

# 探讨高校体育教学户外运动训练的实施

杨婷

(西华师范大学体育学院, 四川南充 637001)

**摘要:**户外运动训练是一项可以让学生体验生活、亲近自然的特殊形式的体育教学活动,在培养学生综合素质和实践技能方面发挥重要作用,也是现代教育改革中不可或缺的课程组成部分。户外运动训练与传统体育教学存在较大差异,不仅教学场地开放,且教学内容和教学形式也非常新颖,让学生在兴趣的驱动下参与课程、享受课程、体验课程,进一步提高高校体育教学的质量和效率。本文首先分析实施户外运动训练的重要作用,其次从几个方面深入探讨具体的课程实施策略,力求为高校的体育教学工作提供有建设性的参考意见。

**关键词:**高校教育;体育教学;户外运动训练

高校在体育教学环节实施户外运动训练,需要教师从统筹的角度出发,认真规划教学过程,设计教学实施方案。户外运动训练中包含诸多类型的项目,既有攀岩、爬山、野外生存等陆地训练项目,也有潜水、游泳、划船等水上训练项目。基于此,高校在课程实施前期,要结合学校条件和学生身体素质、兴趣爱好等实际特点认真筛选训练内容,以保证学生经过系统性的训练,自身的综合能力有所提升。

## 一、高校在体育教学中实施户外运动训练的重要作用

### (一)适应现代教育的发展需求

目前我国现行的教育改革,其教育观念有以学生为本、教育方式个性化、教学模式素质化的显著特点,也是这些特点促使学生的文化知识和自身个性获得协同发展。户外运动训练活动是体能活动为载体,通过多种多样具有挑战性和趣味性的实践课程,让学生在某种特定场景中进行活动体验,最终在活动中帮助学生树立自主面对困境、解决问题、接受磨砺的信心,有效培养学生的团队精神和协作意识,使其拥有健康的心理素质,以积极向上的态度学习和生活,实现身心的健康发展,这也是户外运动训练的课程教育的重要目标。

### (二)符合体育课程改革的发展趋势

目前我国大部分高校依旧采用传统的体育教学模式,其课程内容主要以体能练习为主,并没有有意识地向精神层面的教育进行拓展,所以存在一定的局限性,学生在这种体育教学模式之下,自身心理适应能力以及社会适应能力等素质均难以得到均衡发展。大部分情况下,体育教师也会以竞技性体育项目为主,即使是包含极个别的集体项目,也没能充分凸显出体育项目的团队合作精神。少数高校当前已经在致力于体育教学项目的创新,尤其是伴随素质化教育理念的持续深入,保健类课程、俱乐部制课程、选修体育课程等多种类型的体育课程不断涌现,在激活学生参与体育活动积极性、强健体魄、培养体育意识方面均起到显著成效。

### (三)顺应当代大学生体育价值观念

相比于传统的体育价值观念,当代大学生群体所具备的体育

价值观念已经出现本质性的改变,不仅包含德育发展观念、强身健体观念,更是将一些具有趣味性和富有激情的新兴体育项目融入课程中,不仅使课程内容更加丰富,并且可以通过教师有效的教学引导,逐渐培养学生社会交往能力、竞争意识、社会适应能力等。户外运动训练项目不仅形式呈现多样化特点,且与学生的实际生活非常贴近,教学方式也相对灵活,将趣味性体育和人文性体育资源进行有机融合,让学生在活动中经历困难、面对困难、解决困难的过程,并将这种过程有效迁移到日常学习和生活中,不断强化自身的心理素质,让社会适应能力获得显著提高。

## 二、高校在体育教学中实施户外运动训练的具体策略

### (一)因地制宜选择运动训练形式

高校在开展户外运动训练教学的过程中,要结合学校的教育条件和实际情况灵活选择教学场地,突出学生在体育教学中的主体地位,深入了解各个学生的兴趣爱好,并结合学生兴趣设置多种体育教学课题,确保学生可以在兴趣的驱动下高效进行学习,熟练掌握对应的运动技能。在选择教学场地时,教师要始终坚持因地制宜原则,确保户外运动训练课程教学的合理性,为学生制定安全、可行的运动训练方案,让全体学生都可以学有所获,让体育水平得到不同程度的进步。教师在讲授体育技能和动作要领的过程中,还要将一些其中的危险因素以及注意事项进行重点说明,让学生在理解教师意思之后,再进行后续的练习。这样就可以在确保安全的情况下,让户外运动训练有序进行下去,持续强化体育教学的实效性。另外,教师还要参考每位学生的个性化体育学习需求,制定差异化的户外运动训练方式,使学生全面认识该项课程对于个人发展起到的重要作用,从而始终以积极饱满的状态参与课程训练。

### (二)合理设计运动训练内容

诸多高校目前还没有将户外运动训练课程的设置提上日程,所以也就出现了教学设施不完善的情况。在正式开展运动训练教学之前,学校首先要对具体的教学内容进行精心设计,结合学校现有的体育师资力量、体育设施等,有针对性地设计出学校教育

能力范围内的课程,这样才能够保障户外运动训练课程顺利落地、有序实施。学校方面也可以借助社会中的资源实施教学工作,比如,如果学校本身的校区范围较小,就可以充分利用学校周围的小区、广场以及公园等,如果是水上项目则可以在学校的游泳池中进行。学生本身的社会经验还相对较少,短时间内无法快速适应高强度的户外运动训练的身体强度和精神强度,因此教师需要系统性分析学生的个人特点,有针对性地开展训练,也可以采用情境模拟的方式,让学生在特定场景中自主进行管理和沟通,在确定最后的实施方案后,组织学生到户外进行实践,从而锻炼学生的组织能力、管理能力和协作能力。户外运动训练课程的设计和实施,要以培养学生综合素质为最终目的,让学生在参与训练的环节中获得良好的体验,达到合作共赢的局面。

### (三) 户外运动训练课程的组织管理

#### 1. 设立管理机构

因为户外运动训练是以个人体能条件为基础,所以是一项具有综合性特点的特殊形式的体育课程。其课程内容涉及多个方面,包含体育心理学、体育教育学、学生管理等多个层面的教育,但是现阶段高校所设立的体育管理机构较为单一,难以满足户外运动训练教育的管理需求,且无法充分发挥教学领导的作用。所以高校可以根据户外运动训练课程的特点,在体育教育部门中设置专门的管理组织机构,用来管理学校该课程相关的一切事务,同时采取一级化的管理体制,使学校和组织结构两者相互独立,又能相互作用,共同助力高校的户外运动训练课程的教学工作。

#### 2. 提高训练经费

开展户外运动训练课程,可以让大学生群体在艰难的环境下逐渐形成不畏困难、坚韧不拔的优良品质,使其拥有较高的生存技能,强化其综合素质,即使未来在学习和生活中面对挑战,也具备解决问题的信心和能力。户外运动训练课程确实不需要过多的资金成本投入,但是学校方面也要给予课程建设一定的资金支持,根据项目的现实需求,为其提供对应的训练器材和经费,提高教学器材的利用率,确保器材应用的合理性。通常情况下,户外场地属于不可或缺的教学场地,在户外场地中学生可以更好地进行野外技能和生存能力训练以及水上项目练习,学校要在全面了解项目内容后,合理化分配经费,并购买设备器材。在不干扰学生正常训练的前提下,还可以定期安排场地开放,为社会提供更多服务,且这种方式也有利于资金的回笼,为后续的户外运动训练课程提供充足的资金保障。

#### 3. 强化安全管理

学校开展户外运动训练教育的主要目的就是增强学生体能,强健体魄,但是户外运动训练的项目普遍存在一定的危险性,学生在训练过程中稍有不慎就会导致危险的发生,甚至威胁到生命安全。所以学校需要通过建立课程安全管理部门,保障课程实施

环节规范安全地进行。教师要在进入正式训练之前,向学生详细说明训练的注意事项以及潜在的危险因素。另外,户外运动训练与普通的体育课程相比,其课程的专业性会突出,所以危险因素也是必然存在的,学校要加大安全管理的力度,安排安全管理部门对一切训练设施提前做好检查和调试,将潜在的安全隐患在源头处扼杀住,并且提前勘察好训练场地,认真落实安全检查和应急预案。在户外运动训练的教学过程中,学校的安全管理部门也要对课程实施过程进行监督,针对包含不安全因素的行为要在恰当的时机及时叫停,让课程在安全的大前提下有序开展。

#### 4. 评价管理

户外运动训练的主要结果包括精神层面和体能层面,开展户外运动训练课程教育活动是以体能锻炼为引导,强化大学生群体综合素质的一种全新教学模式,与其它类型的课程不同的是,该项课程并没有一个明确的评价标准,课程旨在突出学生经过训练后,素质层面发生的改变,所以不存在成绩判断高低的情况。针对户外运动训练课程,教师可以采用颁发证书的方式,根据学生的实际表现以及进步与否,为学生颁发对应的证书以资鼓励,以证书替代传统的成绩单,从客观角度反映出学生的经历和表现,杜绝教师的主观性评价。这样的评价方式能够让学生充分认识到自身的优势和不足,有助于自身信心的树立,未来以更加乐观坚定的状态学习和生活。

### 三、结语

综上所述,高校在体育教学中实施户外运动训练课程,不论从教育改革还是教学创新方面均发挥显著的作用。户外运动训练的有效落实,不仅使得大学体育课程内容更加丰富,同时也拓展了体育教学的功能,对于培养大学生群体的综合素质、形成良好的团队意识、强化社会适应能力起到积极作用。教师在具体的教学实施环节,要依据学校的场地条件以及学生的兴趣爱好等特点,有针对性地设计训练项目,使户外运动训练发挥出真正的作用,推动素质化教育的发展。

#### 参考文献:

- [1] 顾先宇,赵贡美.户外运动视域下高校体育教学实践研究[J].亚太教育,2016(24):102.
- [2] 李岩.户外运动训练在大学体育教学中的实施策略[J].当代体育科技,2016,6(10):2.
- [3] 闫闯.我国高等院校拓展训练课程教学理论的研究[D].北京体育大学,2012.
- [4] 闫金,许宏龙.上海地区户外拓展训练引入高校体育教学可行性研究[J].运动,2017(15):2.