

将体育教学魅力得以释放,全面提升高校学生身体素质

童荣芳

南昌理工学院 江西南昌 330044

摘要: 素质教育思想的落实使得学校中的教学方法在经历着逐渐的变革。高校在日常指引环节中不仅要重视学生专业化能力的塑造。同步,要强化学生的身体素质。目前社会发展进程下已经逐步由考查人才的学习成绩、考察人才专业知识的掌握能力,逐步转向为考察人才的综合素质、以及身体素质。因此,高校作为相对“高级”的学府,应注重其教学成果的全面性落实,借助体育课堂强化学生身体素质。基于此,文章中主要分析了展现体育教学魅力,提升高校学生身体素质的策略。

关键词: 体育教学; 高校; 魅力释放; 身体素质; 分析

前言:

教师要在课堂指引环节中为学生明确学习方向。同时,也要认识到生活的变化、以及环境氛围的变化,对于学生整体身体素质、以及生活习惯带来的影响。结合于高校学生的实际情况,针对性调整计划和策略,改变学生身体素质逐步下滑的问题。同时,针对于学生的整体身体状况,让学生能够通过体育课堂的学习,加强认知。通过体育课堂与学生身体素质的切合考量,突破传统教学的局限性,突破原本体育课堂教学的陋习现象,让高校学生拥有综合化能力,增强自身的竞争力。

一、“情况分析”——高校学生在身体素质上呈现出的特点

从总体上分析,目前学生的身体素质呈现出普遍下降的状态,身体状况出现的问题较多。具体表现为以下几个方面^[1]。

首先,由于科学技术水平的提升,学生获取电子设备较多、种类繁多。因此,学生会过渡将时间安排,电子设备的应用上。视力普遍下降^[2]。

其次,大部分的高校学生肺活量呈现较低的状态。肺活量的值与正常值呈现出不切合的状态。所以,降低了身体原本的耐力^[3]。

最后,心肺功能逐步下降。导致学生的身体素质不达标。部分学生在实际参与体育测试的环节中未形成优质的思维和积极地参与欲望。教师难以调动出学生的激情。借此,学生综合身体素质和综合体育参与积极性下降^[4]。

二、“原因”——高校学生在身体素质上出现问题的基本原因

通过调查结果显示。高校学生目前普遍在身体素质上出现了诸多的问题。产生上述现状的原因主要表现在以下的不足上^[5]。

1. 锻炼时间缺失

受到传统教育观念的影响,体育课堂逐步向着“边缘化”的方向发展。虽然,目前大多数的学校均在进行体育课程的改革,同时意图调动学生的激情。但是,部分学校仍然将体育视作为辅助的学科。所占的比重、课时安排微乎其微。上述原因导致学生难以通过有效的课堂学习掌握相关技能。部分学生也将时间安排在专业课的学习上,对于体育投入的精力和时间远远不足,没有完成任务、没有完成教学中的实际目标。导致锻炼逐步受到忽视,甚至是“取缔”。

2. 重视程度不足

各高校对于体育课程的重视程度不足。由于受到教学竞争力、以及教学压力的影响。学校的授课形式严重呈现出硬化或者是敷衍化的状态。形式较为落后、手法单一,教材内容、以及教学的过程缺乏新颖性。再者,部分学校的体育器械不充足,体育场地仍然是以传统的沙地为主,无法适应时代发展的要求,没有充分吸引学生的参与。体育课堂的实际授课环节应用的手段和教学模式无法吸引学生的注意力。学生的兴趣没有得到满足,教学目标没有实现。难以达到切合发展实际的需要,限制了学生的发展。

3. 缺乏健康的生活习惯

与其他教学科目相比较,体育课堂内教师无法对学生的实际学习成果进行延展式的监督。即:教师仅能做到在课堂内考查学生对于相关学习内容的掌握情况。对于课后实践过程教师无法通过布置作业的方式,让学生增进参与欲望,养成某种习惯,再者,由于学生自身参与体育锻炼的意识较为薄弱。高校学生刚刚经历过高中生涯的刻苦学习。因此,在获取较多的业余时间时,主要以打游戏或者上网等不同方式“消耗”。对于体育课堂的教学带来了一定的冲击,不利于学生习惯的养成。

4. 缺乏参与锻炼的积极性

锻炼意识是增强学生身体素质的主要方式。但是,习惯的养成过程时间较长,同时锻炼意识会直接影响学生参与体育学习实践意识的高低。为此,在方法的借鉴中难以强化学生的身体素养,不利于学生整体思维意识的形成。意识不强,各环节的落实缺乏连贯性和贴近性,没有深入了解到学生的实际学习成果,导致高校的体育课堂,仅为达标或者是“摆设式”的学科。不利于学生锻炼意识的形成。

三、“指南针”——高校体育教学凸显魅力,强化学生身体素质的方法

1. 课程教学理念,要做到细化调整

为优化高校体育课堂教学环节,教师要首先做到与时俱进,在教学观念上做到及时有效地更新。通过环节的维护,增强对于学习内容的重视程度和认知程度。实践的优化,也要做到相关细节的调整,会推动各方面综合实践成果的考量。以教学模式的创新和教学体系的优化跟进,让体育课堂教学更具吸引力,增强学生对于体育学习的细化认知,让理论与教学融合,实践与方法探索结合,促进学生身体素质的强化。

例如:首先,基于热身环节做到理念的优化调整,传统体育课堂的热身中主要以让学生集合、站军姿、走队列、跑步等方法完成。最后,让学生解散,自由活动。上述方法虽然得到了部分学生的喜爱。但是,为凸显出体育课堂教学的优势,新时期的教学中要对环节和热身实践过程进行方法的总结,让学生在不断的探索下,增强认知和对相关学习内容的认可程度。如:可以调整相关策略,热身环节中可以让学生跳街舞、跳健美操,同步将鬼步等方式融入于实践环节中,做到课堂内教学形式的创新。以此,让学生能够全面、主动地参与体育锻炼,促使学生形成习惯,强化身体素质。

2. 要基于活动组织,促进学生参与

实践活动的组织要基于各方面的综合考量视角加以推进和落实。活动的组织要以促进学生的参与为基本方向,要切合于学生在成长中遇到的实际问题,以学生好胜心较强的心理特点,推动大学生在实践中总结的相关经验,让其进行学习内容的细化分析。如:可以在校园中组织一定的比赛,进而在参与中让学生认识到体育学习的优势。

例如:课堂教学实践中要通过组织运动会的方式号召高校学生均要参与到体育活动中。各专业学生自由组织拉拉队、自由组织相关人员完成报名。运动会中除完成各项的比赛之外,还要组织一定的演讲活动,宣讲体育的优势、宣讲体育锻炼对提升身体素质带来的积极正面影响。切合于学生在体育学习中的表现,让其有效

更新认知。同时,会优化学生的时间安排,让学生主动将课余时间投入到体育锻炼和相关项目的练习中。

3. 站在“传统巨人”的肩膀上,摘下新颖教学的“桃子”

体育课堂教学要对传统的方法进行变革。但是,要注意传统方法中仍然具备不同的优势。因此,要对不足加以剔除,对优点加以运用。总结来看,教师要站在传统教学方法“巨人”的肩膀上融入新时期的课程教学理念。进而,摘下高校教学的“桃子”,让体育课堂的引导方式适应社会的发展需求、适应学生的需要。在有效组织锻炼的思维上践行正确方法。

例如:体育课堂实际上是强调合作、强调集体学习的科目。为此,教师在组织教学的实践中也应秉承于传统课堂内让班级内学生同步参与,或者让本专业学生同时参与的方法,营造出优秀的课堂教学氛围。但是,在实际的指引环节中,需要转变形式,落实翻转课堂思想,让学生对于不同的知识点产生探究欲望。如:“篮球”。学生对于篮球知识并不陌生,并在生活中已经参与了锻炼。翻转课堂形式可以体现在,教师首先让学生分享自己了解到的篮球知识、以及通过篮球锻炼获取了哪些优势?随后,教师再进行“弥补式”的教学。以此,让学生更好地认识体育,在生活中利用科学方法完成体育锻炼,强化身体素质。不断利用上述方式,推动学生整体化能力的形成。

四、结语

综上所述,为顺应时代发展潮流,教师要在课堂教学中践行科学有效的策略,在真正符合学生实际需求的基础上,落实不同的方法,满足学生的实际需要。在实践中促进学生认识到体育学习的价值,通过身体素质的不断优化,让大学生的实际学习成果承受住社会的考量。唯有锻炼学生的身体素质,让其高效投身于知识的学习探究中,才会彰显出学生的实际学习成果,高校的教学成效,才会以此得到考量。体育和专业化知识学习组成了复合型人才的培养标准,会以此凸显各高校的教学“魅力”。进而,高质量促进学生发展。

参考文献:

- [1]李越,余玲,易国忠.Mosston组合式体育教学风格在普通高校篮球教学中的实验研究[J].体育科技文献通报,2021,29(10):46-47+49.
- [2]宋博.创新体育教学方法 提高人才培养质量——评《新时期体育教育理论与实践新探》[J].山西财经大学学报,2021,43(11):133.
- [3]杨姗姗.信息化时代高校体育教学改革研究——评《现代体育教学改革与信息化发展研究》[J].教育理论与实践,2021,41(27):65.