

高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养

宋慧铭

新疆科技学院, 中国·新疆 库尔勒 841000

【摘要】随着国家对高等教育的重视,高校也在不断更新自己的人才培养目标和方案。但是很多高校仍然会存在一些教学理念落后、培养目标落后的情况。针对这些问题,高校为了促进体育人才培养的质量,要不断更新体育教学的培养方案、降低体育教学的竞技属性、实现学生体育选课的自由,在体育教学过程中,教师要制定科学合理的教学评价标准,进而实现自身体育教学质量的有效性,培养学生的终身体育意识,促进高校体育教学的发展。

【关键词】高校; 体育教学; 终身体育

引言

终身体育是新时期体育教学的指导新思想,对于高校的体育教学改革具有重要的积极作用。学生的发展对于国家的建设具有重要的推动作用,因此要培养学生的终身体育意识,增强学生的体魄,使学学生有健康的身体去进行相关专业知识和技能的学习,将来为国家建设贡献自己的一份力量。但是很多学生在体育学习中表现出的积极性不是很高,自主锻炼的习惯也没有形成,终身体育意识没有树立,因此教师要创新提高学生积极性的体育教学策略,提高高校的体育教学质量,促进高校体育教学的发展。

1 引入更为丰富的教学内容

要想帮助学生树立终身体育意识,就需要提高学生体育锻炼的兴趣和信心,使学生通过体育学习在生活中也可以养成自主锻炼的习惯,增强自身的体育运动能力,促进大学体育教学的有效性。因此学校可以丰富体育教学的内容,将一些体育游戏融入其中,将学生的体育学习兴趣充分激发出来,使学生在体育游戏中增强运动的信心,提高学生的体育运动自觉性。

很多大学生对体育运动并没有很浓厚的兴趣,可能是因为较短的时间内不能完成体育课程的一些项目,还有些学生会认为体育课程根本没用,体育活动只属于运动员。我国现代体育观是“终身体育、人人参与”,过去的那种运动员的体育观已经落后于时代的发展。因此教师在开展体育活动时应该注重鼓励学生已超越自我为目标,使学生了解不管是在什么年龄段,坚持体育锻炼就能从中受益。教师可以充分了解班级中学生的身体情况和兴趣爱好,根据这些为学生制定出专属的体育锻炼目标和计划,使学生通过体育活动超越自我,在体育运动中找到自信。同时,教师在对学生的体育成绩进行考评时,可以将学生的进步等加入考评体系中,为每一位学生成立体育成长表,将以前对学生记性硬性的考评逐渐转向更加人性化的考评,使学生能够感受到自己体育的进步,并且能够将终身体育意识的理念贯彻到日常生活中。

2 引入多样性的教学方法

教师在培养学生终身体育意识的过程中,应该结合体育教学的培养目标,改革体育教学的方法,实现体育教学的时代性和系统性。例如教师可以在体育教学中实施翻转课堂,将学生的课内外学习时间进行翻转、颠倒,引导学生进行自主探究学习的一种教学模式。在课外学生可以观看教师上传的视频进行锻炼,在体育课堂中将自学过程中遇到的问题与教师和同学进行讨论,提高学生的终身体育意识。

教师在进行体育课堂教学之前,要对所教授的体育内容进行深入的解析,体育教学目标中的重难点往往都是体育动作和技巧中学生较难理解和吸收的部分,同时也是最需要教师投入大量精力和时间去讲解的部分,重难点的原因就是这部分的知识具有一定的抽象性,或者脱离了学生的生活经验等。对于学生学习中可能遇到的重难点等制作成视频,以视频的方式呈现给学生。此时,视频的制作的时常需要控制在五到十分钟,确保学生在观看的过程中始终将注意力集中到所展示的视频中,然后在上课前,上传到特定的教学平台中,在教学平台中,学生可以随时随地、重复观看教师制作体育内容和动作的解析视频,在课余时间可以提供学生进行观看和自主练习。教师在引导学生观看制作的体育解析视频,进行自主的体育练习时,可以积极鼓励学生将遇到的问题与困难记录下来,以便于实时掌握学生在练习过程中遇到的困难,大大提高体育教学的效率。在翻转课堂的教学模式下,学生可以对体育学习产生正确的认识,能积极参与到体育的训练中,也能使更多的学生主动参与到体育课堂中,所以要求教师在对体育新课程充分了解的情况下,将翻转课堂的价值充分发挥出来,同时还需要同加强相关的学习和研究,提高翻转课堂在体育教学活动中的应用价值,积极响应体育教学改革,培养学生的终身体育意识,进而提高学生的综合素质。

3 创建平等的师生关系

学生在学校中学习了完整的文化知识,但是要想适应社会还会经历痛苦的过程,因此在高校的体育教学活动中,教师要将体育教学活动的氛围变得更加轻松、活跃,与学生形成平等的师生关系,使每一位学生都能积极参与到体育活动中,使学生在学校中也能形成良好的职业观,能够适应社会、融入社会,在未来的工作中进行自主运动,增强身体素质。

在无论是哪个学段的体育教学活动中,教师都要注重为学生营造良好的体育学习氛围,通过创建良好的师生关系,拉近师生之间的距离,实现体育教学的目标。因此,教师在进行体育教学过程中,从学生的角度出发去考虑事情,从而有效保障体育教学活动能够发挥其作用。首先,教师要关注班级中每一位学生,使所有学生都能感受到教师的关爱,尤其是对于一些缺乏自信的学生,教师要多多鼓励支持,给予他们一定的发挥空间,提高对体育课程的兴趣和自信。其次,教师要摒弃以往高高在上的感觉,以温和、平易近人的口气与学生进行交流。在面对犯错误的学生时,要注意用词和语气的处理。教师除了在体育教学活动中和学生建立平等的师生关系,在日常生活中,也要多与学生进行交流,了

解学生的学习需求, 关注学生的思想发展, 并提出意见和建议, 使学生在学习和生活中都能感受到教师的关爱, 在潜移默化中树立终身体育意识。

4 对学生实施终身体育意识针对性训练

培养学生终身体育意识并不是一蹴而就的, 需要教师遵循循序渐进的原则, 因此教师可以根据学生终身体育意识的树立进行针对性的训练, 使学生可以对终身体育观念形成正确的认知, 并且在体育学习活动中可以严格要求自己, 规范自己的行为, 促进自身终身体育意识的形成和发展, 很多大学生在体育课中学会了一个项目, 但是课下并不进行锻炼, 没有养成自主锻炼的习惯, 因此, 针对目前高校这一普遍的现象, 教师要积极思考、探索培养学生自主锻炼的意识。根据相关专家的行为分析法, 教师可以为学生长期锻炼的计划分解成一个个小目标, 在教师的指导下去逐渐完成长久的健身计划。同时学校也要加强一些体育活动的组织, 对于在体育活动中取得良好成绩的学生给予一定的奖励。此外, 学生还可以在教师的指导下创建一些体育社团, 例如羽毛球社团、乒乓球社团, 教师给予一定的技术指导, 让学生参与到体育活动中, 同时学生之间还能相互监督, 共同成长, 促进大学生的全面发展。只有这样学生才能在主动参与体育活动中形成良好的终身体育意识, 为将来的生活和工作奠定坚实的基础。

5 提高教师专业素养

为了提高教师的专业能力, 学校可以组织教师学习先进的体育教学理念, 同时学校还可以提高体育教师的工资等福利, 吸引更多优秀的体育人才。此外学校还可以设立相关的体育教师教师教学专业, 根据学校自身发展的需要培养体育人才, 当学生毕业之后, 可以留校作为体育教师的助教, 学习优秀体育教师的教学方式, 解决目前学校中体育教师资源供不应求的问题。

因为体育教学不同于传统的室内课堂, 不能安装一些监控设备, 所以学校可以成立专门的教学监督机构, 对教师的教学活

动进行抽查或检查, 掌握最真实的体育教学授课情况。同时学校还可以对学生进行匿名调查, 鼓励学生举报敷衍的体育教师, 改善学校内的教学风气。对于教学有问题的教师, 学校要进行合理的惩罚, 对于表现优秀的体育教师, 教师还可以进行奖励, 以此来促使教师形成良好的教学态度, 促进体育教学的健康发展。

6 完善教学监督体系

由于很多学生比较重视综合测评的结果, 所以学校可以将学生日常生活中的体育运动情况纳入到最终的测评中, 促使学生可以自主进行体育锻炼, 培养学生的重视体育意识。学校要定期举办相关的体育测试活动, 明确不同测试结果的分数段, 激发学生对体育运动的积极性和热情。同时对于一些教师不负责任的情况, 应当予以打击, 使教师认识到体育健康对学生的重要性, 教师不负责任、放水的情况都会影响到学生的体育锻炼态度, 不利于体育教学的发展, 因此要督促教师树立公平公正、严谨的态度, 引导学生形成积极的终身体育意识。

7 结束语

综上所述, 学生只有拥有健康的身体才可以更好地进行专业知识和技能的学习, 才能促进国家的建设和发展。但是在目前的体育教学中仍然存在各种各样的问题, 因此学校要正确面对这些问题, 改革体育教学, 使学生可以进行自主的体育运动, 形成终身体育意识, 为学生的全面发展提供重要的保障。

参考文献:

- [1] 赵宏图. 浅析高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养[J]. 佳木斯职业学院学报, 2017 (10).
- [2] 马悦华. 高校体育教育与学生终身体育意识的培养[J]. 经济技术协作信息, 2019 (21): 42-42.

作者简介:

宋慧铭 (1991.10-), 女, 汉, 河南省清丰县, 硕士研究生, 助教, 研究方向: 体育教学排球教学与理论研究。