

# 高校体育教学实践性的策略研究

饶日忠

三江学院 江苏 南京 210012

**【摘要】**高校体育教育是实施健康中国战略的重要途径,也是促进学生健康发展的重要举措,目前各高校的体育教学仍然存在较多的问题,教学思想比较落后,教学方法比较单一等,都影响着教学的效果,高校要结合这些问题采取针对性措施提高教学的实效性,本文分析了高校体育教学现状,并对高校体育教学实践性策略进行了探讨,希望可以为促进高校体育教学发展提供一份参考。

**【关键词】**体育教学;实践;体育观念;以人为本

引言:体育教学纲要中曾强调体育教学目标是促进学生的身心和谐发展,高校体育教学是落实素质教育培养全面人才的重要举措,通过体育教学培养学生养成良好的运动习惯对学生的日后生活与工作都有着重要的意义,健康的体魄有助于学生发挥其聪明才智,而且学生所掌握的体育相关知识也会为其开展社会交往创造一定条件,因此,高校一定要加强体育教学实践策略研究,提高教学的有效性。

## 1. 高校体育教学现状

主要体现在以下几个方面:一是教学内容比较单一,虽然很多高校已经增设了部分体育项目,但由于各方面条件影响,可以落实到课程实践中的少之又少,一般仍是以球类、田径、健美操等常规体育项目为主,而这些项目学生在初中、高中阶段已经接触过,难以接触出学生的学习兴趣,降低了学生参与体育活动的积极性,影响着体育教学的整体效果。二是传统的灌输式教学模式制约着学生的发展,目前,还有很多高校体育教学仍采取灌输式教学模式,教师在教学中只重视进度,忽视学生的接受程度,过于重视技术教学而忽视理论教学,偏离体育教学宗旨。三是教学中教师依旧占据主导地位,忽视学生的主体地位,使得高校体育教学丧失能动性,而且教师主导地位的凸显导致体育教学变得更加程序化与强制化,不利于促进学生的全面发展,也进一步制约了高校体育的发展与进步。四是教学方法比较落后,目前很多高校依旧采取示范讲解方法或者比赛竞技方法进行教学,教师并未结合学生的实际情况采取个性化教学措施,使得体育教学非常生硬,难以调动学生学习的积极性,不利于学生掌握运动知识。五是评价手段比较单一,很多高校仍以学生的体育能力作为评价指标,这种单一的评价指标使得体育教学目标出现了偏移,制约着学生的全面发展。六是教学设备比较落后,体育设备器材是体育活动顺利开展的重要保障,目前很多高校的体育设备器材比较落后,缺乏先进设备配备,影响着体育教学质量<sup>[1]</sup>。

## 2. 高校体育教学实践性策略

### 2.1 树立现代化体育教学理念

首先是“健康第一”的教学思想,高校体育教学的重要任务是增强学生的体质,提升学生的心理素质,“健康第一”思想可以有效将体育实践与健康教育相结合,使学生意识到体育实践对健康发展有着一定的促进作用,教学实践中教师要将学生通过体育锻炼提升身体素质作为教学目标,重视体育实践,避免体育课程被挤占,高校要保障学生接受体育教育与体育实践的权利。其次是“立德树人”的教学思想,十八大报告中曾经强调高校要将立德树人作为教育目标,为社会培养全面发展的接班人,立德树人就成为了高校人才培养的重要指导思想,“立德树人”教学思想要求教师在教学中要发挥德育教育功能,整合体育德育资源,例如:武术武德、团结友爱、奋勇拼搏精神等。最后是“以人为本”的教学思想,重视学

生的全面发展,体育实践中教师要尊重个体差异,采取多样化教学方法调动学生兴趣,提高学生的自主学习与实践能力,培养终身体育意识。另外,要重视教师的能力培训,教师作为教学活动的组织者,其教学态度与能力影响着教学效果,高校教师要认识到自身存在的不足,积极参与培训活动,深入理解体育实践精髓,并将其渗透于教学中,提高教学质量,高校也要加强对教师的考核,综合评价教师的教学水平,调动教师的教学热情<sup>[2]</sup>。

### 2.2 强化学生的主体地位,灵活调整教学

首先,高校体育教学实践中要突出学生的主体地位,教学主体不明就会影响教学的实践性,学生作为学校发展的立足之本,也是教学的主体,教师要充分意识到学生的主体地位,在教学中发挥其引导作用,而非用教的过程替代学生学的过程,使学生附属于教学任务框架下。体育课程教学的一个目标就是提升学生的身体素质,激发学生的体育兴趣,树立终身锻炼的体育观念,丰富个体生活,因此,教师在体育教学过程中起到引导与督促作用,高校体育教学的核心应该放在学生的练习上,教师要采取循序渐进的方式,有条理有系统的进行教学,关注学生的学习过程,不能盲目的进行教授。其次,要灵活调整体育教学,教学目标、模式、手段以及评价等都是体育教学的组成,虽然组成元素相同,在体育实践中受到教师个人能力、学生接受能力等各种因素的影响,教学效果存在较大的差异,因此,在体育教学中要结合实际情况,灵活调整教学内容。最后,要与时俱进,结合发展需求更新体育课程体系,包括教材、课程设置,体育教材与课程设置要坚持终身体育理念和以人为本原则,与新时代的体育精神相契合,科学布局课程结构,实现梯度化教学,教材编写方面要适当加入一些学生感兴趣的内容,充分激发学生学习的兴趣,提高教学效果<sup>[3]</sup>。

### 2.3 加强理论与实践的结合

首先,加大理论与实践的结合程度,一味的进行理论灌输以及技能模仿,会制约着学生体育能力的培养,而且会降低学生的积极性,学生作为一个独立个体,具有一定的学习需求与学习方法,教师在教学中要充分将理论与实践相结合,可以采取以下几点措施:一是全面了解学生,不同的学生具有不同的认知能力与学习需求,想要提高体育教学实践性就要加深对学生的兴趣爱好、心理素质、身体素质等各方面的了解,结合学生的情况进行集中讲授分层教学,使不同层次的学生都可以得到成长。二是加强实践反哺,鼓励学生参与实践,提高学生的实践能力。其次,加强体育设施设备的配备,体育器材是体育活动顺利开展的基础,如果缺乏这些物质载体,体育教学就变为单纯的理论讲解,无法发挥体育教学的实践价值,因此,高校一定要加强设施配备,满足教学需求,还要保障设施的多元化,以便满足学生的个性发展需求。最后,完善考核形式,教学考核作为总结与凝练环节,想要提高教学实践性,就要进行多样化考核,传统的体育考核体系比较陈旧,已经无法满足现代体育发展需求,因此,高校要完善与创新考核形式,考核中重视

学生学习过程以及进步的考核, 体育教学的重要目标是使学生养成良好的体育习惯, 树立正确的体育观念, 想要实现这一目标就要让学生深刻认识体育内涵, 在实践中领悟体育内涵, 促进学生的全面发展<sup>[4]</sup>。

#### 2.4 采取合理教学方法, 重视情感体验

体育教学需要具有充分的准备, 准备过程也是教学目标设定与教学方法选择的过程, 要明确教学目标, 保障其具有实践性, 新时代背景下, 高校体育教学目标是促进学生运动技能、体能、身心健康等多个方面的发展, 因此教学实践中要重视学生体质状况、心理健康状况是否得到好转。教学目标的实现需要采取适宜的教学方法, 体育教学方法是影响教学实践性的重要因素, 教师要结合学生的特点进行因材施教, 组织多样化教学活动, 合理选择教学方法, 教学方法并无高低优劣之分, 其强调的是从学生实际出发, 促进学生的全面发展, 例如: 耐久跑教学可以采取象征性长跑、蛇形跑、小组竞赛跑、接力跑等不同形式, 选择学生比较感兴趣的方法, 提高教

学实践效果。体育教学由于具有多元化育人目标以及实践性较强的特点, 在教学过程中教师要营造良好的气氛, 充分表现出对专业的热爱, 用饱满的情绪与精力去感染学生, 使学生受到熏陶, 大学的体育教学不能只是片面的进行体育技能传授, 要重视实践与生活之间的联系, 教师要善于挖掘生活题材, 全面了解学生的兴趣, 将体育实践与学生的课余时间相结合, 使学生意识到体育是生活的一部分, 从内心产生认同感, 使学生积极参与到体育实践活动中, 在实践中获得属于自己的情感体验<sup>[5]</sup>。

#### 结论

综上所述, 随着社会的发展高校体育教学一定要重视学生的主体地位, 以学生为中心开展体育实践活动, 灵活调整教学, 加强理论与实践的结合, 采取多样化教学方法, 高效利用时间, 营造良好的体育教学氛围, 优化教学评价体系, 促进体育教学的实践性改革, 提高教学质量, 更好的发挥出体育教学价值。

#### 【参考文献】

- [1] 闫洁. 高校体育教学环境的现状分析及优化策略研究[J]. 老字号品牌营销, 2020(08):105-106.
- [2] 宁桂蓉. 以实践方向性为主的高校体育教学模式研究[J]. 农家参谋, 2018(22):127+129.
- [3] 宁昌峰. 我国高校体育教学模式现状及其发展趋势[J]. 当代体育科技, 2018, 8(31):158-159.
- [4] 王洪亮. 高校体育教学理论与实践研究——评《高校体育教学策略与实践性研究》[J]. 教育评论, 2017(09):168.
- [5] 辛宪军. 简析高校体育教学中践行拓展训练的实践性研究[J]. 运动, 2017(03):114-115.