

大学体育教学与大学生终身体育意识的培养

韩 玮

西安思源学院 陕西西安 710038

摘 要: 大学生的体能发展是当下社会的热议话题, 保证其体能的健康发展, 同时兼顾其心理素质、道德人格的塑造, 是这一群体发挥其对科技发展、整体科技实力提升的积极作用的重要前提。在大学体育课程体系逐步完善的过程中, 以学生为本, 培养学生终身体育意识, 是体育与健康教育的现实要求, 对大学体育课程的建设有显著意义。基于此, 本文围绕大学体育课程的教学现状展开讨论, 就如何培养大学生的终身体育意识提出几点建议, 以供参考。

关键词: 大学体育; 课程教学; 终身体育意识

引言:

体育是学校教育的组成部分。近年来, 全民健身、终身体育的理念已经渐渐深入到人们的内心, 即便如此, 仍有很多人对于主动参加体育锻炼这件事的意识还很薄弱。在大学教育阶段, 体育与健康的教学不仅仅是简单的增强学生的体质, 更重要的是培养学生持之以恒到终身参与运动的习惯。改变以往的以传授运动技术为主的体育指导思想, 传授健身意识, 培养学生的终身体育意识迫在眉睫。

1 大学体育教学现状

学校体育是终身体育的基础, 在学校体育中, 在实际教学效率方面, 教学效率主要说的是教育教学在投入下的教学产出问题, 并将其具体到当前大学体育教学的实践过程中, 简单来说就是指的教育部门在教学课时之内的体育教师教学活动中学生能够获取到的知识与学习的技巧与技能。在一定程度上充分运用经济学的概念去解释就是当前的大学教育效率是等于教学产出以及教学投入的, 其也等于大学学生所收获到的知识技巧。在当前大学体育教学过程中, 因为在教学课时当中的时间是相对有限的, 因此教师在课堂教学中是不能够一直重视课堂教学的实际效果的, 教师需要重视教学的效率以及质量, 要在体育课程这个有效的时间段去让学生学习到更多的体育知识和技能, 从而起到提升学生的综合能力为目标。但从大学体育教学的现状来看, 大学体育教学仍然存在若干问题, 如教师仍然沿用传统的教学模式, 体育活动的组织力度不足, 相关基础设施建设不完全,

课程体系不完善等^[1]。其中, 缺乏对体育终身意识的教育, 是大学体育教学面临的普遍问题。从理论层面看, 终身体育是根据人体发展变化的规律、身体锻炼的作用、现代社会的发展不断对人提出的新要求, 直接影响着学生终身体育锻炼思想的形成。学生走向社会, 能否继续经常从事体育锻炼, 从根本上来说还是取决于自身的终身体育意识, 而学生终身体育意识又取决于学校体育教育的效果。

2 大学生终身体育意识的培养措施

2.1 重视大学体育教学课程的建设

从培养大学生的终身体育意识出发, 在体育教学上应该重点培养学生对体育课的兴趣和积极进行体育锻炼的习惯。终身体育的发展在一定程度上又取决于学校体育教育的开展情况。终身体育教育对学生的影响如何, 很大程度上取决于学校体育做的如何, 这就需把体育教育落到实处, 建立科学的课程评价体系。考虑到大学生对体育课程的认知不一, 体能状况存在较大的差异, 学校在建设体育课程的过程中需要注意大学生对不同体育活动的兴趣, 建立多元化的教学目标与教学内容, 并配备完善的体育器材、体育活动场所。在素质教育的推动下, 体育课程的推广和以前相比有了大力的改善, 但依旧有一些学校并没有对体育教学有充分的重视。部分学校对体育课程的开展以及对运动设施的严格管理并没有落到实处, 甚至还存在着严重的应试教育思想^[2]。相关部门应该排查所有运动设施的安全性, 增加财政上的投入, 完善基本的运动健身设施, 让学生充分感受到运动带来的快乐。针对部分学校存在的运动场和运动器材的管理不合理现象, 导致学生在体育课堂上遇到体育器材不足, 运动场地有限等教学问题, 就使得学生在课

作者简介: 韩玮 (1978.07-), 男, 汉族, 陕西西安, 副教授, 研究生, 从事体育教学与训练方面研究。

堂中的运动量大幅度减少,所以,体育老师在教学中应合理的使用运动器材和运动场地。在重视课程建设、完善基础设施的过程中,教师还需注重终身体育意识的渗透。为了培养学生的终身体育意识,应当结合体育理论知识、体育能力等方面全面的教学,以提升学生在理论上对体育的认知,在意识上对体育的升华。

2.2 丰富体育课程的教学内容

大学体育教学的内容是课程教学的重要基础,其也是大学学生体育知识的重要学习内容。大学体育的核心素养教学理念需要注重的就是教学课堂的氛围,和学生的学习积极性,要让其体会到课程的乐趣,积极主动的喜爱体育课程。比如,在体育短跑教学过程中,教师可以采用具有竞技性的要求来对教学课程进行优化,这样既能够让学生体会到竞技性又能够让学生体会到体育课程的趣味性。在短跑教学期间,教师可以根据学生的实际情况来进行相应的分组,并让小组的学生进行竞技;然后教师还可以在每个小组中选出优胜者,并将每个小组的优胜者再一次的进行竞技,最后选择出冠军。这样的教学能够让小组之间的学生学习到团队游戏的优势,也能够增加学生之间的信任感。此外,大学校园环境为各类体育竞赛活动的组织提供了良好的支持,各大院校一般会有固定的运动会,运动会上各式各样的体育活动,能够在一定程度上激发学生对体育活动的热情。但学校举办的运动会通常是每年一次,每次的持续时间也只有3~7天左右^[3]。为此,体育教师可根据课程建设的实际情况,选取常见的、广受欢迎的体育活动,组织竞赛活动。体育老师是各项竞赛的组织者,不仅要组织学校各项比赛,还要让学生走出去,多向学校学习先进经验,扩大学生的视野,增长学生的见识。在各种竞赛中渐渐养成他们的主动性、独立性和持久性,最终形成终身体育意识。以短跑项目为例,在短跑教学中能够激发出学生的胜负欲,也能够让学生主动的去加入到教学中来,从而实现大学体育核心素养教学的目的和要求。所以,在大学体育教学过程中,采用游戏形式的教学,不仅能够优化教学的内容,还能够增加课程内容的趣味性,让学生带着一种轻松的情绪来进行学习,在课程中享受乐趣,逐渐培养出学生的核心素养。

2.3 改变体育课程的教学方法

在当前体育教学环境下,教学方法与课程教学效果之间的关联已成为教学改革的一项重点。为满足大学生体育教学的实际需求,改善大学生的体能状况,大学体育教师应当慎重考虑既往采取的教学方法存在的主要弊

端,并围绕如何改善大学生对体育课程的认知、提高大学生参与体育课堂活动与课外体育活动的积极性等问题进行分析,合理选取教学方法。需要注意的是,在大学阶段,学生作为主体对象,其主要说的就是通过开展体育教学使学生充分的掌握体育知识中的多种技巧以及知识,并且还需要学生养成锻炼的习惯,让学生有一个终身体育的思想存在。在一定程度上因为当前大学的体育教学活动并不是全部都有实际的学习效果的;倘若体育教师自身的教学理念和教学模式以及教学思维较为落后,比较传统的话,那么这种情况的出现都必将会直接导致教学效果的降低,严重的还会让教学活动无法顺利的开展,让学生学习不到任何有关体育的教学知识^[4]。需要注意的是,在选取课程教学方法的过程中,教师应当慎重考虑传统教学方法、经验与现代教学手段的融合,从学生对大学体育课程的认知情况出发,有针对性地制定教学计划。在体育教学活动开展期间,教师需要对学生情况进行了解,并给出具有针对性的教学策略,然后对同一种类型的学生进行体育教学策略的应用,这样既能够起到提高教学的整体质量,又能够让学生学习到更多的体育知识技能。此外,在体育教学期间,教师通过游戏教师模式的引入,让学生能够从游戏中去获得乐趣,释放压力,这对于学生的身心健康和文化课程的学习也是有着极大的帮助作用的,这样也能够将其身体素质锻炼起来。

2.4 提高教师的教学水平

在当前教学背景下,教师需要提高自身的教学素质,建立新的知识结构和能力结构。学会利用多媒体、网络等进行不断的学习,开拓知识,将最新的体育信息传授给学生。在体育教学当中,我们要结合当下新课改的要求,树立全新的教学观,提倡以学生为主体的教学方式,倡导学生自主探究的学习方式,关注学生个体的发展。在和学生处理好良好的师生关系的前提下严格的要求学生认真完成课堂上的体育训练,制定严密的教学方案。在实际的体育教学期间,不能出现教师说什么学生做什么的现象,否则会让教师与学生产生一种距离感。在体育教学中教师应当加强与学生的交流,和互动,甚至在开展的体育游戏当中教师也参与进去与学生一起游戏,例如在体育课堂上跟学生沟通询问对于体育教学上的意见,通过学生意见进行体育教学的合理改变。体育教师还可以根据每一位学生的不同性格,和差异来进行相对应的差异化的教学,对不同性格的学生进行针对性教学,采用不同的教学方式,这样不仅是能够在教学过程中传

授学生更多和体育相关的知识或者是技巧，还能够在一定程度上培养学生的体育运动兴趣，增加学生主动参与到体育活动中的积极性和热情性。不仅如此，老师自我素质的提高还包括对待学生的态度上，老师需要和学生进行深入的沟通了解他们的爱好，然后推荐体育项目，鼓励学生主动的去尝试。

3 结语

体育学科为学生提供了独有的、开阔的学习和活动环境，以及充分的观察、思维、操作、实践的表现机会，对于促进学生创新能力的开发提高，以及学校素质教育的实施具有与其他学科所无法比拟的优势。在大学体育教学中，教师应当重视学生终生体育锻炼意识的培养，指导学生学习相关体育健康知识 with 运动技能，根据自己

的兴趣爱好制定锻炼计划，让体育运动和大学校园生活实现完美融合。

参考文献：

- [1]王平，樊玲.高校体育教学对农村大学生终身体育意识的培养——评《大学体育教程》[J].热带作物学报，2020，v.41（10）：214-214.
- [2]徐思丹.高校体育教学对大学生终身体育意识的培养探析[J].冰雪体育创新研究，2020.
- [3]戴伟川.探析高校公共体育课程建设对大学生终身体育意识培养的主要措施[J].文体用品与科技，2020（13）.
- [4]周昊.大学体育教学培养大学生终身体育意识的策略研究[J].科学咨询（科技·管理），2020，No.709（10）：114-115.