

户外运动视域下高校体育教学实践研究

齐宁¹ 张斌彬² 刘国伟³

1. 2. 河北大学, 中国·河北 保定 071000; 3. 保定市第十三中学, 中国·河北 保定 071000

【摘要】户外运动可以助推大学生在身体上、心理上、思维上、意志上的成长,促使大学生身心全面发展。因此,对于体育课程户外的教学应该注重培养大学生的兴趣,提高大学生参与户外项目的主动性,通过训练促进大学生心肺功能的提高,改善身体机能,树立大学生不断锻炼的体育意识。本文解读了有效鼓励高校生参与体育训练的意义;分析了高校户外训练可能存在的一些误区;探讨了高效运用兴趣教学实施于高校户外训练的路径探究。

【关键词】高校体育; 户外训练; 兴趣教学; 应用策略

引言

随着体育课程与体育教育理念的不断变革,高校体育课程中的户外训练持续受到体育教师和家长的关注。众所周知,大学生对体育课程的接受程度才是大学生持续参与到一项活动中的保障,对课程与训练项目自身的热爱是激励和指导其学习与坚持的不竭动力,在如此的推动力作用下可以完全带动大学生的投入度和主动性,提升大学生对体育运动学习的欲望,从而提升大学生的练习效率和训练质量。高校体育户外训练实践需要教师仔细考量如何有效运用“兴趣教学法”在户外教学之中,让大学生在自己主动投入的状态下,持续改善身体素质,锻炼自身意志力。

1 高校户外训练可能存在的一些误区

1.1 对高校户外训练重视不足

传统应试教育对于学生与教师的影响根深蒂固,只关注学生的书面成绩,人才培养需德智体美来全面发展,导致目前体育课程的重视程度仍然不高。并且传统的体育课程授课,都是先准备活动,然后教师做示范,大学生跟着进行模仿,大学生也缺乏自主钻研、训练的时间。长时间如此教学,磨灭了大学生对于户外课程训练的兴趣。

1.2 高校户外训练缺乏科学训练的方式

高校户外训练的开展能够培养大学生的身体素质,强健体格,对于大学生心理承受能力以及意志力的提升起到推动作用。然而,很多高校体育教师认为户外训练即是体育课程中的一环,采用的训练方式主要以突击训练为主,集体训练为辅。其实,训练方式较为不科学,教师教学的过程中也忽略了每个大学生之间的个性化差异,相同难度的户外训练,对于户外较差的大学生而言,不断打击大学生的自信心,导致大学生潜意识认为自己没办法完成挑战。

2 高效运用兴趣教学实施于高校户外训练的路径探究

2.1 科学合理安排训练教学内容,激励大学生的训练热情

高校体育教师可以结合参照高校生的阶段性年龄特征设计户外训练课程。在设计体育锻炼活动时还应充分考虑但大学生对很多需要意志力投入的事物认同度和参与度并不是很强,而且难以坚持。因此,体育教师在准备户外训练课程的过程中必须要结合高校生的心理认知特性和身体发育情况,充分利用大学生的对自己热爱的活动主动投入的特点,有意识的运用各类体育教学工具,把较难的户外训练中的体育技能和训练时的注意点以大学生能够接受的具体生动的活动方式展现给大学生。

例如,为了使大学生在户外训练过程中有效的掌握训练技巧,教师可以事先安排和设计完整的户外动作技术教学流程,如果体育教师仅仅单一的依照高年级的运动训练教学方式,也就从讲解动作开始,然后动作示范,再然后练习已经示范的动作。类似一个适合成年人和高年级大学生的户外技能训练流程开展训练,让

高校体育户外训练的具体训练方式融合大学生特性,选择可以让大学生的有效投入到训练中的方式。所以,体育教师可以根据大学生的兴趣爱好设计训练展现形式。

2.2 以赛代练充实训练教学形式,调动大学生的训练投入

一般户外训练方式更能够激发大学生的参与热情,模拟真实的场景,大学生能有自我展示的平台,教师的表扬与鼓励也能够调动大学生的训练热情,逐渐热爱户外训练。教师也可以开展团队赛以及个人赛,丰富比赛式训练的形式,提升大学生户外水平的同时,逐渐养成团队意识以及竞争意识,打造高效的体育课堂教学。传统的体育训练课程,教师主要以集体指导为主,大学生在个别训练时受到的指导以及评价较少,忽略了个性化的教学,大学生无法及时了解自己的薄弱处、动作是否规范正确,导致户外水平的提升较慢,兴趣较低。大学生一般好胜,前者的人不想被后者追上,后者想要超过前者,因此能够不断激发大学生的潜能,从而提高大学生耐久跑的速度,提高大学生的心肺功能。

例如,比赛式的训练方式逐渐渗透进日常的户外课程中,能够改善传统教学带来的弊端,比赛训练能够确保每一位大学生都能够积极参与,且教师也能够根据大学生的表现及时调整大学生的训练目标与内容。比赛中表现较为优秀的大学生,教师不要吝啬自己的赞美,需要表扬大学生,激发高校生的热情,而对于一些表现较差的大学生,给予鼓励,教授大学生提升的方法,掌握户外的技巧,能够再接再厉,为了表扬能够去训练,提升自我,养成良好的心态。因此,循序渐进的挑战难度,也能够帮助高校生体会户外比赛的乐趣,从训练的过程中逐渐培养大学生的自信心,能够以更加积极、乐观的心态去面对训练过程中所遇到的困难,促使大学生强健体魄,身心健康成长。

3 结束语

教师在体育户外训练的过程中,应该根据大学生的天性特点和个性,丰富教学模式的多样化,提高大学生对于户外训练的兴趣,教学内容有利于大学生的身心发展。并且在教学过程中,教师应该让大学生了解到参加户外训练的作用和好处,树立锻炼身体重要性意识。在训练课程过程中,营造轻松的氛围,提高大学生参与度与投入度,在愉快训练的环境下不断提升自己身体机能与运动水平。教师在各项户外训练的过程中,可以利用教学游戏、竞赛式教学等方式增强大学生户外训练的趣味性,从而大大提高大学生对体育运动的爱好程度。

参考文献:

- [1] 黄亨奋,李萍,黄伟鹏.高校体育户外运动课程发展受限原因分析[J].体育科学研究,2019,23(06):80-83.
- [2] 林世勇.户外运动训练在高校体育教学中的实施措施[J].科教文汇(中旬刊),2020(11):133-134.