

基于学生身心健康发展的高职体育教学优化策略分析

顾 焱

(江苏省连云港工贸高等职业技术学校(江苏省经贸技师学院), 江苏连云港 222000)

摘要: 在现代社会中, 教育不仅仅关注学生对于知识的获取, 同样关注他们的身体健康状况。这是因为通过提高学生的运动量, 不但能让他们拥有更加健康的身体素质, 同时也能让他们的心理状态得以平衡调整, 这对达到全面培育学生的教育目的有着积极的影响, 有助于推动学生整体健康成长, 因此教师在推进教育体制变革时, 必须持续积累经验并探索新的策略, 以确保学生们的身心健康能够获得更好的提升。

关键词: 高职; 学生身心健康; 体育教学

实施全面的教育改革, 是我国现阶段面临的一次重大变革, 这不仅是对教育的深度改造, 更是一个涵盖社会各领域建设的综合项目。实施全面教育改革, 是我党的关键举措之一, 旨在推动科技和教育的发展, 培养更多的人才, 以促进国家的繁荣与发展, 并为实现社会主义现代化的宏伟蓝图做出贡献。对于高职教师而言, 应当对素质教育有着更加明确的认识。当今时代所发展的、定义的素质教育已经逐渐偏离对我国教育的要求, 也偏离了我国优秀教育学家孔子的“仁学”思想。素质教育应当以每个人独立的发展为基础, 而不是创造共同提成的和谐氛围, 规定必须参与某项功课的学习, 忽视兴趣使然的成长, 从而将富有创新意识、开放思想的果实牢牢的扼杀在摇篮当中。

一、高职体育教学对学生身心健康发展的重要性

大学生正处于身体和心理发育最为关键的时期, 高职教育将极大地影响大学生成型之后的身体、思维和心理。高职校园将大学生的学生时代与社会现状充分地连接了起来, 其极大地促进了学生角色的顺利转换。因此, 在高职时期应当充分重视学生的综合发展, 使其建立起正确的世界观、价值观与生活习惯。只有这样, 才能够在其进入社会之后取得一定的成绩, 为社会主义现代化的建设做出贡献, 实现其自身的价值。大学生由于经历了多年应试教育的模式, 其已经形成了某种不重视体育课程教育的惯性思维。这种教育模式更加推崇对专业文化课程的学习, 而忽视了对体育、艺术类课程的教学, 从而让学生的思维更加局限。而体育、艺术类课程的教学是一种心灵教学、心理教学、思维教学, 同时也是一种对人类身体机能的塑造。在繁忙工作之余, 没有体育、艺术类爱好将无法对今后的工作生活产生兴趣, 从而促使个人更好地投入到匆忙、压力巨大的工作生活当中。因此, 在大学生即将走入社会的最后阶段, 对大学生进行正确的体育教学引导, 对其以后的生活和发展都是十分有益的。

二、高职体育教学对学生身心健康发展的重要作用

(一) 对大学生身体素质产生积极影响

高职体育课程的教学与其他学科之间有着明显的区分度。体育课程的教学, 需要学生的参与、练习和兴趣。体育教师在体育课堂中的作用与其他课堂之间也有着明显的区别。体育教师更像是学生的朋友, 他们会经常与学生沟通, 对学生进行指点, 给学生提供足够的思维空间和练习的时间。高职体育教学对大学生的身体素质有着重要的影响, 大学生的年龄大多是在18~20岁之间, 这一年龄阶段是大学生的骨骼、关节和肌肉所组成的运动系统成型的成熟阶段, 在这一阶段组织学生从事更多的体育锻炼, 将决定他们以后这些生理组织使用的时间和质量。从生物的角度来看, 体育锻炼还具有以下几个方面的作用: 第一, 体育锻炼能够极大地促进骨骼的生长和发育, 从而得骨骼的表面隆起幅度更加突出, 大大骨密度, 让骨小梁对力量的分配更加遵循力量的定律;

第二, 经常从事适当的有氧运动, 将会使关节的稳固性大大的增加, 从而提高大学生对运动幅度及其灵活性的控制; 第三, 经常从事体育锻炼还能够使骨骼占有肌肉的体积大大的增大, 质量显著提高, 肌肉力量大幅度增长, 毛细血管的分布数量不断增加, 大大提高体内血液的流动循环频率; 第四, 经常从事体育运动还会对人体的心血管系统产生非常巨大的积极影响。笔者通过阅读一些文献之后还发现, 从事体育运动还会对人体内血管壁结构及心脏、肌肉内的毛细血管等重要生理组织结构产生器官血液供应的效果, 从而大大提高这些人体器官的功能。

(二) 高职体育教学会使学生树立终身锻炼的良好习惯

大学生的成长阶段不仅是一个塑造和固定的过程, 同时也是他们思想最富活力、热衷于探索新事物的时刻, 并且这个阶段也充满了叛逆情绪。所以在这个时候, 通过适当的方式引导可以让他们在这段时间里对更多的领域产生浓厚的兴趣。随着我国高职及教育界对体育教学改革的不断推行及深入, 使传统的体育教学思想发生了极大的变化。现今, 我国各大高职院校体育教学的内容已经不断改变, 不再局限于一些竞技项目动作和技术的教授和测验, 而是逐渐将“健康第一”“终身体育”的健康、正确的思想作为我国高职院校体育教学的目标同方向。培养学生健康思维, 营造体育锻炼、强身健体、终身体育的教学环境与氛围已经成为了当代体育教学当中不可获取的重要组成部分。所以, 高职院校教师应该主动承担他们在体育教育中的职责, 把学生的需要放在首位, 并给予他们必要的引导, 这样可以让学生们能在愉快的课程环境下自主地参与到运动中来, 培养他们的热情和潜力, 选择他们热爱的体育项目, 进而推动他们形成终身健身的习惯, 全方位提升自己的身体健康水平。

三、传统体育教学模式存在的问题

(一) 缺乏体育教学重视

当前, 我国体育教学活动尚未成为核心课程之一, 仅占据总分值中微不足道的部分, 这使得很多教师未能足够地关注到体育教育的价值, 他们普遍觉得体育课只是用来给学生提供休闲与自由活动的机会, 并且常常受到其他学科教师的侵占。这种长时间的不正确的认识使不少学生失去了对体育学习的热情。如今的学生们在学校里面面临的学习任务不仅仅是应付考试, 还要满足父母和教师们的高期待。所以, 大多数学生会把所有的时间投入到重要的考试科目中去, 他们的学业表现可能优秀, 但其他方面却相对薄弱。忽略体育教学并不能够增强学生的身体健康, 也不能培育出他们的全面应对压力的能力, 这样一来他们在未来很难适应社会的重大挑战。准确理解体育教学的重要性是推动体育发展的关键, 而一味的忽视它则成为了阻碍体育进步的主要障碍。

(二) 体育教学模式落后

尽管很多学校的教育方式正在逐步转变并寻求创新, 但实际

上这些理念并未真正融入教育过程之中。他们并没有完全理解到体育教育的核心价值,及其对于提升学生身体健康及心理素质的重要影响。此外,部分高职院校每星期的体育课程仅为一至两节课。这导致了体育课程设置模糊不清、过于保守的教学方法已经不再适合学生的个人成长需要。过少的体育授课时间使得体育教师们难以构建系统的教学计划,而传统的教学策略也不足以有效实现教学目标。再者,灌输式体育教育不能满足所有学生的个性和需求。由于缺乏对学生身心健康的深度理解,他们在设定教学目标时不考虑学生的差异性,因此教学内容不够精确。

(三) 心理健康教学缺失

各个年龄段的学生都承受了不同的精神负担和焦虑感;很多学生开始暴露出他们的情绪困扰,主要是因为学业表现欠佳或家长的不满批评等等因素所致。当教师在教授运动课程时,往往过分强调专业的技巧训练,却忽略学生的情感需求管理。大多数体育教师觉得这种工作应该是由班主任教师或者思想政治教育者来承担责任,但是实际上在一个轻松愉快的健身环境下更容易引导学生释放内心的压抑与不安,这样的方式效果更为显著且实际有效。如果体育教师不能够关注到这些身心健康的议题并采取行动,那么已经出现内心困惑的学生就会产生反感和排斥参加锻炼活动的想法:他们只是为了应对测试才勉强去上课。这样一来就使得原本应该充满乐趣的教育过程变得毫无价值可言,而且单调乏味的授课模式也会进一步加重学生的精神紧张状况,让他们对自己的未来和生活感到绝望无助。

四、基于学生身心健康培养的体育教学模式创新策略

(一) 改变人才理念

教师不仅应该将“天天锻炼,终身受益”视为一个目标,并将其转化为日常生活的一部分,让真正的健康教育得以实践和实施。经过深入研究,可以发现在高职阶段,关于健康的观念并未广泛传播,学校的体育教育也面临着严重的认知缺失问题。在这个时代背景下,人们对人才的要求越来越全面。仅仅依据学生的学业表现去评价他们的能力是不够的,教师必须从道德、智慧、身体健康和审美等多方面对他们进行全方位评估。同时,父母也需要调整自己的成功观,不再仅依赖于考试分数来判断学生是否出色,而是更看重他们在新时期所需要的具有创新思维和创意能力的复合型人才。

(二) 培养学生体育学习兴趣

执行新的教育标准需要把学生视为主导力量,并借助丰富多样的教课方式提升他们对于运动教育的热情。在新颖的教育实践里,教师应该以身体健康为核心来设计教学计划,鼓励学生参加各种运动体验,让他们感受到运动所带给他们的快乐,这样可以使得他们在掌握体育知识与技巧的过程中,也得到更为健康的体魄。比如,教师可以通过举办各类体育赛事,像足球或羽毛球等都是很棒的竞技项目,并且会为其提供相应的奖励物品,让学生能从这些活动中获取成就感和自豪感,这有助于激发他们对体育活动的热忱,同时也能塑造出一种积极向上的心态。而兴趣则是驱动学生主动投入到体育课堂的关键因素,没有了这种激情,所有的学习都无法顺利展开。所以,教师在授课过程中要注重激发学生的兴趣,利用多元化且有趣的体育活动增强师生的情感联系,以此增加学生对体育教育的喜爱程度。

(三) 创新传统体育教学模式

针对高职生身体和精神健康普遍低下的情况,必须持续改进体育教育的策略,并对他们的身体健康高度关注。近些年,由于教育制度的逐步完善,越来越多的学校开始强调专业的知识储备和实践技巧的学习。但是对于体育和道德的教育却相对被忽略,

依旧采用传统的方式进行授课。为了彻底更新体育教导方式,建立起以提高身体健康为主体的教学观念,教师需在课程设计中充分尊重学生的主动权,扩展其学习范围,提供更多样化的户外运动机会。此外,教师也应该着力于创建新的体育教育框架,把增强身体健康作为体育教学的核心部分,以此来满足高职生的成长需求,推动他们身体的发育与心智的健康共同进步。所以,仅仅是修改上课时间表和教材内容是不够的,还需要教师自我提升,不仅能达到教学的目标,还要跟学生保持良好的互动关系,关心他们的身心状况,这样才能让我们的教学更贴合学生的实际需求。

(四) 重视学生心理健康教育

因为学校长期忽视了学生心理健康教育,导致很多学生都存在各种程度的心理问题。鉴于这种教育现状,体育教师应该充分认识到体育教学对于改善学生心理健康问题的重要性,及时为出现心理问题的学生提供心理疏导和人文关怀,给予正确的心理引导。首先,在实践教学过程中,应该创造良好的学习氛围,给予学生更多展现想象力的机会,使学生在体育学习中充满信心,勇于面对挑战。其次,根据不学生的特点个性化教学,针对不学生的心理特征,采用多层次的教学方法,让每个学生在体育学习中展现自己的优势,实现自我价值。最后,体育教师应该时刻关注学生的心理健康,在日常学习和生活中与学生交流,了解学生的心理状态,及时发现学生的心理问题,并提供有效的心理疏导。同时,教师还应及时与其他教师交流,共同合作创建科学的教学模式。

(五) 强化对基础设施的改良与建设,创建轻松和谐的教学氛围

目前部分高职院校面临着师资不足的情况,部分教师并非来自专业的训练背景;同时由于缺乏足够的运动器械、场馆条件也并不理想等问题非常突出。因此,以确保学生的身体健康及全方位成长作为目标。为此,首先要做的就是增加学校的教职员工数量,通过有效的途径积极招募专门从事体育的专业人士来充实团队力量。此外,地方行政部门可以推出激励措施,鼓励有经验或拥有特殊竞技能力的退伍军人或者现役选手担任高职体育教师的职务,以此提升校园健身活动的创新性和生机勃勃的新鲜气息。接下来是保障对所有学科包括体育课的教育工作者提供同等的工作环境和待遇,让他们感受到应有的尊重,从而增强他们投身于教育的决心和自信心。另外还需要加大投入改善硬件装备水平,如增添更完备的基础设施,并在合理的范围内高效运用,组织实施各类体育课程学习任务。

五、结语

对于学生的身心健康培育是体育教学课程中的关键部分。通过改变人才理念、培养学生体育学习兴趣、创新传统体育教学模式、重视学生心理健康教育等方面,增强教师对此问题的认识程度。彻底改善高职体育教师教学策略,并把身心健康的教育元素有效融合到课堂里去,以此推动学生全面健康发展,有助于提升体育课堂育人成效。

参考文献:

- [1] 王文杰,张丽贞.高校田径教学对学生身心健康发展的研究[J].知识经济,2019(16):152-153.
- [2] 赵玉涵,姜玮倩,于文璐.浅谈学校体育与学生身心健康全面发展[J].农家参谋,2018(18):168.
- [3] 林伟光,任雅琴,龙秋生.学校体育促进学生身心健康与安全风险防控体系构建研究[J].广州体育学院学报,2018,38(2):113-116.