

高校体育教学中如何培养学生终身体育意识

龚敏娜

(三峡大学,湖北宜昌 443002)

摘要:身体是一切的资本,人的一生可能会面对高度的工作和生活竞争压力,身体素质的好坏不仅能影响人一生的发展,更能影响人的心态。高校学生处于人生中由幼稚向成熟过渡的阶段,这一阶段中对于其一生的生活习惯、精神面貌的养成至关重要。高校的体育教学是培养学生养成良好的体育锻炼习惯的关键时期,高校体育教学质量的好坏影响着社会人才的综合素质的高低,同时我国高校基本都配备了进行体育锻炼的场所和器材,是高校学生进行体育锻炼最便捷的场所,也是教师培养学生养成终身体育意识的绝佳场地。高校的体育教学理念除了培养学生的体育技能以外,还必须有计划地培养学生的终身体育意识,提升其终生体育能力,培养学生自主参加体育活动并由衷热爱体育活动的习惯,这将会对其终生的发展有着长远的好处。本文以高校学生体育意识的现状为切入点,着重分析目前高校体育教学中存在的问题和培养学生终身体育意识的现实意义及其重要性,并深入剖析目前制约学生终身体育意识养成的原因,阐述了高校体育教学实现培养学生终身体育意识的几点有效措施。

关键词:体育锻炼;高校教学;意识;发展

随着社会经济的飞速发展,人民的物质生活水平有了质的飞跃。面对日渐增大的竞争压力,人们的身心健康显得越来越重要。当今的社会背景,生产生活的方式不再是从前需要人们付出大量的体力劳动,逐渐趋向智能化、自动化。这一改变给人们带来了巨大的正面影响,但是也对人们的身心健康产生了巨大的不利。高校毕业的大学生参加工作后一般都是从事脑力劳动,大部分都将终日坐在工作间面对计算机,因此他们更需要有终身体育锻炼的意识,有一项体育方面的爱好。在日后的生活之中能自觉地进行体育锻炼。

一、当前高校体育教学和学生的体育意识现状

(一)轻视体育的理论教学

高校的体育教学有系统的课程,开展了各种体育课程,比如说各种大小球类、传统武术、健美操等,并且为之配备了齐全的设施和场地。因此高校学生参加体育活动有极大的便利条件。但高校的体育教学传统观念上都是注重培养学生的体育技能,在培养学生终身体育意识方面没有系统的规划。体育教师一般都会侧重于培训学生的体育技能,但是对于学生的运动学相关理论知识没有进行系统的教育。实际上体育这一门课程像别的学科一样,想要形成系统科学的观念必须重视理论的培养。高校学生学习能力较强,体育的理论教学不仅能让它们更好地掌握体育技能,对他们的体育意识更有促进作用。因此高校体育教师要在对学生进行体育技能锻炼的同时重视理论知识的教育,让学生们通过对于运动学理论的学习了解体育运动的好处,从而更好地树立终生体育意识。

(二)体育教学缺乏趣味

高校的体育教育是否具有趣味性决定了学生体育活动的参与度。特别是在大学阶段,学生已经养成了一定的思维习惯,他们对于知识的学习除了有科学系统的要求以外还要求具有一定的趣味性。因此大学的体育教学不能仅仅进行一板一眼的教学训练,要求学生循规蹈矩在体育课堂上进行体育技能的学习。而是想法设法的提升自己教学的趣味性,要学会运用多元化的方式来进

行体育教学,比如说可以结合时事进行教学,在奥运期间可以组织学生一起观看奥运比赛,通过对各项赛事的分析和解说来提升学生对体育的兴趣。

(三)教学方式单一,内容陈旧

体育有着独有的魅力,但是要沉浸其中才能发现。但是高校体育教学课程都是老生常谈的那几样。学生在大学四年期间学的都是这些课程,现在的学生有着极强的个性,大众化、集中式的体育教学不能让学生对体育产生浓厚的兴趣。现代化的生活充斥着各种刺激性极强的娱乐方式,比如说电视剧、综艺节目、网络游戏等,都在吸引着学生的目光。大学生的专业课程已经比较繁重,他们原本体育锻炼的时间就不多,被这些东西吸引后更不愿意主动去参加体育锻炼。所以高校要针对学生的个性开展更多的体育项目,在教学方式上也需要推陈出新。

(四)学生对终身体育意识理解不到位

高校学生面对繁重的课业压力,还有毕业后需面对的紧张就业形势。因此他们认为与其花时间在近期看不到成效的体育锻炼中还不如将时间花在学习专业课程上。认为只有自己的专业课程够硬核才能在将来的职业道路上畅通无阻。他们对体育的理解还处在小学阶段,认为体育只是休闲,不能理解终生体育意识的重要性,因此更谈不上去树立这种意识。实际上体育锻炼不仅可以达到促进人身体健康的作用,还能磨炼一个人的恒心和意志。只有身体健康才谈得上就业工作。而具有恒心和钢铁般意志力的人才更容易在事业和生活中获得成功。

二、树立高校学生终身体育意识的必要性

高校是为社会输送人才的场所,要培养具有综合素质的人才,体育锻炼必不可少。《全民健身计划纲要》中也明确提出了“要对学生进行终身体育的教育,培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯”的目标。高校的教育要完成这一目标必须纠正学生对体育的认识。要将高校的体育教学课程当成宣教场,让学生都能认识到体育锻炼的重要性。激发每一个学生参加体育运动的意愿。学生们在参加体育锻炼时能磨炼自己的意志,培养良性的竞争意识。

高校体育教学也是连接学校体育与社会体育的重要节点,在这一节点上,学校如何引导学生,使其正确认识体育精神将会决定学生今后参加体育锻炼意识。大学生毕业后将会成为社会的建设者,他们投身社会建设的时间长短由他们的身体素质决定,如钟南山院士,因为有规律体育锻炼和终生体育意识,他已经年逾八十却仍能奋斗在抗疫的一线,为祖国的卫生事业贡献自己的力量。体育不仅赋予了他们更加强健的体魄和矍铄的精气神,更让他们有了坚如磐石的意志力,他们一生能为自己的事业而努力奋斗离不开体育锻炼。未能形成终生体育意识,没有规律的体育锻炼习惯,有可能会造成悲剧的发生。

三、高校体育教学中培养学生终身体育意识的策略

高校体育教学想要完成培养学生终生体育意识的目标,必须对传统的教学方式和教学内容进行改革,运用更符合社会现实和学生需求的教学方式来培养学生的体育技能,带领学生发现和认识到体育的魅力,从而让学生从内心深处发出对体育的热爱。只有热爱才能坚持,只有坚持才能形成规律的体育锻炼,保持终生进行体育运动的习惯。

(一) 要理论与实践相结合进行体育教学

每个学生从幼儿园开始就接受了体育教学,每个阶段的教师都对学生进行了不同的体育技能教学。因此到了大学期间,学生的体育基础已经有了,比如说跳绳、打篮球、踢足球等这些传统的运动都已经掌握。但是对于体育运动科学系统的理论教育却是各个阶段的体育教学所缺失的。因此高校的体育教学不仅要加强学生的体育技能教学,更要重视体育的理论教学。只有强大的理论支持,学生才能对体育形成科学系统的认识。教师除了在体育课堂上进行体育知识的理论讲解,更要寻求多种方式进行多元化的教学,比如说开展体育知识讲座,开办体育知识竞赛等。要灵活地让学生运用课余时间来进行体育的学习,培养学生科学的体育观念,同时让学生形成规律的体育锻炼习惯。还要在实践教学中有针对性地对学生进行引导,在指导学生的体育技巧和对学生的体育技巧进行分析的同时强化学生体育理论知识的运用。并且能让实践和理论相结合进行教学,促进学生形成终身体育观念。

(二) 跟随社会热点进行教学内容的调整,增强趣味性

刚开始进行系统的体育一般都存在着一定的难度,学生会觉得枯燥无味,因此他们的参与程度通常不高,更不愿意利用课余时间进行体育活动。因此教师想要提高体育教学的趣味性,就要寻求更好的方式来进行教学。社会上经常会举办体育盛会,比如说奥运会、全运会、冬奥会等。教师要善于发掘这些素材,跟随社会的热点项目进行自己教学内容上的调整。比如说我国承办了冬奥会,冬奥会上运动健儿所展示出的高水准的体育技巧及他们永不言败的体育精神都能吸引学生的目光。让他们不由自主地想向这些运动健儿学习,教师要善于引导,并且适时开展热点项目的教学。这样能让学生在学体育时保持高度的热情,能激发学生参与体育学习和训练的兴趣。高校要为教师进行有效的体育教学提供场地,比如说冬奥会期间可以寻求社会力量,让学生去滑雪场、滑冰场切身感受冰雪运动的魅力。从而培养学生参加体育

锻炼的意识。

(三) 要系统多样教学

高校体育教学过程中,除通过创新教学方式与教学内容等方法之外。还可以寻求更多的方式来进行教学,比如说可以通过组建俱乐部等形式来让学生切身参与其中。提升他们的主动性,在组建团队和俱乐部的过程中,学生的团队意识、组织沟通能力、协调能力等体育能力以外的能力都能得到有效的锻炼。教师之间也可以进行交流沟通,还可以定期举办各种体育竞赛来增加学生的体育锻炼机会。在比赛前组织学生定期培训,增强学生的集体荣誉感。让他们对体育训练不再抱有排斥心理。在比赛中教师运用体育知识科学的指导学生进行竞赛,让学生能够在比赛中赢得快乐。比赛结束后教师要对学生的努力进行充分的肯定,同时要组织学生进行技术分析,让学生能积累经验。通过比赛能让学生热爱体育活动,进而养成定期运动的习惯,树立终身体育的精神。

(四) 优化师资力量

教师是高校教学理念和教学活动的具体执行者,是学生学科道路的引路人。学科教学质量的好坏与教师的能力密切相关。大学生有着强烈的好奇心和尝试欲,但是还未形成规律的兴趣爱好。在这一时期,教师若是稍有懈怠,学生将会对体育抱有排斥心理,不利于其形成终生体育意识。而教师若是能对学生进行积极的正面的引导,那么他们也会大胆尝试更多的体育活动,学习更多的体育技能。这样能让他们真正地发掘体育的魅力,尝试到经常进行体育锻炼的好处。因此高校的体育教师要加强自己的教学水平,对学生施以系统的体育理论知识传授与技能训练。终身体育的理念的提出对教师的教学水平也提出了新的要求。高校的体育教师不能故步自封,而要与时俱进的更新自己的教学理念和教学方式。

四、结语

大学生的身心发育逐渐走向成熟,高校的教育对他们一生都会有深远的影响,因此高校的教育从事者应当在他们习惯养成的最佳阶段给予他们正确的引导,让他们养成受益终身的习惯。现代社会需要身心健康的建设者,因此高校要基于这一社会需求,转变自己的教学理念,对学生的体育能力进行强化训练,对学生的终身体育意识进行科学的引导和培养。

参考文献:

- [1] 龔新芳.浅析高校体育教学对学生终身体育意识的培养[J].当代体育科技,2021,11(26):99-101.
- [2] 吴月琴.高校体育教学中终身体育意识的培养[J].菏泽学院学报,2019,41(02):136-139.
- [3] 李雪霜.高校体育教学要重视学生终身体育意识的培养[J].现代交际,2011(02):125+124.
- [4] 程茜,黄宗著.高校体育教学如何培养学生的终身体育意识[J].湖北中医学院学报,2007(02):81.