

高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养研究

蔡开疆

(武汉学院 湖北 武汉 430000)

[摘要] 体育意识关系到全人类健康发展的持久性和有效性,是教育不可忽视的话题。高校体育作为链接学校与社会体育教育的关键衔接点,是素质教育的最后阶段,只有这一环节打好基础,才能对日后培养大学生的终身体育意识起到明显的影响和效益。教育工作者亟须充分认识到,积极的终身体育思想之于教学改革的意义。因而如何让学生在高校校园中逐渐养成长期、高效的锻炼习惯,从而树立起终身体育意识,便成了当代教育工作者需要面临的重点课题。

[关键词] 教学改革; 高校体育; 终身体育意识; 大学生教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.005

体育中蕴含的思想,便是教导人们将终生运动锻炼作为准则,即终身体育意识。学校的教育是国民教育的基石,终身体育能否扎根于学生的心灵中,直接说明了体育教学的好坏。本文将就高校改革的背景出发,论述终身体育意识的内涵及其与高校体育教学的密切联系,并从多个角度研讨,何为系统培养大学生终身体育意识的有效途径。

一、丰富体育课堂教学内容,调动学生学习乐趣

人在认识某种事物或参与某种活动时,产生积极情绪的一种心理倾向便是兴趣。如何将学生参与体育项目的兴趣激发出来,需要体育老师事先进行活动先行设计:体育课的设计目标,就是要把这门课变成学生渴望展现自我的空间舞台,让他们充分体会到锻炼带来的满足感,这也给其终身体育意识的养成奠定了良好的基础——这种意识已经潜移默化的存在于他们的观念中了。

大学生已经经历了从幼年到青年的转变,心智逐渐成熟。因此体育教学如何激起他们的学习热情,是能否让他们在校园中形成终身体育意识的关键点。譬如,体育老师在组织学生练习篮球项目时,不可以一味的让学生整节课统一练习,而是在教授给他们基础的篮球技能后,把喜欢打篮球、具有篮球兴趣的学生挑选出来,进行编组,让他们在课堂上进行对抗赛,老师当裁判参与到与学生的比赛中;而面对基础薄弱、对篮球兴趣较弱的同学,则安排他们进行较为简单的投篮练习,如果他们遇到了技术上的困难,教师及时进行指导纠正。课后老师可以鼓励学生在业余时间打篮球,让他们逐渐形成运动锻炼的良好习惯。

依托终身体育的观念来开展体育教学变革,是教育工作者紧跟时代潮流的表现。针对不同情况的学生进行区别化练习,这样的举措尊重了学生的个体差异,也让每个学生都获得了运动的乐趣,促进了他们心理健康的同时,亦埋下了终身体育意识的萌芽。

二、树立以人为本教学理念,培育大学生终身体育意识

当代青年人应当秉承德、智、体、美、劳全面发展的信念——体育教学能否达成利好,与我国社会体育境况的发展息息相关。近年来我国社会老龄化趋势明显,业已引起各界关注。解决这一问题的方法,便是将终身体育观念深入人心,尤其是对大学生群体。高校已是人们系统学习的终点站,高校如何以人为本的有效教学,对于大学生终身体育意识的形成起着绝对作用。

在各界号召“健康中国”的战略背景下,利用教学使学生养成健康的运动锻炼习惯,已成为当代体育教育的发展轴心。唯有教育秉持以学生个体为中心的育人理念,把健康知识融入课程的分层教学中,才让学生顺利的形成终身体育意识。例如高校在进行体育教学时,采取“三元一体”的特色教学模式,学生根据自身兴趣和身体素质状况,自由选择上体育课、加入体育社团抑或是参与体育俱乐部的活动,都计入学分考核。如果认为自己基础差的就去参加体育课,进行基础训练;如果有一定运动基础的学生便可以加入社团,抱团锻炼;运动水平高的则进入俱乐部,享受竞技的乐趣。学生如果兴趣转变,亦可以随时改变学习场地。

采取分层教学的手段,实现了高校体育教学与终身体育理念的糅合。拓宽了大学生个体选择的空间,确保每个学生都能够获得足够标准的体育锻炼。这种新的教学模式保障了学生的主体地位,延续了学生的体育热情,为其将来形成终身体育意识打下了切实的基础。

三、提升体育教师教学水平,培养大学生终身体育意识

针对当下的教学新课标改革而言,不论是教学指标的达成、教学内容的完善还是教学方法的推广,其顺利的实施推行都离不开体育教师的努力。这就需要重视对教师个人素质的培训指导。对需要被培养的老师,高校各部门理应设定目标计划来及时培训他们,以保证大学生在接受体育课程的训练时,能够获得与时代相匹配的运动经验,进一步形成他们的终身体育意识。

以往教学改革的经验告诉我们,如若不对现有的师资力量进行整合改造,很可能会事与愿违,与初始的愿景相背离。因此,先让老师认识到终身体育意识的重要性,才是提升大学生终身体育意识的第一步。具体方法可以分为如下三类:首先,学校应定期举办相应主题的进修培训讲座,集体给教师普及最新的教学资讯和潮流教育观,让教师意识到教学的不足,转变教学观念,从而在今后的课堂教学中加以改进;其次,创建完备的教师听课评课制度,鼓励教师间互帮互学,互相弥补不足,也可以引导学生参与评价,让课程在竞争中逐步完善;第三,提倡教师不拘于现有学科,勇于选择跨专业进修,掌握交叉学科知识,并运用到体育课程的教学,以保证体育教学增添更多的趣味。

通过学校培训、教师间互助和鼓励跨专业进修,使得师资力量取得绝对性突破,充分发挥体育教育工作者的积极性,大

胆尝试不破不立,才能彻底的革新高校体育课堂,让学生燃起运动的热血,从而培养起他们的终身体育意识来。

四、完善教学评价体系,反馈提高大学生终身体育意识

教学评价是对教学内容、教学成果等教学过程客观、科学的评价,目的在于及时得到反馈信息并更正冗余环节,以提高教学质量。随着新课改对高校体育要求的不断深入,教育工作者应当将中心放在学生主体对教学的态度上。始终把培养学生终身体育意识放在最前面,自多维度进行考核评审,最终使其到达终身体育的终点,从而促进学生综合素质的发展。

在学生作为评价标的教学评价系统中,理应达到个性化及综合化,既重视学生运动的质量,又不忘关注学生身心健康。比如教师在进行对班级的长跑训练时,并不直接要求学生练习长跑,而是将练习阶段性量化,询问学生对跑步距离的最大适应强度是多少,然后根据学生反馈状况树立短期和长期目标,一改传统考核标准,综合学生的体育运动态度、进步程度和执行力进行打分,让考核不再僵化;以及在教学初期为每位学生设置健康档案,定期为学生进行严格的全身体检,针对诸如具有心率高的特殊体质学生,为他们专门制定有利于心血管健康的长跑锻炼计划,以适应其体质,充分锻炼。

客观科学的教学评价对改善学生对体育科目的兴趣和态度起着决定性作用。以学生个体作为唯一的参照系,将评价划分为教师评价和学生自评、互评等多种门类、对学生技能掌握度和课堂表现等多方面评价,由单一转向多元,使之符合终身体育的要求,有助于大学生形成终身体育意识。

五、注重理论与实际结合,培养大学生终身体育认知

体育教学作为唯一一门涉及人体生理,且属于户外素质培养的学科项目,对大学生的身心发展意义重大。高校体育教学的最终目标,即为让学生在教学中逐渐培养对体育运动的兴趣,并掌握各种锻炼的注意事项及方法窍门。教师不仅要在课时中给学生教授体育理论知识,更应关注学生在运动中的个人习惯,及时对不良行为加以纠正,实践与理论有机融合,明确学生对终身体育的影响的认知。

高校体育课不仅是要教导学生维持身体素质的重要性,更是要培养他们吃苦耐劳、坚韧不拔的道德品质,对他们进行“终身体育”教育,明确终身体育意识在其人生中的重要性,培养学生成为现代化优秀的建设性人才,以适应现代素质教育和体育教学的发展需要。比如在教授全球性的运动项目如橄榄球时,教师可以先向学生介绍一些有关橄榄球的历史,以及不同国家对这项运动的玩法等等,以吸引学生对橄榄球的学习热情;接着为学生示范一些基础的橄榄球动作,告知学生一些注意事项,比如在踢出定位球后,如果学生带球到对方球门前的得分区触地,可得六分;如果踢出的橄榄球越过了对方的球门横木,那么可以多得一分等等。让学生在课上不只是学会了一项运动,更是了解了体育方面的历史趣事。从而让学生产生“运动是一项可以坚持下去的有趣的事”的想法,进而形成终身体育意识。

授人以鱼,不如授人以渔。对当代大学生而言,体育课的意义不应当只是简单的练习体育项目,而是要教师对学生进行体育意识的贯彻培养。理论教育,令学生了解锻炼之于生命的

意义;而实践教育,则让他们学会如何处理运动损伤等实际问题。

六、课堂组织分层学习,调整优化学生终身体育意识

社会发展的今天,高校体育教学改革迫在眉睫。高校体育作为学生教育的最后一站,教学质量需要得到保障。高校需要将校园内的体育教育和青年人的未来发展需求联系起来,依据时代的特点,为学生量身定制一套体育教学计划:让他们在最后的阶段,得以提高自身健康程度,从而保证他们能够在校园中,藉由体育锻炼增强体质,培养终身体育能力。

高校体育若能达成效果,将为未来国民体育的形成打下基础。故而其为我国社会主义教育屡次强调的战略重点。因此,学校方面应对大学生在校期间的身体素质进行考查,由他们群体特点的差异,区分性的将他们的体育训练强度分层。例如教师在进行对学生健美操项目的培训时,首先指导全体学生做热身运动,然后播放伴奏音乐,教授学生几个比较基础的健美操动作。然后让学生展示成果,教师便可以对学生们各自的身体基础做出判断。接下来把水平相当的学生编成一组,并根据各组水平的不同设立不同层次的学习目标。并且要告诉学生,分组并不是一成不变的,过程中存在动态调整。以此来刺激学生努力学习,提高健美操水平。

综上所述,在高校体育教学中引入分层教学的方法模式,首先就需要教师对于每个学生个体的特征有一个基本的了解。综合每个同学的特点对其进行分组,力求让每一个学生都可以处在一个最佳的状态下,接受体育教学。另外,鼓励机制也不可缺少。

总结

将校园教育转化为社会教育,是阶段性的转折。达成的终身教育能够实现真正意义上的机会均等,从而保证成长起来的青年人足以实现自我价值、个性化发展。体育作为教育中不可或缺的部分,其战略重点就在于潜移默化的向学生渗透终身教育的思想理念,从而令国人得以持续性的健康发展。笔者相信,通过利用上述策略,对教育方法、理念、途径不断革故鼎新,必然可以使终身体育概念深植于当代大学生的价值观念中,让他们为祖国的建设贡献出自己的力量。

参考文献

- [1]吴婷婷,刘培星.高校体育教学改革与终身体育的关系研究——以网球教学为例[J].文体用品与科技,2013(13):58-60.
- [2]魏四成,王桂英.浅谈高校体育教学改革与大学生课外体育活动的开展[J].湖北师范学院学报(自然科学版),2005,25(4):109-111.
- [3]韩冰.终身体育视域下普通高校公共体育课程与教学改革探讨——以哈尔滨G大学为例[D].哈尔滨体育学院,2017.
- [4]王金花,孙东业,赵嘉.终身体育教育视阈下高校羽毛球教学现状调查与对策研究[J].文体用品与科技,2014(14):74-75.