

加强体育教育，拒绝“脆皮青年”

——高职体育教育改革研究

沈劲松

(安徽汽车职业技术学院, 安徽合肥 230091)

摘要: 随着社会的不断发展, 国家愈加重视人才的体质健康情况。高职院校作为培养人才的摇篮, 不仅要注重锻炼学生专业技能, 更要关注学生的全面发展, 增强学生体能素质, 提高学生体质健康状况, 夯实学生未来发展基础。基于此, 本文针对高职体育教育改革策略进行分析。首先, 分析了高职体育教育改革在促进青年大学生体质健康方面起到的积极作用。而后, 提出了目前高职体育教育面临的现实困境, 在此基础上提出了相应的改革优化策略, 通过强化体育理论知识教学、丰富体育实践锻炼方式、推动体育师资队伍建设和优化课外体育锻炼方式等实践策略, 以期推动高职体育教育的改革与发展, 将“脆皮青年”转化为积极全面发展的优质青年。

关键词: 脆皮青年; 高职院校; 体育教育; 健康

随着科学技术的飞速发展, 社会文化与青年大学生整体生活习惯发生显著变化, 大学生群体体能健康情况逐渐趋于“脆皮化”, 严重影响着大学生的未来发展。高职体育教育作为培养高素质技术技能人才的重要组成部分, 应借助体育教学扭转这一问题, 将大学生的生活习惯拉回合理轨道, 促使大学生形成健康的生活习惯, 增强学生身体健康。因此, 本文旨在探讨高职体育教育改革的重要性、现实困境及其实践策略, 以为高职体育教育的发展提供有益的参考。

一、高职体育教育改革对促进青年大学生体质健康的积极作用

体质是指一个人的身体的质量, 建立在先天遗传与后天获得的基础上所表现出的在身体素质、运动能力与生理功能等方面所表现出的具有稳定性的综合特征。体质健康是指通过有效锻炼, 在运动中不断提升自身身体素质, 所形成的良好的体质。良好的体质对青年大学生个体发展具有重要意义, 能够提升其生活质量, 促使学生以更高的热情去生活与学习。

在当今社会, 随着生活节奏的加快和工作压力的增加, 青年大学生的体质健康问题日益凸显。高职体育教育作为培养高素质技术技能人才的重要环节, 对于促进青年大学生的体质健康具有积极作用, 主要体现在以下方面:

第一, 有助于提升青年大学生的身体素质。通过科学合理的体育教学和锻炼, 能够增强学生的肌肉力量、耐力、柔韧性等身体素质, 从而提高学生的运动能力和身体素质水平。

第二, 有助于增强青年大学生的适应能力。体育教育不仅仅是身体的锻炼, 更是意志和品质的锤炼。通过体育教育, 可以培养学生的毅力、韧性和抗挫折能力, 使学生更好地适应未来的学习和工作。

第三, 有助于改善青年大学生的心理状况。体育锻炼能够释放压力、缓解焦虑, 有助于学生形成积极向上的心态和情绪。同时, 体育运动还能够促进学生之间的交流和合作, 增强社会适应能力。

通过加强体育教育, 不仅能够提高学生的身体素质和适应能力, 还能够改善学生的心理状况, 培养出更加健康、全面、有竞争力的人才。

二、高职体育教育的现实困境

高职体育教育在培养学生体育素养和健康生活方式方面扮演着重要角色, 但在具体开展过程中, 面临着诸多现实困境, 主要体现在以下方面:

第一, 教学目标与教学手段不匹配。目前体育教学目标往往定位在培养学生的体育技能和身体素质上, 而实际教学手段却相

对单一, 往往局限于传统的课堂教学和体育训练, 使得目标与手段不匹配, 难以充分调动学生体育锻炼兴趣, 具体实施效果不尽人意。

第二, 师资力量与教学要求不契合。体育教育的专业性较强, 对教师的专业素养和教学能力要求较高。但目前高职院校体育师资力量相对薄弱, 部分教师缺乏专业背景和实际教学经验, 难以满足教学要求。再加之, 部分院校对体育教师的培训和进修重视不足, 导致教师的教育教学能力难以提升。

第三, 教学对象与教学内容不适应。青年大学生普遍喜欢新鲜事物, 在课程学习中更注重实用性与趣味性。但目前高职体育课程与学生学习需求、学习兴趣等相脱节, 课程教学缺乏针对性与实用性, 难以满足学生实际需求。

三、高职体育教育改革的实践策略

(一) 强化体育理论知识教学, 转变学生体育认识

青年大学生对体育锻炼的正确认识能够带动学生的参与积极性, 科学对待体育锻炼。对此, 高职院校应强化开展体育理论知识教学, 有效丰富体育活动内容, 转变学生对体育的认识。首先, 合理设置理论课程内容。在体育课程理论内容设置过程中, 教师应转变传统只关注实践教学而忽略理论课程的理念, 重视体育理论教学, 将理论教学提升到新的高度。理论课程应围绕学生的生理特点与心理特点设置, 构建出有利于提高理论教学质量的教学模型, 融入教育前沿理论与时代性内容, 引进科学的体育运动原理与方法, 借助全新体育内容, 提升学生对体育的认识, 让学生认识到体育锻炼的重要价值, 掌握提升自身身体健康与预防疾病的方法, 能够健康地生活与科学地锻炼。其次, 转变学生对体育的认识。为有效增强体育锻炼效果, 教师应注重转变学生的思想认知, 让学生正确对待体育锻炼。在此过程中, 教师可从体育活动内容入手, 借助多样化体育活动, 激发学生参与积极性。比如增加分别适合男生与女生的体育项目, 并对体育项目设置不同的难度, 让学生能够结合自身特点, 自由选择不同的体育项目。比如结合学生实际情况推荐个性化体育项目, 教师可提前对学生身体素质进行检测, 包括肺活量、体能耐力等, 结合学生具体情况, 推荐不同的体育项目, 提升体育锻炼针对性。比如体现体育教学的文化性与娱乐性, 借助当代大学生追求美的共性特点, 积极推广体育锻炼的美学价值, 让学生认识到体育锻炼不仅能够增强学生体魄, 同时还有助于让学生获得身体的美与运动的美, 进而可以创造美。在体育教学改革中, 开展理论知识体系建设至关重要, 通过系统体育理论知识教学, 能够帮助学生掌握体育运动原理与技巧, 让学生更加科学地开展体育锻炼工作, 促使学生从单纯的体育锻

炼者转变为具有自主锻炼能力与良好体育素养的人才。最后,升级场地与空间。体育教育的硬件设施是保障教学质量的基础。高职院校应加大对体育场地和空间的投入,确保室内外体育设施的完善与更新。在室外场地方面,学校应建设标准化、多功能的运动场,满足足球、篮球、排球等各类运动的需求。同时,考虑到不同季节和天气条件的影响,学校还应建设风雨操场或加盖的体育设施,确保学生在任何天气条件下都能进行体育锻炼。在室内空间方面,学校应建设充足的体育馆、健身房等场所,为学生提供多样化的运动选择。此外,还应注重体育设施的科技含量,引入智能化、数字化的运动设备,提升体育教学的科技感和趣味性。

(二) 丰富体育实践锻炼方式,营造终身锻炼氛围

实践锻炼是体育教育的核心内容,终身锻炼是体育教育的重要目标,通过多元化体育实践锻炼的方式,能够帮助学生提升自身身体素质,获得良好的锻炼习惯,形成终身锻炼的意识。在传统体育教学中,教师多采取示范讲解方式,使得学生处于“被动听讲、机械练习”的学习状态,难以有效满足学生个性化发展需求。对此,高职院校体育教师应改革传统教学模式,丰富实践训练方法,可选择以下教学方法:第一,线上线下混合式教学模式。在科学技术支持下,教师可设置“网络+培训”的教学模式,有效整合线上教学资源,丰富体育活动内容。例如在篮球运动训练中,教师分别在线上与线下设置不同的学习活动。在线上,教师为学生收集篮球相关学习内容,将优秀篮球运动员比赛视频、篮球技能详细讲解视频等整合下来,引导学生开展线上学习,深化对篮球技能的认识与掌握。在线下,教师结合视频技能内容组织相应的实践活动,引导学生参与篮球实践学习如何发球,如何接球等基本技能,同时邀请学校篮球运动员进行演示,利用澎湃增强教学效果,让学生学会欣赏他人。第二,场景模拟训练。为帮助学生沉浸式参与体育锻炼,促进学生之间的交流合作,教师可搭建体育模拟场景,营造温馨的团队氛围,促使学生在虚拟场景中习得实践技能。例如在体育综合训练中,教师可搭建“军事训练”模拟场景,按照军事化标准要求学生,让学生在户外参与应急演练与军事训练等活动,借助虚拟身份增强学生体育认知,通过体验与模拟锻炼学生身体素质,促使学生挑战自我。第三,职业化体育教学。教师应充分发挥体育教学的促进作用,通过设置职业化体育教学活动,促使体育活动与学生未来职业相结合。在此过程中,教师应针对学生所学习的专业与将来的职业设置相应的职业化运动训练活动,建立与专业教师的紧密沟通,制定出针对性、科学的职业化体育训练计划,提升学生体育能力与自我保健能力,让学生未来进入社会后也能自主参与锻炼,有效培养学生终身锻炼意识。比如针对会计专业学生,考虑到其未来职业需要久坐,教师可针对性开展下肢锻炼、全身锻炼,让学生掌握放松身心的方法,更好适应未来岗位工作,提升学生岗位竞争力。职业化锻炼能够让学生更好适应快节奏的劳动竞争,在职业发展中保持健康的身体素质与心理素质。

(三) 推动体育师资队伍建设,提升体育教练专业水平

高水平体育教练需要具备专业的运动技能与丰富的教学经验,能够有效指导学生体育训练与竞技比赛。对此,高职院校应注重提升体育教练的专业水平,推动体育师资队伍建设,通过建立招聘与培训机制,让更多的高水平体育教练加入高职院校,主要可从以下方面入手:第一,注重引进高水平教练。学校可通过招聘方式,引进专业教练、退役运动员等具备丰富体育锻炼经验的人才,以此充实师资队伍,提升体育教学队伍的整体水平。第二,关注体育教师职业发展。学校应关注体育教师的职业发展,为其提供良好的待遇条件与发展空间,给予体育教师充足的发展机会,

定期组织教师参与进修培训与学术交流,促使优秀教学经验得以分享与流通,有效增强教师的职业认同感。同时,学校应加强对体育教育岗位的宣传推广,提升毕业生对体育教育的认识,吸引更多的大学毕业生选择体育教育岗位。第三,借助校企合作丰富教师实践。学校可与体育类企业建立合作,为教师提供实践机会与培训机会,近期组织教师参与企业实践、体育竞赛事项等,更新教师教育理念,积累丰富实践经验。

(四) 优化课外体育锻炼方式,培养自主锻炼习惯

课外锻炼是学生养成自主锻炼习惯的重要途径,高职院校体育教师应积极开展课外体育活动,将课余运动纳入学校日常校园活动中,通过与其他部门的协调配合,营造良好的体育锻炼氛围。首先,建立多部门合作。体育教师应与各院系建立深度合作,促使各院系开展多元化体育锻炼活动,为各院系提供相应的体育指导。比如针对师范类专业,体育教师可鼓励师范类专业学生参加广播体操比赛,让学生在运动中发挥自己的潜能。针对经济管理类专业学生,体育教师与专业教师合作,共同组织羽毛球联赛,帮助该院系学生开展多元化体育竞赛活动。体育教师应注重在各院系掀起全民体育热潮,让各院系学生积极参与体育锻炼,全面提升学生的身体素质。在各院系开展体育活动过程中,体育教师应加强与各院系的交流,针对各院系专业特点提供指导性建议,让体育活动能够有效渗入不同院系。其次,营造良好校园氛围。高职院校应开展全面文化建设,将体育文化与校园文化相结合,增加文化建设资金投入,设置专门的体育文化交流场所与体育设施,激发学生的创造力与体育锻炼兴趣。在此过程中,学校可开展多元化体育文化教育活动,比如体育文艺演出、体育文化展览等,让学生在文化实践中感受体育的魅力,培养学生批判思维与创新能力。文化建设能够兼顾体育技能与综合素质培养,丰富校园文化内涵,促使学生发展为合格的体育人才。最后,努力提升学生身体健康状况。为扭转“脆皮青年”现状,学校应积极推进身体健康促进工程,在保证学生运动负荷与运动频率前提下,注重丰富体育活动类型,拓展体育锻炼渠道,提升学生身体状况。同时,注重面向全社会宣传体育健康知识,定期向人们灌输健康保健与营养科学等知识,提升人们对体育锻炼的重视,营造全民健身氛围。

四、结语

综上所述,在高职院校中,大多数青年大学生缺乏自觉锻炼的习惯,在体育课程中参与不够积极,使得他们的体质健康状况较差。对此,高职院校应积极推进体育教育改革工作,通过强化体育理论知识教学、丰富体育实践锻炼方式、推动体育师资队伍建设和优化课外体育锻炼方式等实践策略,更好地促进青年大学生的体质健康,培养出更多具有健康体质和自主锻炼习惯的优秀人才,为社会的繁荣和发展做出更大的贡献。

参考文献:

- [1] 陈利艳,张立国,赵彩存.高职体育教育专业核心素养视角下的田径教学评价改革的策略研究——以云南体育运动职业技术学院为例[J].拳击与格斗,2023(02):109-111.
- [2] 纪莉萍.课程思政视域下高职体育教学研究[C]//新课程研究杂志社.新课改背景下课程理论与实践探究论文集(十).江苏省苏州工业职业技术学院.2023.045538.
- [3] 张莉.中高职体育教学重要性及策略研究[C]//广东省教师继续教育学会.广东省教师继续教育学会第六届教学研讨会论文集(三).长春东方职业学院.2023.004137.

课题信息:本文系安徽省教育厅高等学校省级质量工程项目,项目名称:高职体育赋能改善“脆皮化”趋势之研究,项目编号:2023jyxm1705