

健康中国背景下体育教学的改革方向研究

余晶 杨倩

(海南师范大学体育学院, 海南海口 571158)

摘要: 在新的教育时代背景下, 国家更加重视学生体质健康, 出台了一系列体育教育政策。在此背景下, 各地体育教师开始重视体育教学改革, 以提高学生的身体健康水平, 促进学生的身心发展。但在实际实施过程中, 仍存在一些不足, 如教师教学观念落后、教学方法单一等, 在一定程度上制约了体育教学改革, 制约了学生体质的健康发展。基于此, 体育课程教师应结合当前教学要求, 针对教学过程中存在的不足, 实施有效措施, 以促进体育教学改革, 促进学生体质健康发展。

关键词: 新时代; 体质健康; 体育改革; 方向研究

一开始的体育就是为了锻炼身体, 高水平竞技体育只是衍生品, 到了今天, 竞技体育、生活体育、校园体育, 没有任何一项应该单独发展, 只有融合度高, 才能健康有效地发展。

随着《健康中国 2020》《体育教学改革战略》等课程标准的实施, 体育课程教学应顺应新课程改革的深化, 结合现阶段学生体育能力发展的需要, 制定完善的教学计划。

根据我国体质健康测试数据显示, 大、中、小学生体质健康状况逐年下降, 体质健康成为我国体育教学待解决的首要问题。

针对这种现象, 我国体育教师应从实际出发, 针对教学过程中存在的不足, 采取有效措施, 最大限度地调动学生的参与积极性。通过多种教学模式和丰富的教学内容, 促进体育教学改革, 培养学生良好的体育锻炼意识与习惯, 促进学生身体健康的发展。

一、我国体育课程教育教学现状

(一) 体育课程教学模式落后

部分体育教师的教学思想较为落后, 没有在体育教学中关注学生的实际学习体验, 依旧以知识传授与动作技能的讲解示范为主, 既没有考虑学生的实际需求与兴趣, 也没有促进其体质健康的发展与终身体育意识的培养。

结合实际情况进行分析, 出现这一现状的原因主要是教师的教学方式没有及时更新, 仅是根据教学内容以及学生的技能掌握而开展教学活动。

导致了教学内容的重复化与枯燥化学生除了跟随教师学习就是自主练习, 这在一定程度上削减了他们的学习主动性, 其体质健康的发展受到限制。

(二) 学生体育课程参与不足

根据实际调查数据, 在大多数情况下, 体育课程教师仍占主导地位, 通过简单的知识讲解与示范要求学生掌握运动技能, 造成他们被动的学习状态, 他们的身体健康发展受到制约, 课堂教学效果没有得到提高。

造成这一问题的主要原因是体育课程教师在设计教学目标时, 没有与新时期体育教学的要求相结合。有的教师没有理清师生关系, 只注重学生知识技能的积累, 简单地以“理解”为口号, 采

取一些新的体育方法。

迫于教师的刚性要求, 学生容易产生对体育运动的心理抵触, 导致学生不能主动参加学习, 身体健康发展受到制约, 整体教学效果无法提高。

二、推动体育教学活动深化改革的主要原因

(一) 培养学生运动意识的必然选择

今天的“千禧一代”学生成长在物质文化和精神文化极其丰富的时代, 这意味着他们面临着更多的娱乐方式和更多的知识, 这使得体育不再是学生放松的首选, 而运动带来的疲劳也是学生抵制运动的原因之一。

在这样的大环境下, 学生既不喜欢参加体育活动, 也没有主动体育的意识。特别是现代体育教学方法仍然很僵化, 学生不愿意参与。

因此, 创新体育课程教育教学目标, 深化体育课程改革是培养学生运动意识发展的必然选择。

(二) 推进教师教学创新的必然要求

在信息时代, 体育教师要科学、合理地进行教学, 必须不断学习, 及时更新体育知识, 不断学习新的理论与教学方法, 体育课程教师要想更好地与学生打交道, 更科学地进行教学, 就必须不断地学习体育相关知识。

体育教学中有许多新的理论和方法。教师应不断学习, 并在课堂上加以运用, 以满足学生的需要。但现在有许多体育教师受条件与职业特性的限制, 无法学习也不愿意学习新的教学理念与方法, 教学方法无法革新, 教学效率得不到提高。

由此可见, 探索新时代体教融合的主要目标, 寻求学校体育改革的主要方向, 是推进体育课程教师教学创新的必然要求。

三、深化体育课程改革的重要意义

(一) 有利于体育课程教学模式的创新

结合目前的体育教学形式, 大多数体育教师在教学活动的过程中, 主要是“知识讲解—教师示范—学生实践”的模式, 通过面对面、手把手的教学方法来引导学生理解体育知识, 掌握必要的运动技能。

一般来说, 这种教学模式虽然能保证教学质量, 但相对沉闷的教学氛围在一定程度上限制了学生思维的发展。他们长期处于被动的学习状态, 很难在兴趣的支持下主动参与学习过程, 限制了他们身体健康的发展。

而教师结合实际情况和最新体育教学改革要求进行教学创新, 可以在教学过程中引入更多的教学模式, 通过 MOOC、体育竞赛游戏、任务驱动等方式, 可以最大限度地调动学生的参与主动性, 加强教学的针对性, 实现学生身体健康的发展。

(二) 有利于学生课堂主体地位的凸显

受传统教学观念的限制, 一些体育教师在开展教学活动的过

程中,师生互动不多,大部分师生互动侧重于对相关内容的讲解,师生之间的交流相对较少,学生的主体性没有得到充分体现。

教学模式、教学内容和教学过程的创新,在很大程度上改变了传统的教育形式。

深化体育课程改革,有利于教师在教学活动中充分重视学生的学习体验,通过引导让学生积极参与学习过程,调动学生的参与主动性,改变以往知识讲解的教学模式,使课堂教学更有活力,提高学生的学习效率,体质的健康发展得到充分保障。

(三)有利于学生体育综合素养的提升

随着新课程改革的深入,现代教育更加注重学生的发展。然而,传统的教学模式无法达到这样的教学要求。

为了促进学生体质的健康发展,教师需要创新体育教学模式。创新的内容包括教学模式、教学内容和评价内容,从而完善整个教学过程,使学生主动参与体育锻炼。

教师可以引导学生掌握必要的体育技能、体育知识,培养学生的体育锻炼意识。基于此,体育教师结合新的教学要求,改进活动过程,既符合当前的教育背景,又能促进学生知识理解、身体素质等体育素养的发展。

四、体育教学的改革方向

(一)结合训练内容,培养学生竞技意识

体育教师应根据不同体育项目的特点,突出体育思想政治教育的优势,端正学生对竞技体育精神的态度。比如,高职院校球类运动的体育教师可以讲解美国 NBA 球星和国内足球超级联赛,用职业球员英勇拼搏、为国争光的精神带动学生,用偶像的力量激励学生。

例如,老师可以解释著名篮球运动员科比·布莱恩特的“曼巴精神”。成名后,科比仍然坚持刻苦训练。凌晨四点开始训练,受伤还坚持比赛,带领湖人获得了五次总冠军的佳绩他对比赛的勤奋、刻苦和奉献,影响了许多联赛运动员,这是大学生所缺乏的竞争精神。

老师还可以介绍在中国获得亚冠赛冠军的广州恒大足球队,以及中外球员的拼搏精神,他们为中国职业足球赢得了荣誉,展示了不同国家体育精神的融合。国外球员带来了新的理念,为球队的胜利竭尽全力,而国内球员则虚心学习,战胜了韩国队和日本队,向足球场展示了世界的竞争精神。

体育教师要通过职业运动员的实例和运动项目的讲解,激发学生学习与训练的积极性以及竞技精神。

(二)挖掘体育课程文化,培养学生民族精神

体育教师还可以讲解传统体育文化,介绍传统体育的历史,引导学生体验不同的体育项目,弘扬深厚的民族体育精神。比如,教师可以引导学生学习太极拳,学习太极拳的基本二十四式,了解武术的起源和发展,体验太极拳刚柔结合的运动魅力,感受太极拳对力量的巧妙运用。

比如,让学生体验太极推手的娴熟运用,太极拳的攻防技巧,让学生体验中国武术弘扬的惩恶扬善、秉公守法的传统美德。太极拳相对舒缓,可以帮助学生放松身心,用舒缓的音乐练习太极拳,使学生的思绪逐渐稳定,缓解学生在训练过程中产生的急躁情绪。

教师还可以引导学生了解足球的前身是蹴鞠,这部分可以比较中西足球文化,宋代经济文化高度繁荣。人们发明了蹴鞠,宋代开始举办蹴鞠比赛,这比西方足球的发展要早很多年。这样可以激发学生的自信心,让学生独立地继承和发扬民族体育文化。

(三)转变训练方式,培养学生坚定意志

体育教师要转变训练观念和思想政治教育观念,从日常的基本项目技能训练、体育锻炼、竞赛准备、饮食控制等方面入手,培养学生自律、吃苦耐劳的精神。

比如,体育老师可以引导学生观看一些职业球员的训练视频、运动员的饮食和健身方法,让学生更全面地了解职业比赛的残酷性和职业球员刻苦训练的一面。

比如,老师可以引导学生观看中国男篮国家队的训练视频,让学生了解队员的热身、体能和核心力量训练,了解职业球员繁重的体能训练任务,但队员们还是坚持训练,每天重复体能训练、投篮训练和技战术训练。

这些都是职业运动员应该具备的职业素质。体育教师要结合这些真实的素材进行教学,让学生了解专业运动员繁重的训练任务、严格的饮食控制和团队精神,引导学生制定自己的运动生涯规划,引导学生严格控制饮食和体重,确保他们的敏捷性和协调性,为成为职业运动员做好准备。

(四)发挥榜样作用,培养学生爱国思想

为尽快实现建设体育强国的梦想,体育教师应以爱国主义教育为重点,结合我国各类体育赛事的优秀代表进行爱国主义教育。

比如,老师可以从郎平时代的“老女排精神”出发,讲解女排精神,介绍老女排不服输、敢于挑战的精神,征服国内外强队,夺取世界冠军和奥运会冠军。

即使面对低潮,中国女排依然没有放弃努力和奋斗,一步步回到世界强队的行列。执教中国女排后,郎平重夺奥运会和世锦赛金牌,并以 11 连胜世锦赛创造了历史,展现了中国运动员不甘示弱、不骄不躁、争光争霸的体育精神。

中国女排是我们运动员的楷模。教师要鼓励学生向女子排球队学习,刻苦训练,全身心投入训练。他们以服务祖国为目标,为祖国体育事业增添光彩,让学生用奋斗书写自己的体育故事和梦想。

五、结语

综上所述,在新课程标准实施的情况下,传统的体育课程教学模式已经不能满足学生的需求。当前体育教学中还存在许多不足。教师应根据新课程的要求进行教学,并改进存在的问题。教师应构建以学生为中心的体育教学模式,激发学生的体育意识,提高学生的身体素质。

此外,教师要不断提高自己,与时俱进,吸收新的理论和知识,不断创新教学模式;新课标下体育课堂的构建,教师应以激发学生的学习兴趣为出发点,以造福学生为主要方向,创新体育课程教学目标,推动学生全面成长。

参考文献:

[1] 闫晓明, 陈杰. 全面育人视角下体育课程教学改革研究 [J]. 洛阳师范学院学报, 2021, 40(02): 40-44.