

浅谈高校体育对学生体育能力的培养

郎丽苹

成都体育学院 四川 成都 610041

【摘要】高校学生在学习的过程中通常需要以培养自身的综合学习能力及核心素养为主,这样才能够达到当代教学改革的目的。就高校体育教学来说,教师需要以对学生体育能力的培养为主,使其在身体素质和心理素质上都得到强化,同时形成终身体育学习的观念,强化学生对于体育学习的认知。文章主要通过分析高等院校培养学生体育能力的重要性及需要遵循的原则,简要探讨高校体育教学存在的问题,提出能够优化培养学生体育能力的措施,为学生的全面发展提供保障。

【关键词】高校体育; 培养能力; 教学问题

近年来,我国各个阶段的教学越来越注重学生体育能力的提升,旨在提高学生的理论知识学习能力的同时强化学生的体魄,让其养成良好的体育锻炼习惯。相对于传统的高校体育教学来说,近几年的体育教学有较大的进步,但是其中仍然存在较多问题导致学生体育能力的培养受到制约。因此,需要明确高校体育教学的目标,给这项学科赋予一定的人文思想,为培养高素质人才打好基础。

1 高等院校培养学生体育能力的重要性

高校体育培养学生的体育能力的重要性主要体现在以下三个方面:

第一,引导学生树立终身体育学习的意识。对于高等院校的学生来说,体育学习能够让其保持强健的体魄,尤其是可以让其保持人体机能,使其体能处于最佳状态。很多高等院校的学生在中学学习阶段过于注重理论知识学习,导致其忽略了体育锻炼,影响了其身体健康。在高校就读期间培养学生的体育能力就可以让其逐渐拥有健康的体魄,在学习和生活当中更加积极,树立终身体育学习的意识,形成正确的健康观念,在参与相关活动时更加投入。

第二,为综合教育提供可实践项目。高校学生在学习的过程中通常要接触较多学科,不仅需要学习相关专业的知识,还要学习选修课程,拓展学生的知识面。培养学生的体育能力可以让在学习不同学科知识的过程中养成实践的习惯,让其不会停留在理论教育上,而是可以在科目实践当中强化学生的综合能力。高校学科教学更加贴近学生的生活,体育能力的培养可以让学生会更多的自救知识,为其他工作的开展提供可实

践项目。

第三,让学生掌握科学的体育锻炼方法。部分高校的学生在参与体育项目中时无所适从,主要是由于其在以前的学习当中接触的体育知识比较浅薄,没有深入了解体育课程相关知识。体育能力的培养可以让学生在开展相关体育项目锻炼的过程中以更加科学的方法投入进去,教师还可以给其提供理论指导,对于学生的体育锻炼与课程学习有较大的帮助。

2 体育教师培养学生体育能力需要遵循的原则

在培养学生的体育能力时,教师需要遵循的主要原则有主体性原则、因材施教原则、快乐教学原则、教学多样化原则等。任何工作的开展都需要满足新课程改革的要求,改变传统的教学理念与形式,突出学生的主体地位。所以,教师需要倡导以学生为主体,在体育教学当中尊重学生的人格,实现其个性发展。尽管高校学生对于体育学习的形式已经了然于心,但是其对于专业的不同形式的体育知识还是一知半解。对于不同体质、兴趣爱好的学生,教师需要因材施教,制定不同的教学方法,让学生可以达到自己的目标。虽然高校学生在学习当中通常会表现地比较成熟,其作为成年人大多会比较理性,但是教师在培养学生的体育能力时,还是需要通过相关体育活动的开展调动学生的积极性。教师要以激发学生的体育学习兴趣为主,让学生融入到体育课程当中,挖掘学生的体育运动能力,使其在学习当中更加快乐、灵活。多样化的教学要求教师培养学生的自主实践能力,教师不能单纯地将体育教学当成一项任务,其需要发掘学生的体育运动潜力,让其掌握多样化的体育技巧。

3 高校体育教学中学生体育能力培养存在的问题

3.1 体育认知不足

长期以来,我国高校体育教学工作的开展都比较落后,不仅是学生对于体育的认知不足,教师对于体育的认知也没有达到要求。很多高校体育教师在开展体育课程教学时,只是简单地教学生认识几种球类,甚至还有部分高校会强制性要求学生参与体育项目。虽然部分高校会让学生选择自己感兴趣的体育课程作为选修课程,并且在教学当中会按照学生的课程选择对其进行相关指导,导致学生的体育认知还是得不到强化。主要是由于高校体育教学囿于传统模式,忽视了大学生体育能力的发展,导致综合教学相对比较滞后。

3.2 教学手段欠缺

学生体育能力的培养需要由教师对其进行专业指导,才能够达到教学目的,否则仅仅依靠学生的自主学习难以达到体育学习目标。部分高校在开展体育教学的过程中没有深入分析体育指导思想,教师的教学手段千篇一律,其在指导思想和认知程度上都存在差异,导致整体教学不规范。甚至还有部分高校在教学当中呈现出“放羊”状态,教师在教学中照本宣科,导致学生的学习存在一定的局限。高校过于注重学生在其他专业能力上的培养,在体育教学当中的投入不足,忽视了学生的个体发展,难以激发学生的生物机能。

3.3 教学体系不健全

教学体系存在的缺陷会影响教学效果,导致学生虽然参与了体育运动项目,但是难以起到实质性作用。高校在设置体育课程时,一周大多只有1-2次课程,每一次课程的时间为40-50分钟。由此可见,高校体育教学频次较低,学生在短时间的课程学习当中难以掌握相关体育项目的技能。在课堂学习当中,一个教师需要带领几十个学生一起学习,很难保证教师与所有学生所有交流。在完成课堂教学之后,教师与学生之间缺乏沟通交流,并且学生很少自觉开展体育锻炼,难以提高学生的体育能力。在开展体育教学的过程中,教师没有设置活泼有趣的项目作为支撑,降低了学生在体育项目当中的参与度,也影响了学生体育能力的培养。这些教学体系缺陷都会给学生体育能力的培养产生影响,难以给学生提供深入的体育教学。

4 高校体育对学生体育能力的培养途径

4.1 加强基础理论知识教育

体育能力的培养要求高校在开展体育教学的过程中加强基础理论知识教育,让学生在学的过程中可以掌握基础理论知识,并且以此作为基础提高体育能力。高

校教师在实施体育教学时,可以给学生设置不同的活动形式,让学生逐渐参与其中,然后再讲解相关的基础理论知识,提高学生对体育知识的兴趣。高校可以在每个学期的体育教学当中适当安排体育基础理论课程,其不仅可以通过课堂教学的形式开展,还能够以讲座的形式逐渐展开体育教学理论。在这个过程中,教师可以充分利用多媒体技术调动学生的学习积极性,迎合现代化体育教学的潮流,打好学生的体育知识理论基础。

4.2 推进体育教材改革

近年来,我国针对传统教学存在的弊端进行了改革,其中,高校体育教学改革的核心是教材改革,主要是由于其需要打破传统体例,加入学生感兴趣的体育项目内容,同时设置新的教育目标。在推进体育教材改革的过程中,需要以强身健体、体育能力的培养及体育素养的强化为主,坚持三位一体的教学培养原则,让学生可以在学习体育知识及开展体育锻炼的过程中提高自身的体育能力。高校可以降低体育教材的难度,融入当代大学生的体育意识。教材当中可以加入中国传统武术、花样游泳等具有娱乐性和综合性的项目,激发学生的激情,让其掌握更多体育形式。

4.3 改进教学方法

教师在改进教学方法时,需要以达到现代化体育教学目的作为根本,优化教学形式,促使高校体育教学工作的开展事半功倍。教师要反思传统高校体育教学的弊端,对其进行总结,还能够征求学生的建议和意见,了解学生的兴趣爱好,促使教学方法的创新更加符合学生的发展需求。教师可以先讲解体育课程内容,让学生进行练习,之后再指导、纠错,以此提高学生的体育能力。教学方法的优化需要符合学生的体育课程学习要求,不仅要打造激情课堂,还要在实际开展体育项目教学时给予正确的指导,让学生更加理解体育精神,并且在体育实践当中不断进步。

4.4 丰富课外体育活动

课外体育活动的开展对于高校体育教学工作的开展来说非常有必要,很多大学生在学习体育的过程中都希望可以参与实践,还会参与到体育竞技当中。教师就需要丰富课外体育活动,设置一些休闲有益的体育活动,还能够组织体育竞赛,激发学生的积极性。教师可以组织学生观看世界足球比赛、篮球比赛、跳水、花样游泳等项目,通过视频的形式让学生了解形式多样的体育项目。还可以组织学生参与自己感兴趣的体育比赛项目,强化良性竞争,提高学生的体育实践能力。

4.5 改革教学评价方法

传统的体育教学评价是让学生完成教师布置的任

务,对其完成度进行评判,从而打分。在新时期培养学生的体育能力就需要改革教学评价方法,在理论考试环节和实践考试环节联系我国体育教学现状,让学生进行综合分析。教师需要侧重学生对技术的掌握程度,让学生在完成有关课程的学习之后对其重点及难点进行分析,还要让学生对相关的体育项目进行训练,展现自己,测验不同的项目。在项目测验的过程中,学生可以自选项目,针对中国武术、女子健美操这类体育测验,还能够让学生自主发挥,提高学生的创造性,强化学生的体育能力。

5 结语

高校体育教学中学生体育能力的培养需要以培养学生的综合能力及素养为主,打破传统的体育教学模式。教师要重视学生对基础理论知识及技能的掌握,给予正确的指导,提升学生的体育能力,为其日后综合发展提供基础保障。

【参考文献】

- [1] 高立权. 高校体育教育应重视发展学生的体育能力[J]. 赤峰学院学报(自然科学版),2015(01): 90-92.
- [2] 张琳. 试论体育教师如何培养高校学生体育能力[J]. 科技视界,2013(11):268-269.
- [3] 王炼. 浅谈高校体育教育对于学生终身教育的重高校体育学生体育能力的培养要性[J]. 体育世界(学术版),2015(12):82-83.
- [4] 郑应安. 高校体育学生体育能力的培养[J]. 康定民族师范高等专科学校学报,2007(02):77-79.
- [5] 陆海燕. 新时期高校学生体育能力培养的理论与实践研究[J]. 科技创新导报,2008(01):145-146.
- [6] 夏燕波. 高校体育教育学生核心素养培养发展途径构建[J]. 浙江国际海运职业技术学院学报,2019(12):48-451.
- [7] 郭智锋. 新时代普通高校大学生体育核心素养培养研究[J]. 文化学刊,2019(12): 176-178.