

# 佳木斯大学公共体育课程建设的实践研究

綦彬彬 巩龙鸣

黑龙江省佳木斯大学体育学院, 中国·黑龙江 佳木斯 154007

**【摘要】**大学公共体育教育教学中不仅是教书更是育人,公共体育课程授课中会出现很多问题,学生对体育项目的学习不像专业的学生那么积极,教师授课的过程中要积极的引导,对所出现的问题更要细心的把握,实时教育学生、鼓励学生多参与的体育活动中来。

**【关键词】**公共体育; 教育教学; 课程实践

**【课题项目】**2024黑龙江省哲学社会科学青年项目(24TYC002)。

以全国高校教育工作会上的讲话精神为指导思想<sup>[1]</sup>,遵循人才培养的内在规律和要求,根据公共体育课程的特点提出,将公共体育课程建设的教育教学人才培养模式新内涵<sup>[3]</sup>。坚持树立以理想信念教育为核心,以全面提高人才能力为关键,探索更加多样化和个性化的人才培养模式<sup>[2]</sup>。教育教学中从点滴入手,切入时机的教育学生、引导学生,大学的公共体育课以选择爱好为上课的切入点,结合专项特点,课堂当中鼓励学生多参加体育活动,培养他们的兴趣、爱好同时培养他们的正确的价值观、审美观、自信心,使之达到我们的教学目标。

## 1 教育教学中增加集体荣誉精神

在公共体育排球课当中,以垫球为例:原地徒手模仿练习,双手向上垫球、对墙垫球、两个伙伴之间练习、集体围成圆练习等等,一个动作反复训练,而且男、女生的身体差异比较大,在练习的过程中学生容易厌烦,开始练习还是很有热情的,可随着体力不支,和伙伴配合不默契就会选择放弃训练,不是和同学之间聊天就是低头玩手机,但这种厌学的情况出现时,我会给同学们讲中国女排的故事,不仅仅是语音的讲解,还会给同学们发送一些视频、链接、和新闻报道,中国女排在双手垫球的技术练习时,不仅仅是体力不支,还会地面翻滚接球,体育专业是个“苦行业”,人人都会觉得苦、觉得累这很正常,但我们的中国女排姑娘,他们无论比赛或训练从未放弃,这种精神不仅仅在比赛场上来展现,在自己的专业学习中也应当向女排学习,一次又一次的练习,与伙伴配合相互扶持,上好每一节课,学习好每一个动作,以此来鼓励学生练习。简单的事情重复做,重复的事情用心做,才能收到良好的训练效果。

## 2 教学课程中融入地方课程

我校属北方城市,结合地区特点在公共体育1与公共体

育3的秋季教学中,会有冰雪课的开展,速滑是冬季冰雪课程的必修课,课时为四周8学时,教学中不仅讲解滑冰技术,还会与市里合作,市校共建冰雪活动,通过各式各样的冰雪活动,使在校大学生对冰雪运动更加全面开展,在冬季冰雪项目上得到锻炼,对他们的培养是全面的。

公共体育课为期一个月全校上冰活动,让全校大学生参与速滑活动,体育专业的学生夏季开展轮滑运动,冬天冰球、冰上速滑、高山滑雪全面开展,教学中冬季授课的过程天气冷,无论是专业课的学生还是公共课的学生都不愿意活动,尤其是公共体育的学生,他们有着自己的专业,体育课选课的时候也是根据兴趣爱好选课,可冰上速滑是地区特点,上课的过程中怕冷、怕摔倒,不愿意参与速滑课的练习,遇到这种情形时,我会给同学们在课堂中讲解冰雪的特点以及冰雪的优势,在线上播放谷爱凌的一些训练视频、比赛视频和图片,以榜样的力量鼓舞同学们敢于拼搏,放下心理负担去参与冰雪活动。在教学中不仅讲解动作技术,还讲解安全教育,冰上授课最容易崴脚,讲授技术的同时教授同学们安全保护措施。冬季授课还容易冻伤,上课的过程中及时的关心同学,避免受到伤害。

## 3 教学中培养学生正确的审美价值观

公共体育课健美操和体育舞蹈教学时,因这些项目集健身娱乐于一体,教学时一般都配有明快轻松的音乐,让学生在优雅的姿态中体验健康的美,即培养他们的专业技能,也培养他们优雅的健康体态。教学同时与文明礼仪相结合,让学生在举手投足中引导基本的礼仪,做文明、优雅的大学生。如:坐姿;男生和女生不同,握手的礼仪中、外的区别,站姿;生活中与专业课上的区别对待,讲话要文明;文明用语贯穿于上课课下的礼貌用语,教学中不仅是教技术,还有积极向上的品德,更应是我们生活中的点点滴滴。我们可以没有专业的服装,但也要穿着舒适

得体, 我们还是再校大学生, 穿着打扮更要得体, 这不仅是对学科的尊重, 也是自我安全的一个保护, 如果同学们穿着高跟鞋怎么跑步呢? 如果留着很长的美甲怎么打篮球呢? 正确的引导学生参与到我们的活动中来。

#### 4 教学中学习动作技术的同时学会尊重

公共体育网球课裁判法的授课中, 教师通过黑板的画图演示, 图片和视频的讲解(课前对视频进行编辑), 授课过程中首先用语言讲解规则, 然后通过比赛视频播放让学生对规则了解的淋漓尽致, 课堂对不明白的同学进行解答, 举例说明, 在比赛中有质疑裁判的时候, 什么时候可以质疑裁判, 要恰到好处, 如果对一些出界球有异议, 可以提出“挑战鹰眼”, 尊重对手、尊重裁判, 合理的利用规则, 没有规则不成方圆。讲解规则同时传授所有的体育赛事中都要遵守相应的运动规则, 竞赛规则保障着比赛的公平、公正。

#### 5 体育理论教学中重视健康教育

公共体育2和公共体育4教学中, 前四周8学时是理论课, 在讲解理论知识的同时, 讲解健康生活方式基本知识和管理技能, 通过个人的努力对自身不良的行为和生活方式进行校正, 降低健康危险因素, 提高健康水平的自我管理活动。引入《“健康中国2030”规划纲要》<sup>[4]</sup>, 实施方案等指导性纲领和文件, 让学生了解和掌握全周期、全生命健康观。

公共体育课上课时, 1. 早上第一节课许多同学不吃早饭, 教师多次教育学生要爱惜自己的身体, 不吃早饭容易生病, 可同学们还是经常不吃早饭来上课。2. 熬夜不睡觉, 许多男同学熬夜打游戏, 在校期间不是把课余时间用来运动或自学, 而是经常熬夜不注意休息。3. 还有许多同学在校期间喝酒、抽烟等不良生活习惯。在理论课堂上, 不仅讲解教学内容, 同时根据理论结合实际讲解, 结合生活当中的点点滴滴, 健康的生活不仅仅是身体健康, 心理健康, 心态乐观, 精神文明。增强体质、强健体魄既是我们公共体育课的教学目标, 公共体育学生以健身为首要目标, 专项技术的学习都建立在爱好, 帮助学生身心发展为前提, 也是个人心智发展、成长成才的必要前提, 促进大学生身心健康学习理念。

#### 6 教育教学中线上教学、辅导答疑

因为天气原因, 偶尔我们的线下公共体育实践课不能在室外完成, 要转为线上教学, 授课前教师要根据大纲和教案内容准备PPT和播放软件, 授课的过程中不仅要按照课堂要求讲授课堂教学内容, 还会播放一些视频让同学们直

观的了解技术动作, 结合课堂内容更加容易让学生理解, 同时教师线上让同学们自己拍小视频返回给教师, 根据同学们所拍的小视频与同学相互线上交流, 如动作技术的掌握情况, 对此项技术的理解, 同学们可以各抒己见, 发表自己的看法, 线上大家交流自己的学习心得, 这样教师对学生线上学习的程度及时的了解, 因线上教学教师不清楚学生对所学知识掌握多少, 学习效率也不如线下授课理解的透彻, 线上多次与学生沟通, 便于教师实时的把握教学情况。

线上授课同学们不能到外面去活动, 只是在寝室对着电脑参观学习, 寝室的条件受限不能出去活动, 想打篮球如同回到高中时期, 篮球场地少, 看的人比玩的人多, 线上授课不仅仅是要讲好我们的专业知识, 也要辅导同学们增强身体素质, 待到线下授课的时候, 体能依然能跟上我们上课的要求。根据自己的条件有限, 可以在寝室内做一些平板支撑、蹲马步、跑台阶或跳台阶、用矿泉水瓶当哑铃做上肢力量训练等动作, 让同学们保持体能, 适量的身体训练不仅让我们有一个健康的身体, 增强身体素质的同时也增强我们的抵抗力, 有了强健的体魄, 才能让自己强大起来, 你才能更有信心面对一切。

#### 7 综上所述

教育教学改革任重道远, 公共体育课堂上不仅对专业技术要求严格, 而对课堂上经常出现的问题为切入点, 对学生的身心健康的教育要全面, 教学中不仅要教书还要育人, 以教育涵盖学科专业技术当中, 大学生上公共体育课有自己的选择性, 有自己的爱好和特点, 对专业技术和课堂细节的把握, 深入到对课堂内容练习, 让我们的公共课堂更精彩。同时加入我们的地方课程、校本课程, 让我们的课堂生动而又振奋。这对学生的教育是全面的,

#### 参考文献:

- [1] 陈宝生部长在新时代全国高等学校本科教育工作会议上的讲话[EB/OL]. (2018-02-06) [2020-10-20]. [http://www.moe.gov.cn/jyb-xwfb/moe-176/201802/t20180206\\_326931.html](http://www.moe.gov.cn/jyb-xwfb/moe-176/201802/t20180206_326931.html).
- [2] 张柏铭. 立德树人视域下的高校体育教学改革[J] 高教学刊, 2018(15): 129-131+134.
- [3] 钟颖. 新形势下高校体育教育教学改革研究[J] 冰雪体育创新研究, 2022-9-20.
- [4] 董梅. “健康中国”视域下高校体育教育教学实践[J] 冰雪体育创新研究, 2022-5-20.