

基于休闲体育的高校体育教学模式探究

曹 熙 董一廷

(绵阳城市学院, 四川 绵阳 621000)

摘要:高校是为国家建设发展提供人才储备的主阵地, 肩负了培育下一代的教育重大任务。而体育课程则是强化学生的身体素质及塑造其道德品质、智能水平、身体健康状况与审美观等方面的关键学科之一, 因此它在学校授课过程中具有举足轻重的地位。近年来, 休闲教育的出现已冲击到学校传统教育模式, 并且引发了一系列变革。本研究主要探讨的是这种新型教育体系对于大学健康教育教学所产生的效应, 及其问题所在, 同时还提出了一些解决方案以期能推动这类休闲体育活动能在学校体育课堂上得到广泛使用。

关键词:休闲体育; 高校体育教学; 路径

消费水平的不断提升, 休闲体育得到社会范围内的广泛关注。此外, 休闲体育融入高校内部, 也为其、体育教学提供了新的教学推进方向, 通过对教学模式的创新和教学活动的优化, 使学生能够从体育教学中感受到更多乐趣, 培养学生对体育的兴趣和爱好, 使学生养成定期参加体育锻炼的生活习惯。因此, 以休闲体育为视角探究高校体育教学模式优化的实际策略, 对于完善高校人才培养体系具有重要的现实意义。

一、高校休闲体育教学实施基本概况

(一) 休闲体育教学模式基本概述

所谓的休闲体育教学, 主要通过利用体育运动来达到提升人体健康和心理成长的目标, 其自身具有一定程度上的乐趣、竞争性和教导性质及展示特性, 这使得它成为一种适合于大学体育课程和社会活动的实践方式。休闲体育的发展源于时代的变革和进化, 它是休闲娱乐理念在体育领域的一种有效地拓展和深化。在大学的体育教学过程中, 引入休闲体育的教育方法, 可以增加体育教育的吸引力, 并能推动学生在体育活动中获得身体和心灵的健康成长。

(二) 体育教学环节融合休闲体育的弊端

首先, 正面临着教育资源和场所的问题。在学校里, 设备上的缺陷一直以来都是影响学校顺利实施体育课程的关键因素之一。在我国高校校园内, 除了没有足够的健身房外, 还存在对学生提供足够的机会去参加活动, 并且体育教师并没有意识到他们需要教授一些关于如何享受生活的知识的重要性(而非仅仅专注于提高他们的技能)。此外, 目前的教导方式也在妨碍人们发展自己的喜好。传统的授课方法受到时间安排及项目的约束, 这使许多人把竞争性的训练看作是一种消遣的方式而不是一种真正的乐趣来源: 大部分的学生更关心获得更多的分数来证明自己有能力完成某些任务并得到认可, 但这种态度却忽略了一种真正意义下的快乐感体验的可能性。

(三) 休闲体育教学的主要类型 -20

体育休闲教学主要建立在传统体育教学模式基础上, 完成对教学内容的创新, 通过融合多元文化元素以及娱乐性活动, 有效拓展高校体育教学的内容和组织形式, 简单来说, 主要包含下述几种类型:

第一, 强身健体类运动。休闲体育中的健身性运动, 不同于单纯的审题锻炼模式, 在人们逐渐追求高质量生活方式的基础上, 休闲体育被认定为一种较为健康的生活习惯, 使得各种参与人员保持良好的精神状态, 进而享受生活层面的乐趣。对于高校大学生来说, 健身类运动可以提升学生自身的身体素养, 缓解学生在学习方面的压力, 在体育教学过程中融合适当的有氧运动和器械类运动提升内心满足感, 有助于提升课堂教学效果。

第二, 娱乐型活动。娱乐型活动旨在放松学生身心, 缓解其在学习过程中的压力, 面对各种压力的运动诉求, 结合静态运动和趣味性运动, 保持学生身心健康和身体素养。静态运动下主要围绕各种竞赛类活动, 比如教师可以在课堂中借助多媒体设备为学生播放超级碗、世界杯等体育赛事, 让学生感受体育对抗的魅力, 也可组织学生完成象棋、围棋等脑力活动, 有效锻炼学生逻辑思维和实践能力, 在体育训练过程中增强学生竞争意识和团结协作意识。

第三, 有助于增强学生户外体验感。户外体验运动指的是用自身适应自然、挑战自然为内容的各种运动, 主要包含攀岩、漂流、跳伞等运动, 此类运动包含巨大的风险外, 同时也具备专业设备和安全防护措施等需求, 在高校体育课程中受到多种限制因素。因此, 高校范围内可开展的户外运动, 主要以观看视频或是简单的体验式互动为主, 借助多媒体教学设备组织学生观看各种户外运动, 在专业人士的支持下完成攀岩教学, 使得学生充分纾解学习过程中产生的压力, 及时优化调整自身学习状态。

第四, 设定竞技类体育项目。休闲体育中的竞技性特征和传统意义上的不同, 大多围绕放松身心、培育学生竞争意识、感受生活中的趣味性, 淡化竞技对抗的错误认知, 也可融合多元体育素材, 比如教师可以设置班级拔河比赛, 满足学生对体育训练的需求, 也可加深学生对传统文化的认知。

二、休闲体育教学模式融合体育课堂的影响和现实意义

(一) 休闲体育教学模式融合体育课堂的影响

第一, 休闲体育教学可以增强高校体育教学的素质教育属性, 坚持以学生的综合能力培养为主体, 引导学生在提升专业能力的基礎上培育良好的身体素质, 激发学生对体育活动的乐趣。随着休闲体育教学效果的显现, 任课教师也能更加深刻意识到高校体育教学开展的根本宗旨, 在教学理念方面改变对传统体育教学的认知, 将其视为一种生活方式和生活习惯的培养, 使学生能够将更多的精力投入休闲体育活动中, 将体育锻炼作为个人生活方式长期坚持下去, 驱动高校体育教学深入发展。第二, 休闲体育教学同传统高校体育教学在教学内容上具有明显差异, 在新的教学模式主导下, 高校应增添健身类、娱乐类、交际类等多类型的体育教学内容, 重新组建高校体育教学的体系构架。一方面, 应增加休闲体育教学讲解内容, 让学生认识到休闲体育的应用价值, 激发学生的学习自主性; 另一方面, 在休闲体育教学内容中融入专业特点, 通过推动休闲体育向学生日常生活中渗透, 以达成最优教学效果, 因材施教, 培养学生树立良好的终身体育意识。

(二) 休闲体育教学模式融合体育课堂的现实意义

第一, 在休闲体育教育过程中, 其包含着娱乐性和轻松性的

特点,这有助于提升体育教育的趣味性,从而改良传统的竞争型体育教育模式过于单调的情况。休闲体育的主要目标是通过休闲活动来推动学生的个人成长,因此,教师应在休闲体育的教育过程里高度重视学生的主导作用,把重点放在让学生的心灵得到舒缓和激发他们的求知欲上,同时利用休闲体育的方式让他们获得各种独特的经验,了解各样的学科领域,结识各类人群等等,以此丰满他们知识结构,拓宽他们人生视角,扩大他们的交际圈子。借助休闲体育,可以促使学生更重视人与人之间的感情沟通,提高他们对于体育的理解度,培养出终身锻炼的习惯及观念。第二,运动在人们的日常生活中起到了重要的心理和生理调节功能,被视为一种受欢迎的消遣活动,它直接影响了个人生活的品质。通过参与适当的健身活动,可以为学生提供个性化的健康娱乐体验,这有利于他们形成正确的生活态度,让他们明白如何以健康的娱乐形式来舒缓压力、享受生活,从而推动长期的精神文化进步。此外,采用这种休闲运动的教育方法,能有效地转移学生的网络游戏兴趣,减轻他们的学习负担等等,鼓励他们在休闲活动中找到乐趣。

第三,我国高等教育机构普遍存在着对运动教育的误解和偏见:他们往往把学校里的体教课程当作是竞赛性质的教育方式来实施,这导致许多的学生无法充分地参与到身体活动中去并理解其真正的意义所在——不仅仅是为获得分数或参加竞争而已。然而实际上我们国家有着悠久的历史传承下来的各种消遣型的活动比如“耍狮子”“踢毽球”等等这些都是属于没有对抗性和挑战型的游戏类型,这也是我们的民族一直秉持的一种积极向上的价值观体现之一。因此在学校里推行更合理的以放松身心为主导理念的体育学习方法是必要的,这样可以提高课堂学习的乐趣同时也能推动校园内的全民健身上升至更高层次;而不是仅仅利用一些特定的体育赛事让同学们投入其中从而达到提升自身技能的目的。这个思维习惯的变化并非是一朝一夕就能实现的事情,但是身为培养未来建设者的年轻一代,必须开始从根本上重新审视他们的身体健康观问题,并在日常生活中更加注重通过各类轻松愉悦的方式,保持健康的身姿与心态才是关键之处!

三、休闲体育教学模式融入体育课堂的路径

(一)及时转化教育理念,合理设定教学活动

综合传统的体育教学活动而言,体育教师在教学过程中注重培育各种实践技能,并将这一内容和学生成绩挂钩,并在无形中增加相关知识学习的压力,进一步影响学生兴趣爱好的培育。围绕网球教学课程为例,体育教师可在课堂中为学生们传授网球运动的相关技巧,引导学生了解网球竞赛的规则,组织学生完成针对性训练,最终在课程结束后进行学生正反手击球、发球等内容考核,并结合学生实际表现判定其学习成绩。休闲体育教学可以推动教学理念创新变革,优化调整课堂教学内容,积极培育学生对体育学习的热情和积极性,增强学生的内心满足感。休闲体育开展形式多种多样,教师需要适当融合课堂教学实际和学校基础设施建设,综合学生喜欢的内容,设定教学活动。

(二)尊重学生主体地位,实现体育教学理念转变

休闲体育教学活动具备明显的互动性特征,教师需要在教学过程中融合教育理念和休闲体育意识,注重转变教学观念,进一步强调学生的主体地位。简单来说,要从下述三个方向进行:第一,体育教师可以定期和学生进行教学内容和课堂教学成效进行沟通,明确学生在学习过程中的需求,尊重学生主体地位的同时,组织

学生参与体育教学活动,科学合理的选用现有教学设备让学生参与体育活动,更能适应学生主体化差异。第二,及时转化学生对体育课程的认知,相关研究表明,部分学生在学习过程中并没有重视体育课程,认为其教学活动并不会对自身综合能力产生影响。第三,切实提升体育素养在学生综合能力考察的占比,用更加科学合理的形式锻炼学生体育能力,减少学生在体育教学中的学习压力,有助于提升学生参与体育活动的热情和积极性。

(三)加大资金投入,健全完备教学评价体系

体育休闲活动的设定,离不开教学场所和有关设备的设定,高校要增加体育资金投入占比,健全完备各项基础设施建设,从多个层面保障休闲体育教学的顺利开展。比如,通过加强校企合作交流积极吸引社会各个企业加大资金投入力度,鼓励体育教师参与各项教学科研项目,围绕多元路径获得资金。此外,也可考虑休闲体育教学仍处于初始时期,不论是体育教师对休闲体育的理解,还是围绕实际活动推进都存在不足之处,高校需要衡量各种影像因素,积极构建合理的体育教学评价体系,综合休闲体育教学的主要内容和学生主体性评价,对体育教学活动展开考察,及时发现教学过程中存在的不足之处,由高校内部组织教师参与教学研讨会议,针对教学中存在的问题,优化休闲体育教学内容和形式,为高校体育教学活动开展营造良好的环境氛围。

(四)充分借助现代信息技术,推动师生互动交流

休闲体育教学活动是时代发展的产物,也满足当前社会的实际需求,体育课程教师需要在教学过程中转化教学模式和教育理念,积极借助各类先进技术推进教学内容和教学模式的设定,利用丰富的教学资源、多媒体教学器材和科学的内容促进师生之间的交流互动,组织学生积极参与到休闲体育教学中。首先,高校体育教师应利用互联网平台搜集休闲体育相关教学资源,在实际授课过程中,利用多媒体教学设备以视频讲解的形式向学生展示休闲体育项目的规则和技巧。其次,体育教师还应利用微信、QQ、钉钉等社交平台创建同学生之间的沟通交流机制,定期向学生发布体育活动任务、分享休闲体育相关教学资源,使学生能够及时解决在体育活动参与过程中面临的问题。

四、结束语

综上所述,现阶段的高校体育教学过程中,休闲体育的教育方式起到了至关重要的作用,同时也是高等学校体育教育建设发展的关键因素。在高校的体育课程设计环节,体育教师需要重视发掘和利用休闲体育的潜在价值,把娱乐活动和体育锻炼结合起来,加强对优秀人才的培育,指导学生们通过健身来提高身体素质。同时,教师们也应改革传统的体育授课方法,更新教育观念,提升体育设备质量,引入更多的休闲体育选项,增加体育课的内容多样化,以推动学生们的身心全面发展及学业进步。

参考文献:

- [1] 李富兵.基于休闲体育的高校体育教学模式探析[J].教育教学论坛,2023(13):83-86.
- [2] 田伟.休闲体育教学模式对高校体育教学的影响分析[J].当代体育科技,2020,10(6):2.
- [3] 刘慧.休闲体育教学模式对高校体育教学的影响分析[J].现代经济信息,2018(10):1.
- [4] 李华星.休闲体育教学模式对高校体育教学的影响分析[J].课程教育研究,2018(2):2.