

课外体育在高校体育教育中的地位与作用分析

潘 涛

贵州商学院 贵州贵阳 550004

摘 要: 课外体育活动隶属于课堂教学之外,是拓展和延伸的部分,在学校体育教学当中是非常关键的组成部分。当前素质教育理念不断深入,在这一教育背景之下,培养学生的核心素养是教育的落脚点。基于此,对体育教学也给予了更多的关注和重视,当前体育改革的号角已经越来越响亮,以往更注重体育课堂教学,现在则更注重课内和课外的有机结合。课外体育活动是高校体育教学过程当中不可或缺的关键一环,其活动开展的好与坏直接影响学生体育习惯的养成、学生体育核心素养的发展,所以课外体育在高校体育教学当中的重要性越来越突出。文章则是基于此,就课外体育在高校体育教育中的地位与作用进行了深度探讨和分析。

关键词: 课外体育; 高校体育; 地位作用分析

Analysis on the position and function of extracurricular physical education in college physical education

Tao Pan

Guizhou Business School Guiyang, Guizhou 550004

Abstract: Extracurricular physical activities, which belong to classroom teaching, are part of expansion and extension and are critical to school physical education. At present, the concept of quality education is deepening. Under this educational background, cultivating students' core literacy is the foothold of education. Based on this, more attention has been paid to physical education teaching. At present, the clarion call for physical education reform has become louder and louder. In the past, more attention was paid to physical education classroom teaching, but now more attention is paid to the organic combination of in-class and out-of-class. Extracurricular physical activities are an indispensable key link in the process of physical education in colleges and universities. The good or bad activities directly affect the cultivation of students' physical habits and the development of students' physical core literacy, so the importance of extracurricular physical education in college physical education is becoming more and more prominent. Based on this, the article deeply discusses and analyzes the position and role of extracurricular physical education in college physical education.

Keywords: extracurricular PE; College physical education; Role analysis

高校所开展的体育教育活动是促进学生全面发展的重要途径,且随着教育改革进程的不断推进,高校体育教育在具体的改革过程当中也逐渐浮现出很多的弊端和问题,其中关键的一个环节则在于如何处理好高校体育教育与课外体育教学之间的关系,这是当前高校体育教育工作者应该重点探讨的方向。只有明确课外体育在高校体育教育当中处于哪一种地位、发挥着什么样的作用、

才能够更好地发挥体育教育的优势,才能够培养出更多高质量的体育人才。

一、课外体育活动的主要特点

(一) 以健康快乐为落脚点

课外体育锻炼的主要特征则在于具有强烈的群众性、广泛性,针对性,其主要的落脚点在于让学生健康锻炼、快乐锻炼。这一活动的目的性并不强,更多的是让学生以更加轻松愉悦的状态,以贴合自身实际情况的训练方式去训练,学生有更多自主选择的空间和余地,以自己的兴趣爱好为切入点,结合自己的个性、才能进行有效的训练,学生在训练的过程当中不仅仅身体素质变得更

作者简介: 潘涛(1977-12-),男,汉族,贵州省贵阳市人,学士,单位:贵州商学院,副教授,研究方向:青少年运动与训练。

好,同时也可以让自己的课余时间得以有效的利用,变得更加充实、饱满。且在持续性的训练过程当中,能够养成科学的、自觉的锻炼意志和锻炼习惯。

(二) 内容形式灵活多样

因为课外体育训练并不受教材大纲的约束,所以课外体育训练无论是它的训练内容还是训练形式,都具有灵活性、多样性,且具有极强的自主性和个性,学生往往利用自己的课余时间,进行个人训练,或者是以班级、以小组的形式进行集体训练。学生选择自己感兴趣的体育内容自主训练,而不是采用一刀切的方式,以统一的训练内容、统一的训练形式等等强制性要求学生训练,所以很多学生对于课外体育运动的兴趣会比较浓厚。

(三) 贯彻落实因材施教的原则

高校是学生非常特殊的教育阶段,且这一阶段学生所体现出来的身体素质存在明显的个性化差异。因此,在课外体育训练的过程当中,体现出了非常强烈的针对性特征,具体会根据学生的性别、年龄、身体素质等等,提供非常丰富的训练内容,学生有更大的选择空间和余地,可以结合自己的情况,适度、适宜、适量的训练,不会超出合理的负荷量,每个学生都能够得到有效的锻炼。

二、高校体育教育和课外体育活动

高校体育教育和课外体育活动在概念、内涵等层面既有相似的地方,同时又具有自己独特的特点。因此,在具体的教学过程当中,高校体育教育工作者首先应该对高校体育教育和课外体育这两者的关系有明确的认知和把握。一方面,高校体育教学的开展应该以教学大纲为导向,其所落实的教学活动是面向全体学生,立足于学生的实际,制定明确的教学目标,设计教学方案,然后以符合学生身心发展规律特点的教学形式进行系统化的教学,且每一次的课堂教育学它的内容是连贯的、系统的。进一步落实科学的、多元的课外体育活动,主要是以过渡的形式将课内外的体育教学相互衔接,能够使得课堂教学的成果进一步夯实和巩固,同时让学生在多元化的课外体育活动当中,身体健康茁壮成长,增强体质,改善学生生理生化功能,同时注重从不同的层面促进学生的全面发展。一定情况而言,高校体育教学当中的教学时间并不能够满足学生的实际运动需求,所以通过课外体育活动的形式保证学生的运动时间达到一定的标准,让学生在个性化的运动训练当中,实现自我的良好发展。

三、课外体育的重要地位

(一) 课外体育是高校体育课堂教学的拓展和延伸

体育教育本身具有极强的实践性,所以大多时候都是在户外开展,但是不可忽视的是,由于场地、天气以及各种突发事件的综合影响,课堂教学的时间比较少,且课堂教育时间的利用率不高,整体的教学效果欠佳,所以这一课程教育的目标难以落实到实处。基于这一现

实情况,开展课外体育活动的重要性不言而喻。一定情况而言,课外体育是高校体育教学的拓展和延伸,学生将自己的课余时间进行合理的安排,可以就体育课堂当中所获得的运动技能、训练方法进行温习巩固,又或者可以结合自己的实际兴趣爱好,进行针对性的训练锻炼,这样的话能够让学生的体育素养得到有效的发展,这与高校体育教学的最终落脚点是一致的。

(二) 课外体育是贯彻落实先进体育思想的主要途径

当前最为突出的问题在于高校体育教学仍然是沿用传统的教育模式,这严重阻碍了教学效果的优化提升,且传统教学模式下所确立的教学目标与素质教育的目标相差甚远。在传统的体育课程当中,老师所实施的教学内容缺乏优化调整、教学形式缺乏改革创新,且部分老师忽视了学生的实际运动需求,脱离学生实际而开展的体育教学,必然难以达到理想的教学效果。但是高校体育教育的最终落脚点在于引导学生养成终身运动的习惯意识,让学生的身心都处于健康发展的状态。而要达到这一目的,则需要对当前的教学现状进行改善,其中最重要的一项举措则是积极开展课外体育活动,学生搭建一个更广阔、更自由的运动合作交流的平台,让学生在平台上面可以充分地施展自身的才能,在合作、社交、互动的过程当中,真正的解读健康第一、快乐体育这一系列先进体育思想的内涵,学生在多元的课外体育运动过程当中能够获得成长、提升和发展,体会到运动的乐趣和魅力。由此可见,课外体育活动的科学开展是全面贯彻落实先进体育思想的主要途径。

(三) 课外体育活动是高校体育教育不可或缺的环节

在学生成长发展的过程当中,拥有健康的体魄是开展一切活动的基础和前提,所以落实课外体育活动的组织和实施非常关键。且在素质教育背景之下,课外体育活动的开展与促进学生德智体美全面发展的教育理念具有极高的契合度。课外体育活动的形式内容丰富多样,并不是拘泥于课堂教学的内容,所以学生在学习之余,可以利用空闲的时间,积极地参与到课外体育活动当中,能够使得紧张的学习状态得到有效的缓解,在轻松愉悦的课外体育训练当中,真正意义上做到劳逸结合,这让学生们的学习效率和质量可以得到有效的提升,所以说课外体育活动的开展在高校体育教育当中是不可或缺的一个环节。

(四) 课外体育活动的落实能够体现学校的精神风貌

在人才培养的过程当中,高校不仅仅提供了场所,同时还提供了各种丰富的资源,在高校教育阶段,积极地开展课外体育活动,有助于构建良好的校园文化,彰显学校的风貌。学生积极参与到各种各样的课外体育活动当中,比如学校运动会、拔河比赛、体育竞赛等等,激发学生的上进心,引导学生树立积极的运动意识。同时在竞赛过程当中,以小组合作等为主要途径,让学

生在互相帮助当中获得成功,增强学生的凝聚力,培养学生及其荣誉感等等。通过课外体育活动的开展,能够加强对学生人格品质的塑造,让学生在体育课外活动中展示出朝气蓬勃的青春面貌,彰显学校的精神风貌。

四、课外体育的重要作用

高校体育教育在全面落实过程当中,不可忽视的一项教学内容则是课外体育活动,从不同的方面、不同的维度落实课外体育活动,使得其能够和体育教学运动训练实现衔接和融合,彼此影响、彼此成就,继而使得学校体育教育的目标能够落地生根。在课外体育运动与当中,学生结合自身的实际情况选择与身体机能发展相适应的训练方法,针对性地进行锻炼。课外体育在高校体育教育当中的重要作用具体可以从以下几个方面着手分析。

其一,帮助学生锻炼更强健的体魄,提升学生身体素质。在课堂教学当中老师的教学重点在于传递给学生的运动技能、运动技巧、训练方法等,而在课后体育环节,它作为体育课在课堂教学之外的拓展和延伸,学生可以将自己的所学运用于实际训练,融入到课外体育活动的实践当中,这是让学生身体素质变得更加强健、学生身体素质达到更高水平、发展学生身体机能的主要途径。另一方面,课外体育活动与课堂教学存在本质上的区别,课外体育活动更注重学生参与运动,提升学生的参与性,让学生能够切实满足每天运动一小时的需求,保持持续性的运动,让学生在运动惯性的助推之下,形成运动习惯,为学生在后续的发展、成长助力,提供健康保障。

其二,有助于引领学生形成浓厚的运动兴趣。在高校体育课堂教学当中,老师所落实的教学活动往往是围绕着教材大纲所开展的,这使得老师的教学设计是以教材为核心,而不是以学生为核心,最终所达到的教学效果存在一定的局限性。而在课外体育活动当中,学生的自由度会更高,几乎所有的学生都可以在体育课外活动这一环节,不断探索、体验,找到自己喜欢的运动项目,然后进行有效的训练,学生自身能够得到真正的进步和发展,同时在积极的情绪之下,学生能够激发出更大的学习潜力,从中获得运动的乐趣和成就感,久而久之学生的运动兴趣就会变得更加浓厚,运动能力也会变得更强。

其三,有助于健全学生人格,促进学生全面发展。在课外体育运动当中,学生除了身体机能发生的明显改变之外,更重要的则在于学生受到潜移默化的影响,有助于健全学生的人格。体育运动具有极强的实践性,且体育所呈现出来的美在于健康美、运动美、协调美,所以通过多元化的课外体育活动有助于帮助学生树立正确的审美观念。同时体育运动是一项会流汗的运动,在这一过程当中是要求学生应该以顽强的毅力、拼搏力、进取心参与其中,让学生真正意识到只有坚持,才能够

获得收获,将这一感悟运用在生活学习的方方面面,也具有一定的实用性,能够带给学生更多的指引和鼓舞。另外课外体育活动通常情况下都是学生自主组织、自主实施、自主参与的一项活动,在这一过程当中,学生的组织能力得到有效的培养,同时通过开展各种具有竞争性的课外体育活动,在这一环境之下,学生获得潜移默化的影响,获得更多的思考和感悟,让学生学会以平和的心态去看待竞争当中的失败,学会面对困难与压力的时候不要放弃,而是应该充分发挥自己的能力,迎难而上。可见课外体育活动的开展,对培养学生的健全人格具有推波助澜的作用。再者,学生本身面临着繁琐的学业负担,而通过课外体育活动能够让学生的身心得以放松,让学生处于高度紧张的情绪得到有效的缓解,同时为学生平淡无味的课余生活增添更多的色彩,这对于学生身心健康而言具有重要意义,也同时也是促进学生全面发展的关键途径。

其四,有助于促进学生养成终身运动的理念。课外体育活动的开展形式、内容多彩、丰富、有趣。学生在课外体育活动全身心地投入体育项目的训练当中,能够获得更愉悦的训练体验,同时在长期的锻炼过程当中,学生可以明显的感受到自己所发生的变化,学生从中获得更多的运动信心,以此使得学生的运动热情更加激昂。久而久之,有助于帮助学生逐渐养成终身运动的理念,学生能够从中受益。

五、总结

总而言之,高校教育当中,体育教学是非常重要的一个领域,其与课外体育活动两者之间密不可分,且课外体育活动的开展具有其他教学活动不可比拟的作用。所以高校在体育教学过程当中,应该积极地引导学生投入更多的精力和时间到课外体育活动当中,真正做到课内外教学的密切结合、有效衔接,继而使得高校体育教学任务进一步达成。

参考文献:

- [1]武青那.普通高校体育“课内外一体化”教学模式分析[J].产业与科技论坛,2021,20(24):92-93.
- [2]杜清锋,张青.高校课外体育训练存在的问题及优化策略[J].冰雪体育创新研究,2021(20):33-34.
- [3]王艳.高校课外体育锻炼管理模式创新思考[J].当代体育科技,2021,11(24):66-68.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2012-1579-5619.
- [4]杨耀荣,李瑞清,张雨薇.高校大学生课外体育活动特征及发展对策探究[J].文体用品与科技,2021(13):148-149.
- [5]葛忠鹏.高校体育工作实效性评价指标体系构建及实践研究[D].辽宁师范大学,2021.DOI:10.27212/d.cnki.glnsu.2021.000155.