

论大学体育课“课内外一体化”课程体系的构建

马筱兰

(江汉大学体育学院, 湖北 武汉 430056)

摘要: 素质教育背景下, 教育部门对大学体育教育提出了更高的要求, 面向大学生的体育教育要凸显育人主题, 注重大学生全面发展。在新的教育背景下, 教师要革故鼎新, 注重教学方法的创新, 实施课内外一体化教育, 促进课内外内容的有效衔接, 在强健学生体魄的同时, 帮助其培养终身运动的理念。本文就大学体育课“课内外一体化”课程体系的构建展开论述, 分析现阶段大学体育教育中存在的问题, 并提出合理的解决策略, 促进体育课“课内外一体化”课程建设。

关键词: 大学体育; 课内外一体化教育; 构建

运动能够影响学生的精神风貌, 同时还能磨练学生的意志。近年来, 多数高校积极融入运动热潮中, 开展“阳光体育”活动, 力求通过体育教育改善学生的心理问题, 使其将所有悲观因子通过汗水蒸发掉。国家强盛必须以体育教育为基础, 提高学生身体素质的前提下再进行文化教育, 达到推波助澜的教学效果。

一、课内外一体化引入大学体育课程教学的价值

从整体角度看, 通过将课外内教学进行融合, 既能将体育课堂和课外活动内容相统一, 更能够促进大学生养成终身体育意识。构建基于课内外一体化的体育课程体系, 主要有以下几点优势:

(一) 大学生掌握了更加广阔的学习空间, 能够自主地选择体育学习内容, 对其参与积极性、运动的内在动力的调动和激发具有一定效果。

(二) 将体育课内外教学内容相统一, 能够为学生提供宽广的平台, 使其更全面地学习体育知识和技能, 更能促进教师教育理念发生转变, 丰富教育组织形式和教育手段。

(三) 通过开展课内外一体化的体育锻炼活动, 能够帮助学生形成良好的运动习惯, 使其在生活中也能注重运动和强健体魄。

此外, 这一课程体系的构建, 能够面向全体学生的生理和心理健康, 便于教师关注其个性化发展需求, 促使顺利地掌握运动技能和自我调节能力, 为其步入社会打下基础。

二、现阶段大学体育教学陷入困境的原因分析

(一) 对室内外结合缺乏重视

体育伴随学生的整个学习生涯, 其是一种无形的东西, 但对学生的思想却有至关重要的影响。在新的教育背景下, 我国对高校体育教育提出了更高的要求, 作为素质教育的主力军, 面向大学生的体育教育要突出其育人功能, 摘掉劳动课程的“光环”, 使其成为学生愿意接受的课程。

现阶段体育教育还存在很多问题, 如教师故步自封, 以“灌”替“导”, 从一定程度上削弱了学生的运动主动性; 还有部分教师为拓展课外活动, 体育设施不足以开展体育活动, 降低了学生的运动激情; 还有部分教师不注重室内外教学结合, 使理实分离,

不利于学生运动技能的提升; 此外, 还有部分教师不注重课堂管理, 学生自由散漫, 使体育课程成为“娱乐放松”课, 不利于提升学生的体育运动能力, 也不利于其培养坚强意志。

(二) 缺乏时间、场地等方面保障

对于大学生而言, 其未来即将走上社会发展道路, 影响其职业发展的是专业课程内容, 以及其他方面的知识。受到上述因素影响, 仅有部分学生能够每天定时定量地完成体育锻炼任务。

在课内外一体化体系的支持下, 学生在课外参与体育锻炼活动、体育竞赛的相关情况都能得到监督。通过相关调查发现, 诸多学生不乐于参与课外体育活动的主要原因有以下方面:

其一, 进入大学后学生在心理上出现了懈怠, 不能主动积极地加入到体育锻炼中。

其二, 由于部分学生面临的课程压力、升学压力、就业压力较重, 其很难抽出时间进行体育锻炼。

最重要的一点是, 由于学校场地、设备有限, 限制了大学体育锻炼活动的正常进行, 更影响了学生持续锻炼的积极性。

(三) 难以突出体育课程特色

在国内外实施课内外一体化体育教学的实践中, 更多体育锻炼活动内容往往缺乏吸引力, 仍保持着原有的羽毛球、健美操、排球等项目中。

在新时代背景下, 学生们更容易去追求瑜伽、形体、防身术等课程内容, 但学校和教师较少设置相关课程内容, 难以满足当代大学生的个性化需求。

在运动项目内容受限的同时, 教师在课内一体化教学机制的构建上, 仍围绕传统式教学形式进行, 未能在体育课程中引入丰富的资源, 导致课程内容缺乏多样性, 很难突出当代体育健康教育的特色和优势, 限制了教学效果的提高。

此外, 部分教师对一体化教学体系的运用缺乏经验, 导致课内外体育活动流于形式。

二、大学体育课“课内外一体化”课程体系的构建方法

(一) 注重理念创新, 树立终身运动意识

思想对学生的行为有主导作用, 面向大学生的体育教育要从其思想入手, 帮助其培养终身运动意识。在新的教育背景下, 教师要革故鼎新, 宣传体育运动的重要性, 引导一种体育热潮, 使学生积极涌入该热潮中, 感受运动“热”。

与此同时, 教师还要创新教育理念, 教学方式要与大学生的思想及行为习惯相匹配, 衔接文化教育, 提升体育教学地位。例如, 在教育思想和理念层面, 教师应紧紧围绕大学生体育健康发展和体育课程教学的关联性, 脱离固有的师生“教”“学”角色, 让学生成为主动参与、体验和实践的主体, 而教师则负责激发学生参与体育锻炼的内在驱动力。

同时,教师应立足终身运动意识的培养目标,对课内外一体化课程教学内容加以优化,确保体育内容安排契合学生未来的健康发展需求。

再者,教师应注重当代学生的个性化、差异化研究,在构建和运用一体化体育模式中学生兴趣、学习动力、身体素质等情况进行分析,在科学分析差异的基础上,针对性地调整和实施课内外体育活动,最大限度地满足学生心理和生理发展需求。

此外,教师还要帮助学生培养“健康”的心态,这种心态不仅体现在学生的身体素质上,而且还体现在其心理方面,旨通过体育教育促进学生身心健康全面发展。在此基础上导入“终身运动”理念,使学生对体育运动有持之以恒的兴趣。

(二) 拓展课外活动,按需配置运动设施

在新的教育背景下,要想衔接室内外体育教学就必须拓展课外活动,使课内外阅读内容有效衔接。这就对当代高校体育教学提出了更高要求,高校要适当增加运动设施,根据学生的运动需求与习惯选择合适的设备,为学生锻炼创造良好的环境。

与此同时,教师还可向相关部门申请专门的体育场地,与增设的体育设施相匹配,如单杠、双杠等,促进室外活动的顺利开展。此外,教师还要建立体育社团,学生可根据自身的兴趣成立社团,如篮球社团、足球社团等,鼓励学生在课余时间锻炼,既培养了其多方面的运动兴趣,同时其还得到了有效锻炼。

从另一个角度来看,大学开设体育社团能够促进校园文化传播,如足球社团,可以以“拼搏、团结、奋进”为主题,使学生踢出校园足球的第一脚,带动校园文化传播,引导一种足球“热”。

再者,学校应发挥体育场地资源的优势,通过大力完善、升级体育馆、篮球场等运动功能区,为更多学生提供开放式的运动基础条件。

最后,学校和教师应通过加强宣传等方式,在满足学校学生运动需求的基础上,为其他社区提供经济性的锻炼环境,使得更多体育设施能够面向社区开放,形成市场化的运行机制,以获取更多升级体育设施的经费。对于多种类型的体育社团,教师应倡导相关管理人员进行自主经营,通过参与各种活动、竞赛的方式筹集社团活动资金。

(三) 室内外结合,构建一体化教学模式

目前来看,大学体育教育分两个部分,即室内与室外。前者更加侧重于理论知识教育,后者更加侧重于技能提升。教师将室内外体育教育结合起来符合当代教育改革的根本要求,同时也体现了多样化的育人宗旨。

在新的时代背景下,开展室内外结合教育模式能够促进教学体制改革,使学生将理论建立联系,提升其运动主动性。不论是理论知识还是体育技能方面的内容,教师都应构建起对应的考评资金,注重课内外教学活动的的评价比重,对各部分进行明确设置,并保证课外实践活动在35%以上。

在这样的情况下,教师和学生才能引起校外和课外实践活动的重视,避免课内外实践活动流于形式,更便于教师对学生进行

监督和督促。

此外,在一体化教学模式中,教师应顺应教育信息化的大潮,借信息化教育之力创新体育课外实践教学的载体,形成“互联网+体育”的一体化教育平台,不断将网络中丰富的资源引入课外实践中。

为此,学校和教师可以专门搭建基于互联网的一体化教育机制,通过网站、App等平台开展课外线上实践活动,针对性地辅导学生体育锻炼情况。为了不断完善一体化课程教育体系,教师应注重自身计算机运用能力的提升,对相关软件、硬件的操作加以了解,积极引导学生在课外参与实践。

(四) 优化体系建设,实施综合性管理

课内外一体化教育立足于课内,但又需要课外拓展来体现体育的育人功能。现阶段大学体育教学中的一个突出难点为如何在短时间内组织学生参与某项体育运动,实现课堂的人人参与?

对此,体育教师要革除传统“蜻蜓点水”式教育的弊端,设置专项运动,同时还要设管理组长,进一步细化管理责任,实施综合性管理,提升管理效果,确保课内外一体化能够落到实处。

在综合性管理中,教师可以适当地运用混合教学理念,为学生对话、教学提供线上+线下的教学机制,使得学生能够突破时间、空间限制,主动进行合作类体育锻炼,促进其综合学习能力和素质得到培养。

同时,教师不应局限在“学科本位”管理方式中,应主动结合学生实际引入民族体育、体育游戏、文化等元素,不断地丰富体育课程内容,使得体育教学活动更具多样性。

再者,要打造特色体育文化社团、俱乐部,使其能够起到宣传体育精神的作用。此外,教师还要树立长远的发展眼光,给学生传输体育的功能,使学生自愿参与到体育活动中。

三、结语

在新的教育背景下,体育教学向多元化的方向发展,如何实现课内外一体化教育是当代教育工作者着重思考的问题。现阶段教师要革故鼎新,采用新的管理理念,以兴趣为主导,给学生宣传终身体育锻炼的思想,提升其运动主动性。此外,教师还要以课内教育为基础,在此基础上拓展课外教学,发挥体育的育人功能,使其成为真正的“阳光体育”。

参考文献:

- [1] 胡红艳. 大学体育课“课内外一体化”课程体系构建研究[J]. 知识经济, 2020(21): 78-79.
- [2] 马凯, 贾亦帅. 大学体育课“课内外一体化”课程体系构建研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(36): 38+41.
- [3] 李先勇. 体育课课内外一体化教学模式与应用的探析[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2016, 32(3): 179-180.