

# 高校体育教学训练中实施素质教育的思路探索

郭娜

(吉林省经济管理干部学院 吉林 长春 130000)

摘要:在素质教育中,体育素质教育一直是重要组成部分,促进学生身体素质与体育素质双重提高,以及推动学生身心全面健康成长是其主要目的,以体育实践和体育理论知识作为有效手段,这是推动学生身体素质全面发展不可或缺的教育过程。在现阶段高校教育教学工作当中,传统应试教育占据较重比例,严重缺乏素质教育内容,所以加强高校学生体育素质教育刻不容缓,本文主要阐述在高校体育教学训练中全面实施素质教育的主要目的及现状,探讨在高校体育教学训练中推动素质教育实施的有效路径,以供广大相关人士参考和借鉴。

关键词:高校;体育教学;体育训练;素质教育

引言:素质教育的全面提出主要是针对传统应试教育中存在的已经无法与现今教育发展相适应的弊端,而全面提高学生自身综合素质则是其主要目的。近些年来,随着现代教育事业不断深化改革,在高校体育教学训练中全面实施素质教育既得到国家强有力支持,还深受诸多学者高度重视。为推进素质教育可持续全面发展,我国颁发诸多相关文件,基于该背景下,越来越多高校体育教师积极参与其中,并在高校体育教学训练中合理引入素质教育,以此来促进大学生体育素质显著提升,推动学生身心健康成长。

## 一、高校体育教学训练中实施素质教育的主要目的和现状

### (一)实施素质教育的主要目的

在我国教育历史上,全面实施素质教育是一场具有深刻意义的革命,其也为改革和创新体育教学提供良好机遇。从某种意义上来说,素质教育既是体育教育充分发挥本体功能和本身发展实际需要,又是体育教学将自身社会功能和价值有效发挥出来的实际所需。上述提到的体育教育自身本体功能主要是指:充分展示学生特性,不断改善学生体质,有效提高学生自身社会文化程度和综合素养,不断开发学生大脑,让学生拥有良好心理素质。素质教育实施的主要目的是:在高校体育教学训练中全面实施良好素质教育,需要有机结合学生自身实际需求,激发起学生主动性以及积极性,充分发挥学生个性;推动学生可持续全面发展。

### (二)实施素质教育的现状

高校开展体育教学训练主要是为充分展示学生特性、全面培养学生特长以及大幅提高学生自身社会化和素质,既可以促进学生心理素质提升,又可以开发学生智力,但是在目前高校体育教学训练中要全面实施素质教育还面临如下现状:第一,没有明确的素质教育指导思想。各位专家学者多以自己角度为根据向世人陈述出诸多关于体育训练方面的素质教育指导思想:将其“体质教育”当作重要指导思想;将培养学生自身德智体美四项全面发展作为核心教育指导思想等。第二,仅重视学生情感和兴趣,完全忽视有效锻炼学生自身优良意志品质。在推动素质教育实施的实际过程中,因教师并未精准把握尺度,所以导致以兴趣为主的教学指导忽视锻炼学生的品质和意志。第三,在实际体育教学训练中,没有充足硬件资源,尤其是在经济欠发达的西部地区高校,由于其严重缺失硬件资源,以此为导致难以顺利实施素质教育。在具体教育教学过程中,高校教师必须要学会因地制宜,以实际为根据,真正做到扬长避短,积极组织开展素质教育,只有这样才能培养出更多高素质的优质人才<sup>[1]</sup>。

## 二、在素质教育中体育教学训练的作用

体育教育除要严格遵循教育规律广泛传播体育知识和增强学生体质以外,还要通过体育教学积极开展行之有效的品德教育,以此来陶冶学生情操、开发学生智力等。因此,体育教学既是素质教育核心内容,又是重要手段。

(一)体育教学训练是正确指导学生有效提升自身体育素质的最根本途径

体育教学教育目的明确,不仅有着既定教学内容,还有着严密组织体系,同时其也是学生从义务教育到高中教育再到大学教育都会接触的一门课程,所以其具有实践层次性和教学连续性。体育教学主要是由教师适时点拨和学生进行大量身体活动组成,不仅可以推动学生身体机能可持续健康发展,还可以促进学生自身基本生活能力有效提升,强化学生自我调控所处环境的能力以及机体免疫力,有助于学生在具体体育实践中充分掌握更多科学正确锻炼方法。对于学生来说,良好体育素质对于其更好更快适应变幻莫测的未来社会生活具有十分积极的促进作用。

(二)体育教学训练是促进学生学习效率提升和开发学生智力的推动力

高校体育教师不仅要重视向学生传授基础理论知识,还要重视有效锻炼学生身体,强健的体魄是开展一切活动的重要物质基础。近些年,经济社会日新月异发展,人们生活节奏不断加快,致使学生学习压力与日俱增。合理体育锻炼不仅可以强化学生脑部中枢神经功能,促进大脑灵活性、均衡性以及思维能力显著提升,还能够切实保证学生拥有充沛精力学习,让学生自身智力和体力发育一直处于最佳结合状态,从而推动学生身心全面健康和諧发展<sup>[2]</sup>。

(三)体育教学训练是发展学生道德素养的重要载体

体育教学活动中蕴含着十分丰富多彩和生动形象的思想教学内容,在实际体育教学训练活动当中,学生不仅要承受一定心理负荷,如轻松与紧张、协作与独断等,还要承受一定生理负荷,如运用强度与练习密度等,更要学会克服自然条件与物体条件上的困难,善于处理人与人、人与时空和人与物之间存在的繁复关系,体育中的这些社会文化属性十分有利于促进学生创新意识、协作意识、集体意识等优良素质的提升和培养。

## 三、高校体育教学训练中实施素质教育的有效路径

### (一)创新体育教学方法和内容

#### 1.有机结合健康教育和体育教育。

在传统体育教学改革当中,虽然高校体育教师明确提出关于促进学生自身体育素养全面提升的教学任务和教学目的,但开展的体育教学训练并未彻底摆脱传统以运动技术作为重要核心内容的传

习式模式。在劳动密集性相对较重的劳动时代,体育以生物学角度作为切入点不断增强体质是十分可取的,但随着经济社会的如火如荼发展,我国已经逐渐开始步入日趋降低劳动强度、以脑力劳动作为主体的知识经济时代,其对于促进人身体健康全面增进是十分有限的。健康实际上是人的社会、心理和生理三者可以一直处于完满状态。基于此,有机结合健康教育和高校体育教学训练,从心理、社会和生理三方面入手正确指导和教育大学生,不仅是未来社会发展所需,还与学校教育必须树立起的健康第一的科学指导思想相符合。而这就需要高校体育教师重构和改革创新体育教学体系。在全新教育体系中,主要包括两方面内容,即健康教育和身体教育,积极开展健康教育主要是为均衡发展人的心理健康、社会健康和身体健康;而进行身体教育则是为达到全面增进健康与增强体质的主要目的。改革和发展高校体育教育应与健康教育相结合,深入研究生群体或者“社会健康”是当前时代赋予高校的重大使命<sup>[1]</sup>。

2.合理选配一些有助于促进大学生自身体育能力显著提升的教学内容

传统高校体育教学训练主要以技术教学作为教学重点,高校体育教师一直沿用的教学手段以“灌”为主,完全忽略应用体育方法进行教学,这十分不利于增进学生健康和培养学生自身终身体育能力。积极开展能够让学生体育能力得到良好培养的体育教学,在重视培养学生体育运动技术的同时,体育教师还应注重应用的体育方法。体育方法主要包括健康养护法、练法和学法等诸多方面内容,所谓健康养护法实际上是指一些科学的保健方法。因此,在体育教学训练中,教师既要传授运动技术,又要详细讲解健身养护法,只有这样高校体育教学训练才能够更加具有前瞻性。

## (二) 优化师资队伍

想要促进素质教育全面实施,组建一支专业化的师资队伍十分重要,同时其也是推动素质教育顺利实施的重要保证。如果想培养出跨世纪的优秀体育人才,那么高校体育教育教师必须要不断完善和优化知识结构。由于未来社会发展迫切需要大量应用型 and 复合型的人才,所以高校不仅要重视对体育教师进行学历培养,还要为其提供大量培训机会,只有这样才能让体育教育具备多项教学专长,拥有丰富知识底蕴。体育教师自身专业能力是综合诸多方面能力而形成的,主要包括如下内容:充分掌握和灵活运用体育教材的能力、组织协调能力、应变能力、语言表达能力以及示范能力。21世纪是信息迅猛发展的社会,其对教师自身能力提出更高层次要求。现今高校体育教学训练有着明显多重性,而且学生并未定型,拥有较强求知欲望和浓重好奇心理,思想十分活跃,因此,作为高校体育教师,必须要不断提升自身修养,将自己教学能力充分发挥出来,并与教材特点相结合,真正做到寓教于乐,这对于促进体育教学训练目的任务的实现具有一定事半功倍作用。高校体育教师应借助自身创新、求实、勤奋和严谨等诸多优良作风身体力行的感染学生,正确启迪学生奋进。除此之外,体育教师自身思想品质也会对学生造成较大影响。学生是教师全心全意服务的对象,教师自身言行举止和思想品质皆会影响到学生。在现今高校体育教学当中,教师应以学生生理和心理特点为根据来给予学生适当引导和区别对待,全面增强学生自身的自我教育能力,从而培养学生良好品德素养<sup>[2]</sup>。

(三)妥善处理好育心和育体之间的关系,促进学生身心素养提升

育体实际上就是对高校大学生进行体育培育;而育心则是指有效培养高校学生自身心理素质,促使大学生个性得到完善和发展。

现阶段,在高校体育教学训练中,其基本任务是促进学生思想品德提升,增强学生掌握知识和技能的能力以及强健学生体魄。而且多年来,该基本任务从未改变,深受广大高校体育教师高度重视。随着素质教育全面实施和发展,在素质教育中,明确提到已经被作为一项心理素质教育,这不仅引起高校体育教师关注,还会改革创新高校体育提出全新教学要求和教学任务。在新时期,高校大学生必须要具备如下心理素质,自尊、自强和自立精神、坚强勇敢、沉着冷静意志、敢于创新意识和顽强竞争精神、良好自我调节意识、团结协作能力以及强大自控能力。基于此,在高校体育教学训练中,体育教师需要引导学生正确对待育体和育心二者之间的关系,具体而言:有机结合育体和育心;在高校体育中有有机结合各个环节,以此来培养学生心理素质;以高校体育建设两重性为根据,在培养学生心理素质应有计划和有目标。而这就要求高校体育教师在明确要求学生必须做到的同时,需要自己提前做到并完成。

(四)加强体育基础理论知识教学,全面培养学生体育能力和意识

在高校体育教学训练中,教育主体和对象皆是大学生。是否能够将大学生自身学习主体地位有效发挥出来是高校体育教学训练的重点。若想在体育教学训练中增强大学生学习主体地位,必须要向学生传授大量体育基础理论知识,让大学生拥有体育本体功能,除充分了解生命质量和体育与健康关系以外,还要牢固掌握各种体育知识。这样不仅能够让学生体育能力得到有效锻炼,还能够强化学生体育意识,从而养成重视终身体育的良好习惯。因此,高校体育教师彻底摒弃掉传统“重视实践,轻视理论”的教学指导思想。重视传授体育理论知识,通过系统全面体育理论知识来指导学生,有助于学生牢固掌握重要体育理论知识,全面强化自身体育意识,促进体育能力提升,推动学生综合全面发展<sup>[3]</sup>。

结语:综上所述,对于素质教育而言,高校体育教学训练既是重要手段,又是核心内容,其所追求的是培养学生体育文化素养和提升学生终身体育能力。全面发展人的生理、心理和文化与积极传承人文精神是教育根本所在。在现阶段高校体育教学训练中,有机结合素质教育全面培养学生体育素养,既能够推进新时代高校体育事业良好发展,又十分有利于培养和发展学生自身综合素养以及个性,从而让培养出来的人才能够充分满足新时期社会建设的实际需求。

## 参考文献:

- [1]范磊.高校体育教学中实施素质教育的必要性及策略探析[J].新西部,2020(15):113+121.
- [2]王建东.浅谈如何在高校体育教学中实施素质教育[J].才智,2020(15):59.
- [3]李宇.试论如何在高校体育田径教学中实施素质教育[J].文体用品与科技,2019(10):118-119.
- [4]刘宗伟.浅谈高校体育教学训练中兴趣的培养对策[J].当代体育科技,2020,10(11):125+127
- [5]周通.高校田径运动训练中实施人文素质教育的方法及效果[J].文体用品与科技,2019(16):151-152.

作者简介:郭娜,女,汉族,籍贯:吉林白山 生于:1984-02,工作单位:吉林省经济管理干部学院,职称:讲师,硕士学历,研究方向:体育教学。