

# 论高校体育教改存在的不足及应对措施

李爱霞

海口经济学院, 中国·海南 海口 570000

**【摘要】**我国大学生都是成年人,他们拥有自己锻炼身体的方法,而高校中的体育课程活动设置若不够新颖,学生则难以对其产生浓厚的兴趣,因此高校体育教学改革势在必行,但是现阶段的大学体育课仍存在众多问题,本文对此进行深入分析,提出相应的应对措施,以此来帮助高校体育教师。

**【关键词】**高校体育教改; 不足; 应对措施

## On the Shortcomings and Countermeasures of Physical Education Reform in Colleges and Universities

Li Aixia

Haikou University of Economics, Haikou, Hainan, China 570000

[Abstract] College students in our country are adults, they have their own methods of exercising, and if the physical education curriculum activities in colleges and universities are not novel enough, it is difficult for students to have a strong interest in them. Therefore, the reform of physical education teaching in colleges and universities is imperative. However, there are still many problems in college physical education at this stage. This paper makes an in-depth analysis of these problems and proposes corresponding countermeasures to help college physical education teachers.

[Key words] College physical education reform; deficiency; countermeasures

### 引言

自素质教育开展以来,我国教育将培养学生的德、智、体、美、劳作为首要目标,全国各高校也深受其影响,大力开展体育教育,但是大学中的体育课程并不受欢迎,为此众多高校深入开展体育教改工作,但是所起到的效果并不突出。

### 1 高校开展体育课程的意义

体育课主要是开展一些运动项目,学生通过这些体育活动,有助于增强其个人身体素质,促进学生的健康成长,增强免疫力,从而免受一些疾病的困扰,同时适当的体育运动,可以使学生保持良好的体型,避免一些瘦小、驼背等问题出现<sup>[1]</sup>,提高学生的竞争力,而且良好的身体素质是日后工作中的重要基础。其次运动可以改善学生的心理素质,现阶段我国部分大学生饱受心理疾病的困扰,而充足的运动有助于缓解学生的心理压力,从而避免长期压抑引发的心理疾病,而且大学体育课中会开展一些竞赛和训练,有助于增强学生顽强的意志,从而帮助高校学生建立良好的心理性格;再者,我国高校中的体育课,会向学生传授一些体育知识,而这些体育知识有助于学生进行健康的锻炼,避免一些不当的体育锻炼方式伤害自身健康,为学生以后的体育锻炼提供理论支持;最后高校体育课有助于提高学生的能力,高校学生通过体育课进行充分的锻炼,学生会具有相关方面的能力,例如良好的身体素质、完善的身体锻炼技能,而且学生在长期锻炼过程中,其观察能力和应变能力会获得相应的提高,使其更具竞争力。

### 2 高校体育教改存在的不足

#### 2.1 高校体育教育理念落后

长期以来,高校体育课都存在着问题,很多学生对课程提不起兴趣,甚至很多学生不来上课,也有很多学生来上体育课的目的就是休息,致使体育教师也不重视体育课的教学,往往

都是以自由活动为主。这种问题的出现就是教育理念落后所造成的,无论是学生还是教师,他们甚至认为大学体育课可有可无,而且没有完善的评价体系<sup>[2]</sup>,导致他们对体育课程丧失兴趣。不仅如此,高校体育课中,体育教师仍然采用以往的教学模式,只是单纯的“教”,学生的主体地位没有得到良好的体现,学生无法选择自己喜欢的运动方式,无法积极地参与到体育课中。虽然现阶段,高校体育教学改革不断推进,但是教师与学生没有从根本上转变教育理念,一些新的教学理念仅仅表现在表面,无法深入。

#### 2.2 高校体育课程内容不够丰富

随着高校体育课程改革的不断推进,各高校对教材内容也做了补充和改善,但是由于教师和学生的教学理念未进行有效地改变,教材中的相关内容并未实现完全落实,而且高校体育教师在开展体育教学过程中,仍以传统的体育项目为主,例如球类运动、田径运动等,长期如此,就会造成学生兴趣降低。再者,高校对体育课的不重视,导致高校中体育课的课时减少,学生无法通过充足的体育课程去学习相关知识,体育教学的目标难以实现。然后是高校体育教学没有充分地利用当前的网络资源,只是讲述课本上的内容,造成学生知识面狭窄,阻碍学生学习体育积极性的产生。

#### 2.3 高校体育教学方法落后

目前,高校体育教学过程中,体育教师所运用的教学方法主要是讲解和练习,就是通过教师演示,然后学生模仿,学生通过反复进行一个动作的练习来掌握动作的要领,但是这个过程极易造成学生的厌倦心理,使学生的积极性降低。通常情况下,高校体育教学的过程都是准备、演示、学习以及整理,这样的教学过程毫无新意,学生难以对其产生足够的兴趣。此外,体育教学过程不注重学生的自主性,高校学生都属于成年

人, 拥有自己的主观意识, 但是体育教师的上课方式, 都是以自己为中心, 忽略学生的自主能力, 学生无法选择自己喜欢的运动类型, 影响学生的积极性。此外, 高校针对体育的评价方式不够人性化, 仅针对结果进行评价, 不重视学生的学习过程, 容易造成对学生的评价过于片面, 从而影响学生的积极性。

### 3 高校体育教改存在的应对措施

#### 3.1 转变教学理念

教学理念的陈旧对高校体育教学产生巨大影响, 因此高校体育教改首先要解决的就是转变教学理念的问题, 高校体育教师应该积极地去学习相关的新教学理念, 摒弃传统的教学观念, 有效提升学生的主体地位, 让学生能够自主地进行体育活动<sup>[3]</sup>, 教师作为辅助者, 不过多的去干涉学生的自主选择权利, 而且在传授相关的体育知识时, 应注重拓展, 利用庞大的网络资源, 为学生建立良好的体育运动环境, 增强学生的积极性。再者是加强高校体育教改的落实工作, 以新的教学理念去管理学生的体育课程, 从而帮助学生建立良好的体育运动观念, 此外体育教师还应为学生树立终生运动的理念, 从而帮助学生形成体育运动的好习惯, 对学生今后的发展非常有利, 增强身体素质时也会减少相关疾病的侵扰, 增强学生的个人竞争力。

#### 3.2 丰富教学内容

首先高校的管理人员应转变思想, 将体育教学重视起来, 为学生开设充足的课时, 从而保证体育教学内容能够传达到学生身上, 为其建立良好的体育运动的理论基础。再者, 教师应改变以往单一的教学内容, 为学生开设更多的体育锻炼项目, 并将这些体育锻炼项目与传统的项目相结合, 一方面能够降低学生的上手难度, 另一方面还能促进学生的积极性。不过高校体育教材中的一些内容是较为抽象的, 学生理解起来具有一定的难度, 教师应将其联系现实进行详解, 还可通过网络资源进行解释。此外, 依托网络资源, 高校体育教师可以将其加入到体育课程当中, 这样一来, 还能增加学生的认知, 开阔学生的眼界, 也能活跃学生的思维, 让高校体育教学不再是简简单单的动作训练, 而是成为一项系统性的体育锻炼课程。例如一些新兴的体育项目, 攀岩、轮滑、高尔夫等, 适合于在校内开展, 众多高校学生对其拥有浓厚的兴趣, 不仅可以通过它进行体育锻炼, 还令学生喜欢上体育课程。

#### 3.3 优化教学方法

我国高校体育教改的第一个方面就是改变教学方法, 也是最容易改善的方面之一, 不过优化教学方法并不是一件简单的事情, 这要求高校体育教师在优化的基础上, 积极寻求一些创新的教学方法, 以此来增强学生的积极性。首先, 高校体育教师应该改正以往的机械式教学方法, 从单纯的演示和模仿转换为以学生为主的实际操作, 并根据现场具备的器材, 来开展相应的教学, 例如处于篮球场附近, 体育教师可以选择教授学生投篮, 应让学生以自己的方式进行投篮演示, 然后挑选会投篮的学生进行演示, 教师再针对性地进行指导, 从而让学生的投篮技术都能得到提高。再者是寻求创新的体育课堂教学方法, 很多高校体育教师在教学过程中只重视传统的运动方式, 其实并不只是传统的运动才能具有锻炼身体的效果, 高校体育教师应该转变思想, 利用学生的思维去创新运动方式, 例如投篮练习, 运用篮球可以开展其他的活动, 比如“运球接力”“双腿击球运球”等, 学生的兴趣被吸引, 从而让更多的学生参与到体育运动中。

#### 3.4 联系实际, 开展比赛

高校体育虽然与现实的联系非常紧密, 但是仍要加强学生的实践, 而高校体育的实践活动主要体现在一些比赛上, 例如篮球比赛、排球比赛, 针对这些体育运动<sup>[4]</sup>, 众多男生会产生很大的积极性, 去参与其中, 在比赛过程中有助于为其建立良好的竞争意识以及心理素质, 倘若学生在这些大型比赛中表现出众, 高校体育教师应该考虑组建相应的球队, 并向学校寻求支持, 去参加一些大型的比赛, 帮助学生去展现自己, 增强他们的自信心, 同时也增加学生参与体育的积极性。而针对高校的女生而言, 大型运动并不适合, 可以通过一些小型的运动来培养其兴趣, 如踢毽子、跳绳、乒乓球等, 根据学生的具体需求, 进行相应体育项目的开展, 在比赛中使学生的竞争力得以提高, 促使其心理素质的健康发展, 另一方面, 在进行运动的过程中促使学生的形体更加完善, 增加其个人魅力, 增强学生的自信心, 对其以后的工作和学习有一定的助力。

#### 3.5 构建合理评价体系

高校体育课程中以往的评价方式主要是针对学生的锻炼结果产生, 比如引体向上、1000米、800米等, 而且由于高校对体育课的不重视, 相关的评价也较为宽松, 不利于督促学生进行良好的体育锻炼。因此评价体系的转变势在必得, 有针对性地对学生体育锻炼的能力进行评价, 而非针对某一项体育运动结果进行评价, 这样一来能够调动学生的积极性, 让学生积极地参与到体育运动中去。此外高校体育评价的方向应涵盖学生的体育运动过程, 通过开展一些活动, 针对学生在活动过程中所表现出来的问题, 进行充分的评价, 这一评价方式更能显示出学生存在的实际问题, 然后再利用相应的体育运动进行加强。例如女子800米运动中, 倘若学生日常不重视运动, 往往在中途就会出现呼吸不畅、心脏狂跳的状况, 学生难以继续进行运动, 传统的评价只针对结果, 忽略学生在运动过程中的状况, 若重视过程中的评价, 则能够发现该问题, 从而有针对性地对学生的进行心肺功能的训练, 保证学生运动项目的正常进行。

### 4 结束语

体育运动是身体健康的根本, 现阶段我国高校对体育课程的开展重视程度有待增加, 学生难以进行充足的体育锻炼, 无法有效地使其提高身体素质。虽然高校体育教改工作已经推行较长时间, 但是所取得的效果并不显著, 本文就对此展开分析, 阐述目前高校体育教改中存在的不足, 并提出转变教学理念; 丰富教学内容; 优化教学方法; 联系实际, 开展比赛以及构建合理评价体系5项策略, 希望这5项策略能够为高校体育教师提供参考。

#### 参考文献:

- [1] 徐祯瀚. 论高校体育教改与大学生身体素质发展的关系[J]. 文体用品与科技, 2021, (18): 105-106.
- [2] 张侃. 基于快乐体育教学需求的高校体育教改探究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021, (04): 128-129.
- [3] 卢博. 探究以培养学生锻炼意识为重心的高校体育教改[J]. 当代体育科技, 2021, (03): 76-78.
- [4] 杨永永. 基于学生体质谈高校体育教改对学生健康的影响[J]. 冰雪体育创新研究, 2020, (14): 104-105.

#### 作者简介:

李爱霞 (1976.09—), 女, 汉族, 海南省乐东县, 职称: 副教授, 学历: 本科, 研究方向: 体育教育、休闲体育。