

# 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,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,教师可对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.