

# 大学体育教学内容适应性发展的思考

金超

南京工业职业技术大学, 中国·江苏 南京 210000

**【摘要】**目前, 体育课的适应性发展给大学生的素质教育工作提出了新的更高要求, 作为我国素质教育工作的一项重要, 体育教学也是存在许多适应性发展教育工作的好契机。因此如何把体育教学与课堂的具体特点、内容以及形式等很好地结合在一起发展, 这就要求的体育老师在体育课堂教学中充分运用一切可能的有利时机, 有所放矢地开展教学。

**【关键词】**运动; 体育课堂教学; 适应性发展; 大学

## 引言

体育课程是我国大学教育教学中必不可少的一个组成部分, 体育与其他课程相比较而言, 具有很强的互动性、趣味性以及适应性, 对于大学生的身体协调能力、平衡能力以及身心健康和耐力都有着更高的要求。在我国大学体育课程内容中发展适应性教学, 能够实现大学生体育运动能力的水平和思想素养个性化水平的共享与提升, 对大学生未来的成长 and 健康发展将会产生重大的影响。体育教师应该认真地观察和记录体育课堂教学时所表现出来的思想品格以及学生的情感诉求等, 从而增强体育课堂教学的适应性和有效度。

### 1 利用学科特点, 实施个性化心理健康教育适应性发展

体育不同于其他任何一门学科, 最明显的教育优势之处就是以体育活动集体实践练习为主, 活动实践中的集体实践时间占一节体育课的大部分, 这些无疑是其他任何一门学科所没有的。因此, 体育课堂教学可以更加直接的对接到学生们, 在开展起对体育教学的兴趣同时, 更重要的是通过这样学生才能充分磨练培养出学生的个性化心理健康和意志品质。

刚开始的体育课适应性教学往往会遇见学生碰到这样的情况: 学生为了顺利逃脱恶劣的暴雨天气, 谎称自己身体不健康而被迫请假, 这或许正是导致学生的意志力薄弱的一个重要表现。但也正是良好的个性化心理健康教育发展契机, 需要优秀的体育教师适时组织进行自己的课外心理健康活动教学, 帮助学生及时克服自己的各种心理障碍, 积极开展自己的课外体育运动。

### 2 教师身正为范, 树立正确“三观”, 发展适应性体育教学

怎样对体育课的教学中实施大学体育适应性发展, 关键在于时机。按照我国大学生的身心年龄特征, 通过各种运动和竞技项目的参与, 都会表现出自己对于胜负的在意。一旦课堂上出现了值得高度关注的行为, 教师便应该紧紧抓住这个时机及时地给予正确的引导, 使学生真正明白自己参加比赛的需求和目标, 端正自己参加比赛的态度。教师需要进一步地激发和培养学生的荣誉感, 培养他们的社会组织规范和纪律性; 要使他们懂得公平竞争, 团结合作, 胜不傲与败不馁。在学生的心理健康方面, 让学生真正认清是非, 必须要根据每位学生的自身特点来选择适宜的方法。

### 3 研究课程内容, 发挥育人适应性发展

现在的教学课堂都是主张讲究以学生为根本, 但是, 外因必须经由内因来影响, 教育只有满足了学生的心理特点, 才能实施有效。比如, 集体游戏项目能够培养和提高学生的团结意识和社会主义集体精神, 教师应该充分尊重和激发学生的社会主体意识, 通过多彩的游戏形式来吸引和鼓励积极参与游戏, 将“要我玩”转化为“我要玩”。

这就要求教师去深挖课程的内容, 备课期间多采用一些学生喜闻乐见的课堂形式。另一方面, 在进行体育运动的活动中, 有的学生由于面对自己的失败往往会感到埋怨、挫折, 甚至可能会与其他同学之间产生纠纷, 这就要求教师能够正确地引导每个学生不要太过分在乎自己的成败, 而是要更加注重在体育运动的开展过程大学习到的知识和技巧, 帮助他们形成“豁达看成败”的良好品质, 在体育运动课堂上尽量最大限度地充分发挥其育人的

功能。

### 4 树立正确审美, 培养美的情操适应性发展

适应性体育教育内容很多, 其中还包括美育教育。很有可能大多数的人都会觉得, 体育与美术没有太大的关联, 实则是不对。体育不但可以培养出一个人健康的体魄, 而且具备开阔的胸襟、坚韧的性格以及高尚的情操等功能, 这正是体育和美学之间密切相关。

如何才能在体育课堂中进行审美主义的教育, 使得学生真正地感知体育魅力, 以及对待教师培养了对老师的敬畏, 从他们的内心愉快地向老师学习。这就需要体育老师自身要不断地提高自己的专业技术水平并且要自身的体质锻炼, 时刻保证自己良好的形象和精神状态, 从而在课堂上达到良好的教育和学习效果。

### 5 抓牢教育时机, 进行个性化心理健康适应性发展

要想体育课堂中能够更好的个性化教育和心理健康教育, 其中还有一个至关重要的一点, 这就是的体育老师也需要进一步地完善自己, 才能够更好地感染和培养学生, 进行无形的个性化和文化渗透。在学校的体育课堂上, 教师和学生应进一步增强自身的修养, 处处注意自己的思想举止。

要不断地提高对自己的素质要求, 不但必须要全面地掌握运动和文化课程等各个领域的基础知识和技能, 还必须博采众长, 全面得到提高。不仅必须做学生眼中的体育老师, 还必须做成为他们眼中“博学多才”的优秀老师。老师的每一丝改动, 都会给学生带来强烈的感染力, 成为他们进一步向上前进的推动力, 进而收获较满意的课堂效果。

### 6 利用榜样的力量加强学生思政教育适应性发展

在体育教学中, 老师是整个课堂教学的掌舵人, 优秀的教师本身就能够引起学生对体育的敬畏心。教师的思想政治素养将会影响到学生思政教育工作。

首先, 体育教师们需要努力加强自身的体育教学思想政治建设工作, 提升自己的体育教学思想政治理论水平和职业道德品格, 以便于确保体育教学工作中的思政教育工作顺利有效进行。其次, 身正风度。老师在课堂教学的过程中言传身教, 要特别注意自己的言谈, 发挥学生在思想、行为上的表率作用, 学生以教师为榜样。在开展体育教学活动中, 做到言行统一, 从而把党员的思想政治文化教育贯穿于体育课堂的全过程。

### 7 结束语

综上所述, 面对我国体育课适应性发展教育提出了一个更高的要求, 体育课堂也不仅仅是单纯的知识 and 技能训练的课堂, 而是一个具有良好的道德和文化教育发展空间的课堂。适应性发展主要体现在体育的方方面面, 体育课具备不容忽视的优点。

### 参考文献:

- [1] 边静, and 王文亮. "大学体育教学内容适应性发展的思考分析." 体育风尚 9 (2019): 119-119.
- [2] 邹妍第. 大学体育教学内容适应性发展的思考[J]. 同行, 2016, 000 (015): P. 205.