

高校体育教学方法与创新教育的探讨和研究

彭璐

(武汉交通职业学院)

摘要: 随着四次工业革命的展开和发展,它不断对人们的创新能力提出了新的要求和挑战。这种现象也逐渐渗透到了教育行业当中,越来越多的教育学家提出要培育教师和学生的创新意识。既然如此,高校体育教师要积极转变自己的教学观念,不断学习新知识,发展创新教育,真正培养出具有创新意识和创新能力的新一代青年。本文从提升体育教师的创新能力、创新体育教学课程结构、创设良好体育教学环境出发,详细阐述了体育教师如何创新体育教学方法的策略,帮助教师创新体育教育方式。

关键词: 高校体育; 体育教学方法; 创新教育; 探讨与研究

Discussion and research on teaching methods and Innovative education of college physical education

Peng Lu

(Wuhan Vocational College of Communications)

Abstract: With the development of the four Industrial Revolution, it constantly put forward new requirements and challenges to people's innovation ability. This phenomenon has gradually penetrated into the education industry, and more and more educators propose to cultivate the innovative consciousness of teachers and students. In this case, physical education teachers in colleges and universities should actively change their teaching concepts, constantly learn new knowledge, develop innovative education, and truly cultivate a new generation of young people with innovative consciousness and ability. Starting from improving PE teachers' innovation ability, innovating PE teaching curriculum structure and creating a good PE teaching environment, this paper expounds in detail how PE teachers innovate PE teaching methods and strategies to help teachers innovate PE education methods.

Key words: college sports; Physical education teaching methods; Innovative education; Discussion and Research

引言:

体育不仅是人们生活中不能缺少的一部分,也对提高人们的各项身体素质有着至关重要的作用。根据我国现代发展体育事业的要求,符合当代我国体育教育的理念和课程不断被提出,各类高校的体育教学也在不断地革新和升级。因此,在高校体育教学过程中教师要积极改变传统的教育理念,应用创新性教育手段,革新教学方法。以此最大限度的提升学生的学习效果,提高学生的体育能力,并让学生养成终身进行体育锻炼的习惯。

一、当前高校体育教学改革的现状

第一,传统的教育思想仍占主流,如果想要符合现代体育教育改革的总体情况,教师就要把学生作为学习的主体,积极的转变自己的观念,革新和升级教育理念和教学方法^[1]。传统的教育理念忽略了学生在学习中的主体地位,教师往往只关注到了自身角色的扮演和完成,没有激发学生的对于学习体育的兴趣,他们只是为了完成学业和得到学分才进入体育课堂,使得体育教学效果呈现出低迷的状况。传统教育理念并没有给学生自己的空间,使他们被束缚在教师的思想模式当中,禁锢了学生的创新能力,在课堂上缺少了学习的积极性,制约了他们的发展,压制了他们的个性和活力。在全面提倡素质教育和急需创新型人才的今天,传统的教育理念显然不能满足当今社会的要求,所以,教师要摒弃传统的教育理念,给予学生能够发展自我意识的空间,让跳出思想束缚。

第二,教学模式单一,缺乏创新性思维。我国现在的传统体育教学理念,已经不能满足于我国现在的社会发展需要和学生身心发展的诉求,这也在表明,进行体育教学方面的改革和教学模式的创新迫在眉睫。要想提高学生的积极性,提高教学效果,教师需要将创新的理念融入的教学过程当中去,但仍有部分教师没有很好的做到这一点,仍受到的传统教育理念的束缚。教师在教学过程处于主导地位,这也就表明,教师要在教学中引领学生,让他们参与到教学过程当中来。并运用新颖的教学手段和教学模式,在潜移默化

的过程中影响学生的思想和行为。体育教学活动与其他学科的教学活动是不同的,其他学科的教学活动中教师的任务是比较重的,而在体育教学当中,教师一般以讲解和实践为主,需要向学生给学生作出相应的动作示范,这就有可能导致教师成为课堂活动中主要的决策者,而学生的参与度则被大大降低,要使学生的主动性不够强,甚至还会造成教师自导自演的情况。体育教师也要注意语言教学的重要作用,面对一些学习积极性高但自律性差的学生,要尽量不要采取呵斥、责骂的方式,避免学生产生对体育课程的厌烦心理。

第三,制定的运动计划不合理,缺乏科学性。部分高校在制定运动计划时并没有进行全面性的思考,运动计划的制定都是以当前年龄阶段学生们的体质和运动强度的总特征作为参考依据,但却忽视了现实社会中的不稳定性,部分学生并不能适应这种强度的训练和学习,还有一部分同学不能满足于这样的运动计划,需要额外的训练^[2]。这样制订的运动计划缺乏科学性,不能全面的照顾到每位学生,所以,要制定分层次的运动计划,以满足学生们的不同需求,为同一类体质、同一层次的学生制定符合他们身体综合素质的运动项目。

第四,运动时间安排并不合理。大多数院校一般都认为早晨5点到7点是体育锻炼的最佳时间,但这种认识是并不正确的。首先,随着科技的不断进步,越来越多的人开始了夜生活,尤其是精力还较为旺盛的年轻人,晚睡的状况逐渐成为常态。早上5点到7点正是学生们还在熟睡的时间段,这个时候让他们参加体育锻炼,会影响到学生在接下来一天的精神状况,也不会有强烈的参与积极性,甚至一些学生还会想方设法的逃避体育锻炼。其次,有研究表明,早上9点以前的空气质量都比较差,而且大部分学生还处在空腹状态。在这个时候进行训练会造成学生血糖低、机体功能紊乱、胃痉挛等问题。最后,在北方的春秋冬季里,早上5点到7点都是非常寒冷的,尤其是春季,在积雪刚开始融化,气温又忽高忽低的情况下,学生们的户外运动场所甚至还会结一层厚厚的冰。因此,高校

在体育教学时间的安排上还有待重新考虑。

二、高校体育教学方法与创新教育的探讨和研究

(一) 提升体育教师的创新能力, 引入新的教育理念

体育教师在教学过程中处于主导地位, 承担着学生学习的引导者和发展的促进者的角色, 在学生学习的过程中起着至关重要的作用^[9]。学生创新能力的发展和教师创新的教学方法密切相关。因此, 教师要积极学习优秀的教育方法, 将它运用的实际的课堂当中, 并要学习优秀的创新的教育理念, 将自身的素质进行提升, 进而能创造性的使用创新的教学手段, 提升学生的创新能力和体育素养。为了培育出符合社会需要的复合型人才, 学校要重视体育课程的重要作用, 在积极引进体育教学人才的同时, 也不要忘记培养校内体育教师的专业素养。学校可以通过开展不同的教师培训, 培养教师的专业素质。但培养一个创新型的教师队伍, 并不是一蹴而就的, 这是一个漫长而又困难的过程, 所以学校也可以鼓励教师们多多参与校外的一些专业培训, 以此来革新体育教师的教育理念, 创造出创新课堂。学校还要立足于现实, 着眼于长远, 改变体育教师教学机制, 改善体育专业和学科教学的设置。开展创新教育离不开现实中的实践, 创新人才的培养也不能离开实践, 只有通过实践才能发现问题, 找到根源, 实践才是检验真理的唯一标准。体育教学的创新教育也同样离不开实践, 通过实践, 教师才能将书本上的理论知识生动形象地讲述给学生们听, 并寻找到进行创新教学的新方法, 提高自己的创新意识。同时也带动了身边的老师和学生, 把理论知识应用于实践, 在不断实践的过程中积极探索。

教师也要对自己的教学进行反思, 发现自己在教学过程中的错误和不足之处, 及时改变自己的教学手段和教学方法。教学反思是教师在结束课程后必须要进行的活动, 进行教学反思, 才能使教师在以后的教学活动中获得更好的教学效果。教师在教学和拓展延伸的过程中一定会遇到不同程度的困难, 这要求教师要及时的反思, 在此过程中发现教学难点的突破口, 为教师以后能够顺利教学创造有利条件。在教学方法的实践中, 教师也有可能遇到实际教学达不到预期的教学目标的情况, 教师需要进行教学反思, 探索课程内容中的重难点, 发现教学过程中的问题。并针对出现的问题及时调整措施。教学反思的经验会成为教师进行教学创新的基础, 让教师对自身的能力有了更加清晰的认知, 便于教学方法的总结和创新。

(二) 创新体育教学课程结构, 实现体育教学灵活性

高校体育教学结构的创新主要包括了以下的三个方面的内容: 第一, 创新高校体育课程内容。我国目前的高校体育教学内容已基本确定, 主要以传统的球类运动会和田径类运动为主, 对于其他传统的和目前新兴的运动方式还缺少一定的关注度。因此学校要积极引入不同的运动方式, 扩大体育教学内容, 并根据不同高校的不同地理优势, 建立区别于与其他学校的特色运动项目, 不断丰富教学内容。要将课程内容更加贴近学生未来的职业生活, 将校内的课程内容同校外的体育项目结合起来, 实现校内教育和社会教育的有机结合, 让学生提高自我锻炼的能力、提高学生的整体素质。另外, 还要打破单一的教学模式, 积极开展各类体育活动, 充分调动学生的主观能动性, 积极参与到课堂之中。教师可以在一旁进行正确引导, 帮助他们取得好的成果。随着科学技术的迅猛发展, 以往单一的教学模式受到了极大的冲击, 互联网技术进入课堂已经成为不可避免的现象, 传统的教学手段势必会被新的技术所取代^[4]。所以, 教师要利用互联网手段教学, 通过播放视频、音频、PPT 和进行游戏等等方式, 引发学生对体育运动的重视, 让他们真正领略到体育运动的魅力与价值。第二, 要突破原有的高校体育课程结构。充分发挥教师的主导地位和引导作用, 充分尊重学生的主体地位, 鼓励学生在教师的引导下积极的参与课堂, 自主选择体育课堂内容、时间和任课教师等等, 全面改革课程选择模式。第三, 创新高校体育课

程结构。每个学生的体质和身体素质不尽相同, 教师在课程是设计时要兼顾不同学生的不同特点, 为学生提供广泛的选择, 实现体育教学的灵活性。

例如, 在教学二十四式简化太极拳时, 首先, 教师可以播放一遍正常倍速的教学视频, 然后向同学们讲述太极拳的好处“它可以缓解大家的学习压力和身心疲劳, 可以提高学习效率, 并且大家学会了太极拳就有了一项终身参与体育锻炼的健身手段, 改善心血管系统的机能, 增强体质”, 以此吸引学生的注意力, 激发他们进行学习的主观能动性。其次, 教师向学生进行太极拳动作的分解示范, 让学生们讲述动作的重难点“重点: 太极步迈步、转腰、坐胯、重心移动”“难点: 转体迈步、弓步分手, 跟步抱球、后坐转体、虚步分手”。随后让他们分组进行模仿和学习, 教师在一旁对学生的动作进行纠正。最后, 教师要发给学生一份太极拳教学的慢倍速的分解动作视频, 让学生在课余时间也可以观看视频, 提高对太极拳的理解, 并能够更好的进行太极拳的运动。

(三) 创设良好体育教学环境, 调动体育锻炼积极性

课堂的主体是学生, 教师在教学的过程中要坚持以学生为本的教育理念, 为学生创设良好的体育教学环境, 调动学生体育锻炼的积极性。具有良好氛围的课堂环境, 是提高课堂效率的基础, 也是开展有效教学的前提。良好的氛围可以充分的激发学生对体育的学习兴趣和学习热情, 在学习过程中也不会感觉压力过大。教师在教材的选择决定体育课程的质量和学生们接受程度。目前, 大部分体育教师仍然在选用重视外在运动技术, 轻视相关理论指导的教材。使得课程内容缺少实用性和长期性, 不利于学生今后的发展^[9]。体育是一项终身事业, 他贯穿了学生的终身生活当中, 教师在教材的选择上, 要注重使用性和长期性, 注意培养学生的自主锻炼能力和意识, 让学生在走出校园后, 仍能进行体育锻炼。体育的教学器材的选择也很重要, 教师要考虑大型教学器材的安全性, 实施检查和更新, 更换老旧器材和报废器材。进行体育教学是为了帮助学生德智体美劳全方位的发展, 而学生作为体育教学的主要实施对象, 传统的高校体育教学模式却缺少应有的人文精神, 制定的体育课程大多过于空泛和老旧, 跟不上时代发展的步伐, 极大的限制了学生人文素养的培养。教师要积极创新教学模式, 提高学生的学习积极性, 培养学生的人文素养。

结束语

为了紧跟时代的发展步伐, 培育全方位的人才, 在体育教学方面, 体育教师要积极改变自己的传统观念, 引入新的教育理念, 提升自己的创新能力: 要创新体育教学课程结构, 积极引入校外资源, 实现校内教育和社会教育有机结合; 要创设良好的学习环境, 激发学生自主学习的积极性, 使他们能够在迈出校园后还可以进行自主锻炼。

参考文献:

- [1] 谭祥列, 苏万斌. 基于创新创业能力培养的高校体育应用型人才教育体系研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34(12): 129-130.
- [2] 王勇. 基于翻转课堂教学模式的高校体育教学模式理念创新——评《高校体育教育创新理念与实践教学研究》[J]. 热带作物学报, 2021, 42(12): 3756.
- [3] 郭利利. 教育思想在高校体育教学中的应用研究——评《高校体育教育创新理念与实践教学研究》[J]. 教育理论与实践, 2021, 41(36): 65.
- [4] 王彦舒. 高校体育训练实践教学创新探索——评《高校体育教育创新理念与实践教学研究》[J]. 中国教育学报, 2021(12): 111.
- [5] 王泽华. 高校体育教育创新的创新发展——评《高校体育教育创新理念与实践教学研究》[J]. 教育发展研究, 2021, 41(22): 2.