

# 高校体育教育促进全民健身运动的途径探讨

石佳琪

(西安欧亚学院 陕西西安 710065)

**摘要:** 习近平总书记指出,要努力构建德智体美劳全面培养的教育体系,形成更高水平的人才培养体系。这是高校坚持社会主义办学方向、落实立德树人根本任务的关键所在。构建德智体美劳全面培养的教育体系,必须把德智体美劳作为一个整体予以考虑,并揭示德智体美劳“五育”之间的内在联系与相互融合、相互促进的发展逻辑。总体来讲,体育是“五育并举”全面发展之根基,体育可以养德、益智、健美、助劳,高校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程,高校体育教学应该改善教学方式,促进全民学生参与健身运动。

**关键词:** 全民健身; 高校体育; 教学策略

College physical education to promote the way of national fitness

Shi Jiaqi

(Xi'an Eurasia University, Xi'an 710065, China)

**Abstract:** This is the key for colleges and universities to adhere to the socialist orientation of running schools and to carry out the fundamental task of cultivating people by virtue. In order to construct an education system to cultivate morality, intelligence, body and the United States and labor, we must consider the work of morality, intelligence, body and the United States and labor as a whole, and reveal the internal connection between the "five education" of morality, intelligence, body and the United States and labor, and the development logic of mutual integration and mutual promotion. In general, sports is the foundation of the comprehensive development of "five education simultaneously", sports can cultivate morality, intelligence, fitness and help labor, college sports is the basic project to achieve the fundamental task of cultivating morality and cultivating people, improve the comprehensive quality of students, college sports teaching should improve the teaching methods, promote all students to participate in fitness.

**Key words:** national fitness; College physical education; Teaching Strategies

## 引言:

体育课堂教学要脱离框架,围绕体育核心素养、结合学生们的真实需求来设计课堂,教师要认真研究体育与健康课堂教学中的各种规范,找出基本点、关键点,并将其应用到日常教学。在关注学生体能、技能提升的同时也要充分发挥体育的育人功能,最终的目的就是要把体育与健康学科核心素养真正落实到课堂实践中去。教师要精准把握课标,立足教材,注重知识的生成与横向联系,根据学生的实际情况进行教学活动,积极运用丰富的教学形式,引领着全民畅游在体育活动的世界里。让学生在老师的引导下依靠自身的理解,内化,表达分享和掌握学习内容,培养独立学习能力,促进核心素养的发展,最终实现全民健身运动目标。

## 一、营造活跃的课堂氛围

教师在开展体育教学活动的过程中应该通过多元化的手段,活跃课堂氛围,激发学生在体育课堂中的思维。例如:教师在教大学生“咏春操”的时候,在开始部分通过经典电影《叶问3》的精彩片段进行课堂导入,紧接着通过翻盘子游戏,师生共做自编咏春操进行热身,以激发学生的学练热情,为逐步过渡到主教材做好准备。在基本部分,充分发挥学生的主体作用,学生以小组合作的形式进行自主学练,由易到难,层层递进,并鼓励学生进行攻防对抗和自主套路创编,激发学生的创新能力和创编能力。根据学会、勤练、常赛的教學理念,在练习后,安排小组创编展示比赛,以此来检验学习效果和激发学练热情。为更好的提升运动负荷,达到强身健体的功能,教师结合咏春拳的基本功安排专项体能练习,使学生既能了解身体素质的练习方法,又发展体能。将咏春拳引进校园。其开展咏春进校园的目的是要大力弘扬武术精神、武术文化,引导学生培养以爱国主义为核心的尚武精神和武德情操,塑造完善的人格,以武养德、以武立志、以武悦心。本节课的设计理念是为了传承和弘扬中华武术精神,树立学生的文化自信。教学中通过以武引胜、以武逐梦、以武启智、以武会友、以武入喆、以武健体、以武悦心等环节展开教学,发挥教师的主导作用,学生的主体地位。课的整

个过程中,利用多媒体、展板、自制武功秘籍充分的发挥了学生自主学习的能力,体现了学生的主体地位。

## 二、诱导学生的思维 培养学生的学习兴趣

高校的体育教学应把“教—学—练—赛”作为教学模式的主线,运用情境教学法,发挥学生主体地位,尊重学生的情感和需要,利用游戏和比赛的教学方法,有针对性对本课内容进行组织教学,帮助学生合理运用技术,提高技能。例如:课程围绕校园啦啦操V字步、K字手的组合动作展开教学时,教师示范引领,学生通过IPAD视频的自主学习,分组、展示和分享,重点强调学生动作力度和节奏感,分步分层教学,推动掌握校园啦啦操的四个组合动作,个别组还进行队伍编排,既展现了教师良好的教学功底,也展示了学生积极乐观进取的精神面貌,这节课,既培养了学生的啦啦操运动技能,又培养了学生良好的体育健康卫生习惯,还培养了良好的体育道德风尚。再如:教师教学《排球一传、垫组合技术》。教师可以以配乐的球操、脚步移动为切入点,激发学生的求知欲和锻炼的兴趣。在教学中运用各种教学手段层层递进,突破重难点,练习中学生都能够认真学习和思考,纠错及展示环节能够让体会到学习的乐趣和享受成功的喜悦。学生学习排球正面双手垫球及身体核心练习的兴趣很高,排球的垫球从徒手到有球练习再到自垫的形式,通过设定一定目标让学生不断去练习并达到目标者给与一定奖励的措施来激励学生练习的兴趣,后面的核心练习通过音乐的形式,跟着节奏练习,学生兴致很高。这两节课体现了自主学习学习,团队合作,完美地诠释了体育教学的核心素养,体现了思维引导法在高校体育教学中的应用,这种教学模式也是体育课的发展方向。

## 三、发展学生自主能力 引导学生全面掌握技能

为了深化素质教育的《体育与健康课程标准》行动计划理念,以深化“以健康第一”为一个基本的指导教育思想,以全面强化各发展阶段学生核心素养能力,以培育过程为主要教育中心,通过积极鼓励学习探究合作的学习,培养发展出广大学生具有自觉和团结的和谐的协作、奋发与向上、自信乐观和积极热情、朝气的蓬勃的向

上进的核心精神力量。例如：教师在教《障碍跑的动作方法》的时候。教师先是以语言导入，接着通过问题的提出，在合作与探索的学习过程中，让学生从单一、组合到比赛循序渐进掌握通过障碍物的方法。整个课堂教学设计环环相扣，充分利用上课基本队形，灵活进行分组练习，通过试、议、摆、练、评的形式来完成学习任务。之后又通过自我评价、相互评价、教师评价等手段，让学生充分利用有效的时间进行体育锻炼，愉悦身心。既培养了学生的思维能力，又发展了学生的多元能力。

教师开展体育课堂一定要把思维与技能相结合，做到活学活练，灵活用脑，教师要注重平时积累，提升专业素养和业务实践能力，敢于挑战非专项内容，在课堂教学中做出更多探索，争取取得更快、更大的进步。再如：教师在教《障碍跑》一课，本节课，教师紧扣主题，重点关注教学内容的知识技能、体能发展和育人价值。通过学生自主创意如慢跑、活力热身操、循序渐进障碍跑练习、丰富多样的体能练习，放松舒缓的拉伸活动，一系列环节配合音乐伴奏，视频展示，将“精练善思，提升学生思维品质”完美呈现，整节课衔接紧密，体现了教师的专业素养。提高了学生参与兴趣。整节课在许多细节上体现了教师的精心设计，各环节环环相扣，衔接紧密，提高了上课效率。组合练习的设计，也是恰到好处，注重整体水平的提高，也注重个体差异。

#### 四、循序渐进 分层教学

高校体育课堂展开教学时会有各种教学难点，教师在开展教学的过程中要坚持思维引导法的运用，进行分层教学，将教学知识点由易到难，循序渐进的进行。分层教学，区别对待处理了群体与个体的关系，也更加提高了教学的针对性与实效性。在今后的常态课教学，每位老师都应该将其落到实处，不断提升自己的教学素养和教学质量，真正给学生的身心健康带去实实在在的好处，让学生既爱体育课，又爱上体育课。例如：教师执教的《曲棍球变向运球》在潮流音乐《燃烧你的卡路里》中拉开序幕，教师将曲棍球球性练习与主教材相关的技术动作相结合，在潮流音乐的引导下，不仅起到了热身作用，调动了学生积极性，也为后续主题学习作技术铺垫。在教学中教师采用多种教学手段，通过技术动作的重点讲解后开始从徒手练习到有球练习再到后面的分层教学练习，练习由易到难，从简到繁，循序渐进，让学生逐渐适应并掌握节奏，从而提高学生的应变和自我调控能力。这节课以反应练习为主，通过迎面接力对学生所学的快速起动加以运用、拓展，使学生能更好的检验自己所学，更准确地作出自评。通过分层教学有效提高了学生的练习密度，也激发了学生学习的兴趣。后面的素质练习通过各种不同的运球练习来锻炼学生的上肢力量和身体的协调能力。由易到难、层层递进，把课堂气氛推上了一个又一个高潮。学生们在运动练习中熟练技能，在自主学习中体验合作，在合作学习中增强自信，在自信中战胜困难，在欢乐的课堂氛围中形成积极的健身态度。再如：教师开展足球脚内侧扣球转身运球教学、脚底拉球转身运球。从准备活动-主体教学-素质练习-放松活动，教师以足球贯穿全课，课的热身部分用游戏的方式，充分调动学生的积极性，再通过诱导启发等教学手段，由易到难，由浅渐深，环环相扣，循序渐进的让学生解决了本课的重点和难点。从课堂上学生欢快的笑容，尽情的奔跑，让学生在体育学习中体验到成功的快乐，在快乐中有提高了体育的学习能力。

#### 五、注意学生观察能力的训练

体育是一项综合运用身体各种器官进行协调操作的过程，学生的观察能力在体育锻炼中尤为突出。教师在思维引导的背景要，注重对学生观察能力的培养，也推动学生思维的发展。例如：教师教学足球：多种形式的脚内侧传球，热身活动中“提膝摆腿”为本节课的脚内侧传球的动作做基础，本课中教师要求学生“用眼、用心”观察，让学生观察每一次教师的动作技术与练习方法，培养学生的观察能力，也培养学生的集中注意能力，重点突出了教师少讲、学生多练，脚内侧传球球性练习到多种形式的脚内侧传球，再到组合练习，把更多的时间交还给学生，在不断地练习中掌握足球脚内侧技术。教师不断地鼓励，激发学生的学习兴趣，培养学生勇

敢顽强、机智灵活、团队合作、拼搏向上的良好品质。同时运用游戏比赛将运动量提到更高的一个层次，让学生在欢乐愉快的气氛完成技术技能的学习。

#### 六、引导合作思维培养团队协作能力

高校体育课堂新课导入尽量要使用贴近学生身边的事例，并与教学内容和教学目标（技能、情感道德）有机关联。充分体现教师主导，学生主体的教学相长合作学习关系。根据学生基础，学习能力，学习效果适时调控学生分组。或强强合作，或强弱合作，或分层合作。最终达成人人参与，个个进步的目标。提高课程设计和资源整合能力。教师要立足课标，灵活设计，有机整合。设计符合学生年龄段身体发育特点，心理认知水平的课堂教学内容，达成课堂的有效性和科学性，要在乐上下功夫，重在培养兴趣。动上做文章，重在参与和体验。不能用专业运动员的标准和要求去追求教学效果。例如：教师在教《足球——左右脚足内侧传球》的时候，在准备部分热身活动里，教师通过原地踏步用手拍打脚内侧、原地小碎步前后左右不同方向的移动、脚底拉球、脚内侧拨球接力等活动，通过口令的变化来激发学生的学习兴趣，形成了人球和谐的良好氛围。在基本部分教学活动中，通过教师的示范讲解，把学生分成二人一组，采用脚内侧互踢的诱导练习，让学生自己找出脚内侧的位置，通过用球敲打脚内侧的辅助练习，让学生明确脚内侧传球的触球部位；原地踢固定球和接、停对面来球的练习，让学生强化正确的支撑脚方向和踢球部位，在练习中相互观察、相互提醒。动作强化阶段加入标志桶和小球门的限制，学生连续将球穿过球门进行传球练习，既限制了出球的高度，同时也使学生传球以后做出换位跑动动作。其次在分区分区练习过程中，提出相应不同的要求，可三人或四人组合，让学生了解脚内侧传球技术在实战中的运用技巧和注意点，让学生在比赛的过程中相互合作、相互评价、共同提高、感受团队合作和成功的快乐。这样的体育教学活动，很好的将思维引导法融入课堂，同时也培养了学生的协作能力。

#### 结语：

体育强则中国强，国运兴则国家体育兴。党的共青团十八大报告以来，我国继续大力推进开展各项群众体育、竞技传统体育训练等诸方面行之有效的各项活动，大力组织发展竞技体育运动，体育事业持续取得全面长足发展。“十四五”期间，大力发展体育事业仍然是我们的重要工作。为更好进一步的贯彻落实党中央总书记在系列重要讲话关于推进加强我国体育和素质强国现代化工程建设三个方面内容的提出有关的重要谈话和指示。充分发挥党委工作组织中央领导地位作用和基层各级党组织政府主导作用，深化体育中国工程特色体教产双融合基地的发展，推动高校大学生健康成长、锤炼学生青春和意志、健全人格，教师应该积极的将全民健身理念融入于学校体育教学中，具体展开相关工作，进一步提升体育教育水平。

#### 参考文献：

- [1]黄建平. 以高校体育教育促进全民健身运动发展的途径探索[J].武当. 2020(12)
- [2]吴俊清. 学校体育教育是推动全民健身运动的基础[J].辽宁体育科技. 2001(02)
- [3]孙兵. 学校体育教育中素质教育与全民健身运动的接轨[J].南京体育学院学报. 2000(04)
- [4]陈卫军. 探究加强高校体育教育对全民健身运动的推动作用[J].亚太教育. 2016(24)
- [5]陈剑锋, 彭勇, 康春兰. 学校体育教育在井冈山老区全民健身运动中的功能研究[J]. 科教文汇(中旬刊). 2009(10)
- [6]杨慧君, 滕金生, 窦丹, 李旭, 梁旭鹏. 体育教育中引入健康饮食教育的思考[J]. 肉类研究. 2021(01)
- [7]刘景阳. 高等职业技术学院体育教学改革探讨[J].黑龙江科技信息. 2016(36)

作者简介：石佳琪（1995.5—），女，汉族，陕西西安人，西安欧亚学院高职学院，体育服务系党支部书记，硕士学位，专业：体育教学，研究方向：体育人文社会学。