都比较放松愉悦,能够较为积极主动地参加体育教学。但是学生只是喜欢体育课堂自由放飞的氛围,并非爱上体育这门学科,参与体育运动的兴趣并不浓厚。故而,教师有必要增强体育器材的趣味性元素,使得体育课堂变得活力四射、丰富多彩,提升学生参与体育运动的意愿。教师可以结合高校体育教学的要求、运动项目的特点和学生的运动需求,最大限度地挖掘体育器材的运动功能,让传统的体育器材带给学生全新的运动体验,进而使学生的运动潜能得以释放,运动技能得到切实的提升。

例如,蹦床是传统的体育运动器材,学生在蹦床上跳跃能够体会到身体腾空而起的松弛感,从而帮助学生缓解学习压力,得到身心的愉悦。为了增强学生参与蹦床运动的积极性,教师借助干冰机将运动场地演变成一个如梦如幻的游戏场所,让学生在蹦床运动中体会如孙悟空一蹦三尺高和腾云驾雾的感觉,如此趣味十足的设计场景提升了学生的参与欲望,让学生纷纷争先恐后的参与其中。再例如,智能手环、智能手表等可穿戴的智能设备可以记录人们的运动时间、步数、心率等信息,现已广泛应用于人们的日常生活。教师也可以将这些设备与运动项目进行有机的结合,为原有体育器材的使用增添生动具象的成份,让学生直观感受运动为自己的身体带来的直接变化,从而提升学生参与运动的意识。

通过增强体育器材的趣味性,可以激发学生参与运动的内在动力,让学生全方位感受体育运动带来的乐趣与成就感,从而更加愿意主动地参与锻炼,以此达到提高学生身体素质和健康指数的教学目的,促进学生的全面发展。

(三) 创新体育器材的使用方法

大学是学生学习能力异常旺盛的时期,对各类知识充满了极度的渴望,但是又会相当排斥重复枯燥的学习内容。学生若长期使用同一种体育器材便会慢慢滋生厌烦情绪,进而抵触该体育器材相关的所有运动项目。教师要理解大学生的学习心理,有必要对体育器材的使用方法加以创新,突破体育器材原有的使用局限,让全新的使用方法吸引学生的关注点,为学生带来不一样的运动体验,从而使小小的体育器材发挥出巨大的运动功能,

全面提升体育器材的应用范围与使用频次,避免教学资源的浪费。

例如,跳绳是高校体育教学的传统运动项目,也是学生从小学时期就接触的运动项目。大部分学生都对跳绳产生强烈的厌倦感,教师便引导学生体验花样跳绳技法,让学生对传统的跳绳项目建立一个全新的认知,并主动参与到跳绳运动之中。再例如,踏板和垫子是学生进行跳远运动项目时使用的运动器材。教师在正式运动之前,对这两项运动器材的应用功能进行了创新型的开发,利用垫子设计了抢位子的游戏活动,调动了学生参与运动的积极性,又利用踏板引导学生以踏板操的方式持续热身,让学生的身体得到了充分舒展,体会到了腿部用力的感觉,从而有效预防和避免学生在跳远过程中出现关节损伤、肌肉拉伤等状况的发生。

教师要摆脱体育器材传统的使用局限,探索体育器材多样化的应用途径,从而使体育器材不再成为尚待处理的闲置品,让体育器材得到切实有效的利用,以此充分满足不同运动项目的不同教学要求。

(四) 自主设计体育器材

通过对高校体育教学的现状分析,发现并不是所有的运动项目都有配套的体育器材,依旧存在着体育器材短缺的问题。教师有必要发挥自己的创造力与想象力,动手设计并制作体育器材,也可以邀请学生共同参与体育器材的自主设计与研发,利用高职院校的机械车床等生产工具,制作体育教学需要的运动器材,如此不仅促进了学生思维能力的发展,提升了体育教学的育人价值,也让学生的专业技能得到了有效锻炼,更为学校节约了教学经费的支出,让有限的教育经费发挥更大的使用效能。

例如,负重长跑是高校体育运动的常规项目,但是学校无法保证沙袋或沙包的充足供应,此时教师可以带领学生一起搜集材料制作沙袋,利用饮料瓶装沙子,或者家中碎布缝制沙包等方式,满足负重长跑运动的需求。再例如,保龄球是一项深受大众喜爱的现代运动项目,这项运动主要由球、球瓶、球道等部分设施构成。由于该项运动暂时不是高校的常规运动项目,部分学校没有相应的运动器材,教师便指导学生通过研究球道的使用标准、球瓶的设计要求、球的详细参数等信息入手,经历绘图设计、产品试制、功能验证、反复修改等环节,制作出了符合该项目要求的运动器材。

教师可以根据本校的校情和学生的学情,引导学生参与设计体育教学需要的运动器材。此举将学生的思维发展与体育教学有效结合,不仅促进了学生身、心、脑的三维立体发展,更加快了学生综合素养的全面发展。

(五) 合理搭配体育器材

部分运动项目只凭借某一种体育器材,并不能满足该项目的运动要求和培养目的。教师不仅要掌握每种体育器材的应用方法,更要具备合理搭配多种体育器材的能力。充分、高效地运用体育器材,能够丰富体育课堂的教学内容,让体育课堂变得妙趣横生、生动活泼,调动学生参与体育锻炼的欲望。同时,还能对体育项目进行有效的延伸和拓展,促进学生身体机能的全面锻炼。

例如,《男生女生向前冲》是一档引导全民健身的竞技类娱乐节目,学生对此类节目非常感兴趣,在观看之余津津乐道其中的运动项目。教师决定将这一运动形式搬进体育课堂,虽然无法照搬节目中的关卡设计,但是教师利用多种体育器材为学生设计了不同的闯关关卡,让学生体会到了竞争类体育运动的魅力,培养了学生的团队精神和竞争意识。如学生闯到乒乓球台这一关卡时,需要两名队员连续对打10下,才可以进入下一关卡;学生进入篮球关卡时,需要投篮成功才可以继续闯关。学生在每次闯关成功之后,能够获得教师一定的奖励,由此激发了学生的好胜心理,有效提升了本次体育教学的运动效果。

对于体育器材的灵活运用,是体育教师专业素养的集中体现。一名优秀的体育教师,必须能够将各种类型的体育器材进行搭配组合,让学生的体育运动更加多姿多彩,从而促进学生运动能力的发挥和综合素质的提升。

结语

综上所述,体育器材是教师实施体育教学的工具,达成教学目标的纽带,没有体育器材参与的体育课是不完整的体育课,没有充分使用体育器材的体育教学也是不完善的体育教学。教师必须全方位、多角度地开发体育器材的应用功能,想方设法解决学校体育器材不足的问题,在贯彻以人为本的教育理念基础之上,为学生实施完整且完美的体育教学,实现学生德智体美劳的全面发展。

参考文献

- [1] 宋潇. 浅析体育场地及器材对学生体育课兴趣的影响[J]. 陕西教育(高教), 2019(11): 27+29.
- [2] 魏莹. 高校中体育器材的应用和体育教育的关系[J]. 当代体育科技, 2019(2): 144-145.
- [3] 陈思信. 我国普通高校体育教学中合理开发场地器材的研究[J]. 科技资讯, 2019(3): 136-137.
- [4] 汪胜. 体育器材在高职体育教学中的有效应用[J]. 中国设备工程, 2020(24): 210-211.