

素质教育视野下的大学体育教学改革实践路径研究

李 辉

湛江科技学院 广东湛江 524000

摘 要:如今素质教育理念不断深入发展,大学体育也应该在这一背景下不断地调整教学方式,优化课堂教学内容,以大面积提升教学成效。本文在素质教育视野下对大学体育教学改革路径进行探索,提出了做好备课,打造让学课堂,善用信息技术,小组合作互助,优化课堂内容这几条改革路径。以期提升大学体育教学效率。

关键词:素质教育;大学体育;体育教学;教学改革;教学实践

Research on the practice path of college PE teaching reform from the perspective of Quality Education

Hui Li

Zhanjiang Institute of Science and Technology, Zhanjiang, Guangdong 524000

Abstract: Nowadays, the concept of quality education continues to develop, and college physical education should constantly adjust teaching methods and optimize classroom teaching content in this context to improve teaching effectiveness in a large area. This paper explores the reform path of college physical education teaching from the perspective of quality education and puts forward several reform paths to improve the efficiency of college physical education teaching.

Keywords: Quality education; College sports; Physical education; Teaching reform; Teaching practice

引言:

素质教育在如今已经受到了非常广泛的关注,其是以全面提高人的基本素质为根本目的,尊重人的主体性和主动精神^[1]。我国自改革开放以来,就十分重视对于素质教育的推行。党和国家始终将提高全民族的素质作为理想根本任务积极落实。将素质教育落实到如今的教育教学活动中,已经成为一项非常重要的任务,广大教育工作者也在积极践行。素质教育的推进以及深化,是社会发展的实际需要,也是如今教学改革的一个必然路径。

一、大学体育教学主要内容及目标

大学体育课程是大学生进行身体练习的一个主要途径,他们通过合理的体育知识学习以及锻炼方法进行体育锻炼,达到增强体质,健康成长的目的,属于一门公共必修课程。这门课程的根本目的是促进学生的身心和谐发展。大学体育课程的内容比较丰富,比如基础体能测试、男1km,女800m长跑,引体向上,立定跳远,跳

绳,还有一些项目测试,比如足球、网球,排球,羽毛球,乒乓球,健美操,游泳等^[2]。不同的大学在内容设置上会稍有不同。

根据我国颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,能够明确这一课程的五个领域的基本目标和发展目标。基本目标的确定是按照大多数学生的基本要求开展的,包含五个领域的内容,分别是社会适应目标,心理健康目标,身体健康目标,运动技能目标,运动参与目标。就发展目标而言,这对于高校学生来说属于有针对性的目标,一般主要面向的是学有所长和学有余力的学生,当然大多数学生也可以将此当做自己努力的目标。同样是在上述五个领域中学生所做的要求,但是和基本目标有一些不同,是在基本目标基础上的强化。

二、教学改革实践路径

1. 做好备课

在素质教育事业下,对于大学体育进行改革,需要做好备课,以此为基础,才能有效地促进后续教学活动的开展。教师需要做的包含备教材以及备学生。前者自然比较容易理解,体育教师在教学之前需对体育教材做

作者简介:李辉(1990—),男,汉,广东廉江,硕士,湛江科技学院,助教,体育教学。

深度剖析,明确其内容的编排特点。在以往的体育教学活动中,教师会选择按照教材上对于体育内容的编排顺序来逐课讲解^[3]。但是素质教育要求对于学生的能力多锻炼,所以也就需要保证在课堂上提质增效。因此老师可以对教材做重新整合,比如将一些有关联的内容放在一起开展大单元教学。这样就能有力的提升体育教学的效率,节省时间来锻炼学生的各项关键能力。比如在教学中将所有理论知识内容整合起来,比如锻炼身体的原则和科学锻炼身体的方法,体育锻炼的营养,卫生保健知识等,体育的常识与国内外体育动态。这些属于理论性比较强的内容,可以进行整合,制作成课件或者课程群,以提升教学效率。

另一个比较关键的点就是备学生,大学体育教师在开展教学之前,需充分了解学生的整体体育锻炼情况,还要明确他们对于体育这门课程的看法,兴趣度如何。对这些信息的了解将影响教师后续对于教学方法以及课堂语言艺术等的选择。比如学生的整体体育锻炼水平比较高,而且对于体育课程充满热情,就可以在设置目标时多侧重发展目标。若情况相反,则可以以调动学生的体育锻炼积极性为主,设计课堂活动,选择合适的方法。

2. 打造让学课堂

素质教育强调的是促进学生的全面发展,所以在体育教学过程中也应该将这一要求落到实处。对此,大学体育教师可以打造让学课堂,也就是让学生有自主学习的机会,自主思考的机会,对于体育课程有更深刻的感悟,有较强的探索欲望,从而在体育锻炼以及知识学习过程中,有更多的成功体验。

这种课堂要求老师能对学生的学习积极性进行调动,让学生主动学。因此,在组织体育课堂教学活动时,需要充分凸显学生的主体性,可以多让他们表达自己的看法,多给学生留出锻炼时间^[4]。比如在课堂一开始可以设计一个有趣的话题,激发学生参与讨论,在讲解具体的内容时,可以多发问,鼓励学生主动思考,探索新知识。在课堂内容讲解结束之后,依然需要对学生进行一定的引导,让他们说一说自己的感悟。让学生在课堂全过程中都有非常强的参与感。如在讲解篮球的基本技术时,包括移动以及传接球。让学生针对基本技术进行探讨,比如移动中的跑,急停,转身,滑步都有哪些技巧或者哪些应该注意的点。

在让学课堂中还应该让学生有更强的体验感,学生所学的体育知识或者进行了体育锻炼都应该是发自内心的,自主参与的,而老师也可以采用一定的方法来强化学生的这种学习体验。比如在教学时,通过创设情境这种方法就可以让学生的学习体验感增强。沉

浸在某种情境中学习体育知识或者进行体育锻炼,学生的压力会减少。更多的注意力以及精力放在感受这些体育技能,训练某些具体的动作或者对于某一个具体知识点的理解上^[5]。

在教学中还应该注意一个点,那就是让学生有主动反思的意识,这也是让学课堂中非常重要的一点。上课堂指的是将课堂还给学生,让他们真正做自己学习的主人。所以引导学生,帮助他们养成反思的好习惯,可以帮助他们真正有掌控自己学习的能力。即使反思,可以明确自己在课堂学习中的不足,进而做针对性的巩固,这样自然能够提升学习效率,而且学生在这一过程中可以得到自学能力,反思能力等各项关键能力的锻炼,更好地契合素质教育对自己的发展要求。

3. 善用信息技术

在如今社会快速发展的背景下,信息技术给教育提供了帮助,有目共睹,而且教育信息化也已经成为一个非常重要的趋势。在大学体育教学中,教师也可以积极运用信息技术来实现素质教育的目标。在素质教育要求下,学生需要在课堂上得到更多的能力方面的锻炼,我们要培养智者,有能力的人。而不是只让学生掌握一些基础知识,体育教学自然也是如此。但是在以往的教学过程中,完成基础的教学目标,讲解完教学内容,时间已经所剩无几。在课堂上可能无法留给学生更多的锻炼时间,所以很多时候老师也无能为力^[6]。此时就可以借助信息技术来突破困境。教师可以在信息技术的辅助下精心打造微课视频来引导学生的学习,比如将要讲解的体育知识或者技能用视频展示出来,标注清楚重难点,学生则可以在课前提前学习。这样就有效的延伸了体育课堂,在课堂上,学生就会有更多的时间来练习,尤其是针对一些重难点部分,老师也可以有针对性的指导学生。

在讲解一些具体的体育技能,使信息技术也可以发挥作用。比如在发展弹跳力和跳跃能力的练习中,包含蹲跳起,单脚交换跳,跑步跳,立定跳远,纵身摸高等多个方面的内容。老师在给学生分析这些不同的动作时,需要将技巧讲解清楚,让学生明确,然后开展练习。但是仅靠语言描述有时效果并不是很好,此时就可以利用信息技术播放视频,让学生更清晰地看到这些不同的动作要点在哪里搭配老师的语言讲解,学生就能更快地掌握这些技巧。可以说在信息技术的辅助下,学生的领悟能力会得到提升。这样他们在课下进行体育锻炼或者做各种拓展训练时,效果就会更好,如此便可以提升学生的体育锻炼能力,满足素质教育对自身的发展要求。

4. 小组合作互助

素质教育对学生的要求是非常高的,不仅要让学生

生能在学习过程中掌握更多的知识,还要求他们能提升自己未来发展所需的各项关键能力,在这些能力中,合作能力就是非常重要的一种。而以合作为基础的教学方法——小组合作互助在如今也受到了广大教育工作者的关注,这种方法让学生以小组为单位来共同学习。尽最大可能消减他们对于陌生知识的畏惧感。大学体育教师也可以鼓励学生以小组合作互助的形式来学习。在课堂上进行体育技能训练时,学生可以以小组为单位互相监督,检查动作是否有误^[7]。在课下学生也可以组成小组,大家共同巩固所学知识或者进行拓展练习。组内的成员互相帮助鼓励,进而促使大家能主动地参与到体育锻炼中,将体育锻炼变成自己的一种生活习惯,最终增强终身体育的意识。比如在大学体育中有太极拳这一部分内容,太极拳的运动特点就是柔和缓慢,连绵不断,圆滑自然,协调完整。其中所包含的动作非常多,比如左右野马分鬃,白鹤亮翅,手挥琵琶等,学生在课堂上学习了之后,在课下可以以小组为单位来巩固练习。以小组为单位的又一个好处就是便于学生针对学习内容做更深入的分析。比如他们在练习的过程中就会主动对于太极拳的背景,文化内涵等进行了解。这种深入的学习会让学生对于体育课程的深层次学习兴趣被激发,从而有更强的学习主动性。

5. 优化教学内容

基于素质教育对于学生的高要求,大学体育的教学内容也要进行一定的转变,以便更契合学生的发展需要,满足素质教育的要求。大学体育教师需要针对现有的教学内容做分析以及整合,必要时可进行一些调整。当然,对于教学内容的优化,还要依靠高效领导者来牵头。让所有的体育教师联合起来开展集体教研,分析当前的体育教学内容有哪些可以优化的部分。比如是否存在已经过时的内容,是否有可以添加进去的前沿知识。通过全体体育教师的通力合作,打造符合本校学生发展的校本课程内容。比如在大学中,男生和女生的体育锻炼水平不同,因为他们的身体发展体制本身就存在差异。所以在教学内容的设置方面应该注意凸显并尊重这种差异,及多样化的教学内容,以满足不同运动水平学生对于体育锻炼的需求。对于男生来说,对于球类运动比较感兴趣;而女生则更多的对于体操类的运动项目感兴趣。因此就可以从这一大方向入手,对于课程内容进行细化,以便更好地吸引学生积极参与。

6. 开展线上线下混合教学

得益于互联网技术的飞速发展,在如今的大学体育教学中,教师可以充分利用这一技术开展线上线下混合教学。这是提升大学体育教学效率的一个重要方法。就

是可以对现有的教学内容进行分析,比如理论课程以及实践锻炼课程,其中理论课程就可以放在线上开展。学体育教学中的科学锻炼身体的方法以及体育锻炼的卫生常识,这些内容就非常适合在线上讲解。可以从这一方向入手,打造线上课程群,对于教材中的内容进行拓展。以体育锻炼的卫生常识为例,在线上课程中不仅可以讲解这些基础内容,还可以搭配一些案例,便于学生理解,同时,在案例的辅助下,这一部分内容也会变得更加生动,有吸引力。

对于实践课程而言,自然以线下授课为主,但是其中有一部分依然可以用线上的形式来展示,比如要让学生进行某一项体育技能的锻炼,他们可以在线上课程中先了解这一动作的技巧。可以学习一些拓展性的内容,比如篮球运动,在课下自然需要学生对于篮球的运球,行进间投篮等基础技能进行锻炼,在线上课程中学生可以对这些技巧进行再次学习,也可以了解和篮球相关的文化知识,拓宽自己的知识面。

像这样将线上以及线下联动起来,让其优势得以充分彰显,从而有力地提升体育教学效率,也能让学生在过程中得到更多的关于学习立方面的锻炼,让他们能在素质教育理念下成长为更优质的人才。

三、结束语

总而言之,素质教育理念对于广大教育工作者而言是重要的方向指引。大学体育教师在开展教学时,可以充分了解素质教育对于学生的具体要求,明确大学体育的课程教学目标,从而对这一门课程不断的优化,以提升教学效率,全面锻炼学生的各项关键能力,助力他们健康且高质量的发展。

参考文献:

- [1]李美金.基于素质教育视野下的大学体育教学改革实践路径[J].当代体育,2021(25):1.
- [2]李国璋.素质教育下的高校体育教学现状与创新改革策略研究[J].教育教学论坛,2020(33):2.
- [3]赵亮.创新教育理念下大学体育教学工作改革研究[J].现代教育论坛,2020,3(2):2.
- [4]郝艳龙.素质教育视野下体育教学改革实践路径——评《体育教学改革研究》[J].中国教育学刊,2021(9):1.
- [5]孙加利.“以生为本”视角下高校体育教学改革的路径研究[J].亚太教育,2020(5):2.
- [6]刘远超.旁观与参与之“身体教养”视角下高校体育教学改革路径研究[J].当代体育科技,2020,10(16):3.
- [7]王小林.素质教育视野下基础体育教学问题与实践路径探析[J].参花:下,2021(2):2.