

基于大学体育教学的现状及优化策略分析

游剑鸣 刘 凯

(湘中幼儿师范高等专科学校, 湖南 邵阳 422000)

摘要: 随着教育改革深入, 大学体育教学工作应得到进一步优化, 教师要积极引入新的育人理念、教学方式, 以此更好地引发学生兴趣, 强化他们参与到体育锻炼中的主动性, 提升育人效果。鉴于此, 本文将针对大学体育教学现状展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 大学体育; 教学现状; 优化策略

一、大学体育教学优化的价值分析

(一) 丰富育人内容

现阶段, 部分教师开展大学体育教学时, 很少对授课内容实施有效扩充, 采用的也多是传统的“理论+示范+练习”模式授课。在实践中, 教师通常只是引导学生开展一些体操、跑步等项目的练习, 整体课堂氛围较为枯燥, 学生很难从中感到趣味性。基于此, 我们在开展体育教学时, 应积极转变固有理念, 对授课模式、内容进行充分完善。通过在体育教学中引入创新型理念、方式, 为体育课堂注入新的活力和升级, 极大丰富当前大学体育教学内容, 从而在无形中将学生参与到体育教学的积极性、主动性充分激发出来, 使其更为更高效地掌握体育技巧, 发展学生的各项体育能力和精神素养。例如, 我们可引入“信任背摔”“两人三足”“肩上传接球接力比赛”等活动, 以此进一步丰富体育教学内容, 激发学生学习兴趣, 让体育课堂氛围更加活跃, 在优化体育授课环境的同时提升教学效率。

(二) 激发学生兴趣

大学时期, 很多学生更关注文化知识学习, 对接受体育教学的主动性严重不足, 学生热情不高, 致使整体大学体育教学质量并不理想。基于此, 开展体育教学时, 教师要尽可能引入一些趣味性、互动性兼具的体育教学项目, 以此更好地将学生注意力吸引到体育教学课堂, 激发他们参加教学的热情, 使其在无形中养成良好的体育锻炼意识。在开展体育教学时, 教师可结合学生特点, 设计一些符合大学时期学生心理特点、兴趣爱好的教学项目, 比如合作竞技类、游戏类体育活动等, 这样可极大优化当前体育教学课堂环境, 将更多学生吸引到体育教学中, 激发他们的参与积极性, 从而提升授课质量。

(三) 培养团队精神

在大学体育以往的教学中, 很多项目都是单人进行, 比如跳远、跑步、引体向上等, 这样并不利于学生形成良好的团队合作精神。在教学中, 学生间缺乏沟通、合作, 不能形成良好的互动习惯, 长此以往, 会降低体育教学效果。鉴于此, 创新体育教学时, 教师可结合实际情况, 在课堂中融入一些团体类教学项目, 以此增强学生在运动教学中的集体荣誉感, 在激发学生兴趣的同时, 帮助他们养成良好的团队精神。通过此类创新型模式, 学生能对团队产生更为深入理解, 还能逐渐在团体竞技项目中感受到体育运动的魅力。借助体育教学, 学生间的关系将变得更为紧密, 从而充分凸显出体育教学的育人效果, 让体育精神在无形中融入到学生的骨子里, 使其团队意识提升到一个新的高度。

二、大学体育教学现状分析

教学模式陈旧、教学目标单一是影响当前大学体育教学质量的重要因素。在体育授课时, 部分教师仍采用灌输式的方式教学, 理论性非常强, 导致体育课堂气氛沉闷。一些教师会让学生在操场自由活动, 缺乏明确授课目标, 学生难以进行有效锻炼。形式化的体育教学难以满足兴趣导向背景下的教育需求, 不利于学生良好运动习惯养成。

教学方式单一也是大学体育教育的一大难点。在体育教学时, 教师通常是先给学生讲解理论, 然后将其集中起来进行动作示范。此教学方式忽视了学生体育学习需求, 缺乏针对性, 不利于学生体育学习兴趣激发, 导致授课效果非常不好。此外, 很少有教师能拓宽授课渠道, 将新的授课内容引入体育课堂。

很多教师对体育课程仍存在不重视的情况, 他们中的部分人难以将体育看成和专业课、文化课同样重要的课程, 很少将精力放在体育教学模式改革及优化上, 而是更倾向于教授大学生文化课和专业课, 这种思想上的不重视严重影响了大学生体育意识的形成。此外, 部分学校的体育设施较为落后, 难以满足学生的体育运动需求。

三、大学体育教学优化策略

(一) 丰富授课内容, 开展“快乐体育”

大学生不喜欢枯燥、单一的内容, 因此, 教师应给学生更多选择, 让他们在体育课上可寻找到适合自己的体育活动项目, 这样方可提升授课效率。在此之前, 教师要对本校情况、学生学情进行深入了解, 在融合双方情况后, 方可制定出切合实际、能够切实执行的体育活动项目。在设计体育活动内容时, 应确保其具备健身性、趣味性、科学性等特点, 尽可能让活动本身与学生生活产生联系。

例如, 对于好动的学生, 教师可给他们提供武术、篮球等项目, 这样可使其在运动中彰显自身个性、释放心中压力。有些学生喜欢安静, 教师可给其提供太极拳、民族体育、长跑等项目, 让他们能在运动中获得身心的宁静感, 从而爱上体育, 树立良好体育意识。在这个过程中, 信息技术可成为教师的好帮手。通过信息技术, 教师可让学生更加直观地了解各类运动的起源, 相应的发力姿势, 在运动中需要注意的技巧等, 从而提升其对相关运动内容的掌握程度, 有效降低学生在运动中受到伤害的概率, 使他们能正确进行锻炼、开心享受体育, 凸显出快乐体育这一教育新理念。

(二) 改革授课方式, 将学生引入课堂

很多大学体育教师授课时, 会先在室内给学生讲解理论, 而后将其带到室外进行实练, 这种方式教学学生会有一种割裂感, 他们难以实时对所学理论进行练习, 从而降低教师的授课效果。此外, 部分教师的授课观念落后, 学生难以参与到体育课堂中, 只能被动接受相应体育知识, 学习主动性受损严重。基于此, 教师应改革授课模式, 将理论与实际练习结合起来, 让学生能同教师一起进行体育锻炼, 从而体会到体育运动的魅力。例如, 在开展武术部分的教学时, 教师可带领学生到操场学习。首先, 我们

可对学生展示正确的武术动作,并在做动作时对学生进行介绍,这样方便学生将动作与理论联系起来,对其之后的学习很有帮助。而后,教师可组织学生进行练习,当发现学生未能掌握动作要领时,可及时对其指正,这样可有效拉近学生与教师的距离,让学生乐于参与到体育课堂中来。

无聊是以前很多学生对体育课的印象。在夏冬季节,很多学生厌恶上体育课,他们甚至会找很多理由逃课。究其原因在于,教师的授课太乏味、单一,学生不用上课便知道授课内容是什么。基于此,教师应想方设法让体育课“多变”起来,这样方可将学生的积极性提升起来。例如,在长跑课上,教师若让学生围着操场一圈圈跑步,必然会使学生心生厌倦,但若在此过程中为学生设计几个目标,将会有效提升学生长跑兴趣。在一些自然环境良好的学校,教师可结合周围自然环境,带领学生到校外进行长跑,在提升学生身体素质的时候,还能让他们感受到自然之美,促进学生身心全面发展。又如,在民族地区,教师可结合少数民族体育项目,开展射箭、舞龙、秋千等运动项目,让民族文化与体育教学深度融合,促使学生核心素养得到进一步发展。此外,增强体育活动的竞争性也能提升学生的参与兴趣,尤其是对于青春期的大学生来说。

(三) 开展合作活动,培养团队意识

若想更好地激发学生体育学习热情,单一的体育教学模式难以达到理想效果。因此,教师要尝试开展合作活动,以此增强学生间的体育竞争意识,促使他们的合作精神发展,从而全面提升体育教学的效果。事实上,大学体育课程的重点便是,通过引导学生参加体育教学,以此培养其团队合作意识及相关能力。鉴于此,为更好地凸显出体育教学的有效性,教师可有意识地设计一些培养学生合作精神的体育训练项目。在实践中,教师要明确学生的主体地位,很多教师在进行体育教学时,会将自己当作课堂主体,学生所有的教学都围绕自己说的方式开展,致使学生创新思维、教学主动性等会受到很大程度影响。

创新体育教学模式时,我们要尽可能凸显出学生的主体地位,设计一些团体性教学项目,让学生通过合作完成各项教学内容,在互帮互助中完成教学任务,增强学生间的协调合作能力。例如,在进行足球教学时,教师可尝试弱化其中的竞技因素,突出其中的团队合作部分。教师可组织一个“足球接力”活动,在此活动中,学生要组成不同的小组,而后绕着足球场带球赛跑。哪个小组用时最短则为胜利。在此模式下,学生的足球技能会得到极大提升,其团队合作意识也将得到很大程度发展,同时也可凸显出“足球进校园”这一课改新主题。

(四) 构建实际情境,提升综合能力

当前,大学阶段学生多是独生子女,他们日常除了学习,很少主动掌握一些生活技能。基于此,通过在体育教学中构建实际情境,能有效弥补学生短板,使其体育综合能力得到大幅提升。另外,通过引入实际情境,能极大丰富体育教学内容,促使学生的学习主动性得到进一步提升。例如,教师可构建一个“荒岛生存”实际情境。在情境中,学生需要凭借自己的所学技能生存下去。教师可将单杠、鞍马比作荒野中需要翻越的障碍物,用两根绳子模仿河流,发展学生跳远能力,在进行陷阱制作时,教师可教学生打绳结,以此增强学生综合能力。通过构建实际情境,教师能极大增强学生对体育技能的掌握,当其遇到突发事件时,可更好地进行应对。在体育教学结束后,教师可组织学生将用到的体育器材放回原位,这也是教书育人的重要过程。

(五) 完善教学计划,培养运动习惯

习惯的形成并非一朝一夕。在授课时,体育教师应结合大学生身心特点,对其设计一些针对性教学计划,使其在不断练习中体会体育带给自己的好处,从而爱上体育、养成终身体育意识。在设计教学计划时,教师可先从简单的运动项目入手,让学生树立起运动信心,此外,对于不同年龄段的学生,制定的教学计划也应有一定差异。学生经过一段时间系统性教学后,终身体育意识会在心中慢慢养成。在对大学生进行教学前,教师应切实确保他们做好了运动前的准备工作,身体的各个关节和肌肉都得到了有效放松,这样可避免其在运动中受伤,从而影响体育运动的效果。在此过程中,教师可让学生分为3人小组,使其在运动中互相监督,从而提升其运动有效性,这样可更好地帮学生养成相应的运动习惯。

(六) 开展校园活动,营造体育氛围

氛围对人形成好的运动习惯非常重要,在大学体育教学中也是如此。因此,教师在帮学生养成良好终身体育习惯前,应首先为其构建一个好的体育氛围。在构建氛围过程中,组织科学的校园活动会对教师产生很有帮助。例如,我们可以尝试创设一个“足球特色学校”的环境,并以此为基础,组织学生开展一些形式多样、内容丰富的校园体育足球比赛。在开展比赛前,教师可将学生分为两个小组,部分学生进行足球比赛,剩下的学生到看台上充当观众。在比赛中,扮演观众的学生应对比赛的学生进行充分的鼓励,利用自己的呐喊、欢呼声让比赛的学生体会到不一样的感觉,加深他们对体育运动的美好印象。在比赛结束之后,教师可给胜利的学生发放一些奖品,对其进行进一步的鼓励。在此过程中,教师可进一步了解学生对相应运动技巧的掌握情况,从而在一定程度上优化之后的体育教学内容。此外,教师可利用课余时间给学生播放一些运动员的相关电影,让学生从影视作品中感受到体育的魅力,使其在不觉间被周围的体育氛围感染,从而树立良好的终身体育意识。不仅如此,教师可结合本校情况,和有关部门进行沟通,为学生延长体育馆的开放时间,让他们有更多时间进行自主锻炼,进而使其更好地感受体育带给自己的乐趣。

四、总结

综上所述,体育对于大学生未来身心发展意义重大,教师要积极革新体育教学模式,通过丰富授课内容、革新教学方式、开展合作活动、构建实际情境、完善教学计划以及组织校园比赛等方式,促使学生的学习兴趣、团队意识、综合能力得到进一步发展,从而养成良好运动习惯,为其形成终身体育意识打下坚实基础。教师通过革新体育教学模式,能在无形中将体育教学质量提升到一个新的高度。

参考文献:

- [1] 景怀国, 龚建林. 新工科背景下翻转课堂教学模式在大学体育教学中的应用研究[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41(05): 121-124.
- [2] 庄巍, 樊莲香, 汤海燕, 朱岩. 新时代大学公共体育在线教学建设研究[J]. 体育学刊, 2021, 28(05): 83-88.
- [3] 胡悦, 侯会生. 基于翻转课堂的大学体育教学改革研究[J]. 体育文化导刊, 2019(07): 76-80.
- [4] 丁妍. 线上线下混合式教学方法在大学体育健美操课教学中的运用研究[D]. 湖南科技大学, 2019.
- [5] 王国亮. 翻转课堂引入普通高校公共体育教学的研究[D]. 北京体育大学, 2016.