

# 高校体育锻炼中学生兴趣的培养路径初探

陆治年

(广西幼儿师范高等专科学校, 广西南宁 530022)

摘要: 随着社会经济的不断发展, 人们对生活质量的追求有了进一步提升, 也更注重自身的身体健康状况。在如今的社会时代背景下, “大健康”理念盛行, 而大学生作为未来祖国事业建设的重要人才, 其身体健康状况理应引起重视。其中, 体育锻炼可以有效增强人们的体质健康, 对于该观点已经在社会各界达成共识。然而, 从目前来看, 部分大学生对参与体育锻炼的兴趣并不高, 因此, 为保障学生的锻炼效果, 我们需要加强对中学生兴趣的培养。基于此, 本文主要对高校体育锻炼中学生兴趣的培养展开了相关分析与研究, 仅供参考。

关键词: 高校; 体育锻炼; 学生兴趣; 培养路径

体育锻炼作为促进学生身体健康的一个重要途径, 不仅对学生的体育成绩有很大影响, 更重要的是还会对学生综合素质的提高有巨大帮助。然而, 部分高校体育锻炼中存在一些问题, 如体育教师的认知水平不高、锻炼内容陈旧乏味、锻炼形式泥于常规、锻炼氛围不够浓厚等等, 这些问题共同制约了中学生体育锻炼兴趣的培养。而为了解决这些问题, 我们有必要对“如何在高校体育锻炼中培养学生的兴趣”这个问题展开探讨。对此, 本文在分析了影响学生兴趣形成的因素的基础上, 阐述了高校体育锻炼中学生兴趣的培养路径, 仅供参考。

## 一、影响学生兴趣形成的因素

### (一) 个人因素

每个学生都有自己的兴趣爱好和特点, 而这些个人因素对于学生兴趣的形成起着重要的作用。比如, 有些学生可能对某种运动特别感兴趣, 这是因为他们天生具备某种天赋, 或者是在此方面可以表现出较好的个人能力。如有的学生天生身体灵活、协调性好, 可能就会对舞蹈或体操等体育项目表现出极大的兴趣。可见, 个人因素是学生兴趣形成的基础。

### (二) 社会环境因素

学生的兴趣爱好也会受到社会环境的影响, 如家庭、朋友、社会文化等。家庭对学生参加体育运动的支持与鼓励, 可以增加学生对体育运动的兴趣。同时, 学生身边的朋友和同学的兴趣也会影响着学生兴趣的形成。例如, 如果一个学生的朋友圈中有很多热爱篮球运动的人, 那么他也有可能对篮球产生兴趣, 甚至还会加入篮球队。除此之外, 社会文化因素影响学生兴趣的形成。如果学校或社会对某种体育运动给予了较高的关注度和支持, 那么学生就可能受到鼓励并对此感兴趣。

### (三) 教育因素

在学校体育锻炼中, 教育因素对学生兴趣的形成也起着重要的作用。体育老师对于教育方法、教学内容的选择以及对教学环境的营造等等, 这些都会影响学生对体育运动的参与兴趣。如果教师能够采用生动有趣的教学方法, 设计富有挑战性的锻炼内容, 并创造积极向上的教学环境, 往往更容易让学生对体育锻炼产生浓厚的兴趣。此外, 鼓励学生参与竞赛和比赛, 提供积极的奖励和语言赞美, 也能够激发学生对体育运动的兴趣。

### (四) 体育设施和资源的提供

高校体育锻炼中, 对于学生兴趣的形成, 还需要教师能够为其提供良好的体育设施和锻炼资源。具备先进设备和完善的运动场地, 往往可以给学生提供更多参与多种不同体育项目和运动的机会, 这将有助于学生充分发展自身体育潜能, 并对体育运动产生兴趣。此外, 提供专业的师资队伍, 为学生的锻炼提供针对性的指导, 也是促进学生兴趣形成的关键因素。

## 二、高校体育锻炼中学生兴趣的培养路径

### (一) 创设积极的学习环境

为了更好地培养学生对体育锻炼的兴趣, 教师应为学生创设积极的学习环境, 这是至关重要的。教师可以在体育课上设立多个不同的体育活动和体育竞赛, 引导学生积极参与体育锻炼, 并给予他们相应的奖励和认可。这样一来, 学生就会感到自己的努力和付出得到了认可, 从而更愿意主动投身于体育锻炼活动中。此外, 教师还应注重改善学生进行体育锻炼的环境。如果能保证教室、操场、健身房等场所的环境整洁、设施齐全, 往往更容易增强学生对体育锻炼的兴趣和自豪感。与此同时, 教师还可以利用现代科技手段, 如投影仪、音响设备等, 让体育锻炼更加地生动有趣, 以此来提高学生的参与度和学习效果。另外, 教师还可以邀请一些专业的教练或自己的校友来给学生上课, 让学生接触到更丰富的教学资源 and 体育经验, 从而为他们提供更丰富的体育学习内容和机会。

不过, 在创设积极的学习环境的同时, 教师还要注重培养学生的自主学习能力和学习兴趣。鼓励学生自主选择自己感兴趣的体育运动项目, 而我们则要为学生提供相关的体育技能培训和锻炼指导, 让他们在自己喜爱的领域中发展和进步。同时, 我们还可以组织学生成立体育锻炼俱乐部或者是兴趣小组, 让学生在团队合作中体验成功的喜悦, 培养他们的合作意识和团队归属感。

### (二) 运用多元化的教学手段

在学校体育锻炼中, 为了培养学生的兴趣和潜力, 教师采用多元化的教学手段也是至关重要的。通过丰富多样的教学方法和策略, 可以激发学生对体育锻炼的兴趣, 提高他们的参与度和学习效果。

譬如, 可以采用个性化的教学方式。不同学生在体育锻炼中的兴趣和潜力往往存在较大的差异, 因此, 教师应根据学生的个体特点, 为他们提供个性化的教学方式。例如, 对于喜欢团队合作的学生来说, 可以组织他们参加一些团队竞赛活动, 培养他们的团队合作意识和协调能力; 而对于喜欢个人竞技的学生而言, 则可以设计一些个人挑战的体育项目, 激发他们的个人动力和竞争意识。此外, 也可以运用游戏化的教学手段。游戏化教学是一种将游戏元素融入教学过程的方法, 通过设置游戏目标、规则和奖励机制, 可以让学生在体育锻炼中感到兴奋和快乐。例如, 可以设计一些趣味性、富有挑战性的体育游戏, 让学生在游戏中的学习和锻炼, 提高他们的学习动力。再比如, 教师还可以运用案例分析和实践探究的教学方法。通过引入实际案例和相应的体育实践活动, 学生能更深入地了解体育锻炼背后的原理和技巧, 有利于培养他们的分析问题和解决问题的能力。例如, 在教学过程中, 可以引导学生分析成功运动员的锻炼方法和策略, 并设计

实践活动让学生亲自去尝试和探索。另外,为了使教学更加有效,教师还可以利用现代科技手段辅助教学。例如,使用智能设备和软件,可以对学生的体育锻炼进行科学监测和评估,及时反馈学生的锻炼成果和进展情况。或者,利用多媒体技术,可以向学生展示一些精彩的体育比赛或运动技巧视频,激发他们的兴趣和学习欲望。

### (三) 培养学生团队合作意识

团队合作在高校体育锻炼中也是非常重要的。培养学生的团队合作意识,可以提升他们在集体活动中的协调能力和互信度,能够更好地完成团体任务和达到锻炼目标。对此,我们可以从以下几点来实现对学生团队合作意识的培养:

第一,促进交流与合作。体育教师可以通过组织各类团队活动,如体育比赛、团队建设、合作项目等,这不但可以让学生在活动中增加相互之间的了解和沟通,还培养了他们相互协作的能力。此外,还可以引导学生进行团队交流和讨论,通过不同观点的碰撞和协商来提高团队合作意识。第二,培养领导与被领导的能力。学生在团队中扮演不同的角色,既有领导者也有成员。为了培养团队合作意识,教师可以给学生提供机会去担任团队的领导者,让他们学会管理团队、协调分工、激发团队成员的潜能。同时,我们也要教育学生如何做一个好的团队成员,又该如何学会服从指挥、积极参与和配合团队其他成员。第三,要注重团队文化的建设。团队文化是指团队内部的共同价值观、行为规范和组织氛围,教师可以通过制定团队规则、建立奖惩机制和激励机制来培养学生的团队合作意识。在团队文化的营造中,还可以通过举办团队聚会、组织团队建设活动等方式,以此来增强学生的团队凝聚力和归属感。第四,要开展团队合作的锻炼。教师可以通过体育锻炼中的小组或者是团队活动来提升学生的合作意识。比如在篮球锻炼中,可以组织学生进行团队配合练习,通过互相传球、战术配合等方式,培养学生在团队中协调力和配合能力,这样的锻炼不仅可以提高学生的团队合作能力,还可以促进学生的交流和友谊。

### (四) 建立健全评价与反馈机制

#### 1. 设立科学的评价指标体系

为了更好地培养学生的学习兴趣,教师应建立健全的评价与反馈机制,而设立科学的评价指标体系是十分关键的一环。

首先,我们需要明确评价指标的重要性。科学的评价指标体系应能全面、客观地反映学生在体育锻炼中的表现和进步程度。这样一来,我们才能有效地评估学生的兴趣培养情况,并针对性地对其提供指导和支持。因此,评价指标的选择要基于理论和实践的结合,既要考虑学科本身的特点,也要兼顾学生的个体差异。其次,评价指标体系应具有科学性和可操作性,而为了满足这一要求,我们可以采用定量方法,如通过测试、测量和观察来收集相关的数据信息,从而得到客观的评价结果。最后,评价指标体系还应注重多维度的考量。体育锻炼是一个复杂的过程,涉及多个方面的综合能力培养。因此,评价指标的设立不仅要关注学生的运动技能水平,还要考虑学生的身体素质、心理素质、团队合作精神等综合因素。这样一来,我们才能够全面地了解学生的兴趣培养情况,并有针对性地制定培养计划。

#### 2. 运用有效的评价方法

在学校体育锻炼中,为了确保学生的兴趣得到培养并能够持久发展,评价方法起着至关重要的作用。运用有效的评价方法不仅能够准确地了解学生的学习情况和进展,还能为学生提供有针对性的指导,帮助他们实现个人的成长和进步。

首先,我们可以采用定量的评价方法,如考试、测验等。通过对学生的实际表现情况进行量化评价,这往往可以更客观地衡量他们的学术水平和技能掌握程度。例如,在体育锻炼过程中,教师可以通过测量学生的运动成绩、速度、力量等指标来评估他们的锻炼效果。这种评价方法能提供明确的数据,让学生和教师都能清楚地了解他们的学习情况。其次,我们也可以采用定性的评价方法,如观察、访谈等。通过观察学生在锻炼中的表现和交流,可以获得更多的信息,如他们的兴趣、态度和参与程度等,通过观察学生在课堂上的表现和锻炼场上的态度,可以判断他们对体育锻炼的兴趣和参与度。此外,教师还可以通过访谈学生,直接了解他们的学习体验和需求,这种评价方法能提供更加细致、全面的信息,从而更好地指导学生的学习与发展。最后,教师还可以运用自评和互评的方法。学生通过自我评价和与同伴互相评价,能更加深入地了解自己的学习情况,并对有待提升的地方加以改进。通过自评和互评,学生可以反思自己的表现,发现自己的不足之处,并制定相应的针对性改进计划。

#### 3. 提供及时的反馈与指导

为了有效促进学生在高校体育锻炼中的进步,并培养其对体育的兴趣,教师需要提供及时的反馈与指导机制。这一机制有助于增强学生的参与感和动力,使他们能更好地理解自己的优势和劣势,并在锻炼中进行调整和改进。

第一,教师可以建立一个科学的反馈体系,通过定期的评估和综合分析,为学生提供全面的反馈信息。这个体系应该包括多个方面的评价指标,如技术能力、体能水平、赛事表现等。然后,教师便可以根据这些指标对学生进行分类评价,从而更好地了解每个学生的具体情况,并给出有针对性的反馈建议。例如,对于技术能力较强但体能水平不足的学生,可以提供相关的锻炼计划和指导方法,帮助他们提升体能水平,以更好地应对比赛的要求。第二,教师还要选择适合的评价方法来获取准确的数据和信息。在高校体育锻炼中,常用的评价方法包括直接观察、技术测试、身体素质测试、心理测量等,通过这些方法,我们可以全面、客观地评估学生的锻炼效果,并及时将评估结果反馈给学生。例如,在某次锻炼中,学生可能存在某项技术动作不规范的问题,教师便可以通过录像回放、实时示范等,让学生直观地看到自己的问题,从而帮助他们做出相应的调整和改进。第三,教师应注重及时和个性化的反馈与指导,以激发学生的学习动力和兴趣。对此,教师可以根据学生的特点和需求,提供有针对性的锻炼建议和指导方案。例如,对于某个学生来说,他可能更需要心理方面的支持和指导,我们可以安排心理辅导师进行个别辅导,帮助他克服心理障碍,提高锻炼效果。

### 三、总结

总之,高校体育教师在组织学生进行体育锻炼时,除了要向学生传授基本的体育知识和体育运动技能以外,还要注重学生学习兴趣的培养,如此才能更好地保证体育教学效果。对此,教师可以通过创设积极的学习环境、运用多元化的教学手段、培养学生团队合作意识、建立健全评价与反馈机制等方法,来培养学生的兴趣,从而为全面提升学生综合素养奠定良好的基础。

### 参考文献:

- [1] 刘世泽.“健康中国”视域下推进民办高校体育及体育锻炼行为的对策研究[J]. 拳击与格斗, 2023(01): 25-27.
- [2] 梁美丽. 高校体育教学中学生自我锻炼兴趣的培养[J]. 当代体育科技, 2020, 10(32): 186-188.