

大学生体质视角下的大学体育教育研究

唐磊¹ 杨洋²

(1. 武警警官学院 四川 成都 610213; 2. 北京科技大学天津学院 天津 301830)

摘要:大学生是祖国建设的未来力量,确保大学生拥有健康体质是保障国家未来发展的基础。大学体育教学需要将提高大学生体质作为教学的核心来进行改革,本文通过对当代大学生体质情况进行分析,提出基于大学生体质视角下的大学体育教育研究改革方案。

关键词:大学生体质;大学体育;教育研究

大学体育教学需要以学生为中心,设立适合大学生身体条件的课程,通过创新教学目标设计,以加强大学生体质为核心来设施教学内容和考核方案,引导大学生自主学习和主动锻炼,最终实现提高大学生群体身体健康程度的目的。

一、我国当代大学生的体质状况现状

随着我国经济的飞速发展,人们的生活水平越来越高,人们对身体健康也越来越关注,当代大学生作为未来祖国的建设者,他们的体质健康状况也受到社会的广泛关注。据统计数据表明,我国大学生体质健康方面出现了许多问题,主要体现在两个方面:1.部分大学生群体出现体重超标和视力下降等现象。一方面,当前我国大学生大多是90后和00后,他们是含着金钥匙长大的一代人,且大多数是独生子女,因此部分家长对他们存在过分呵护和溺爱的问题,对他们不合理的饮食习惯比如爱喝饮料爱吃零食等行为过分放纵,导致了学生肥胖的发生^[1]。另一方面,当代大学生课业繁重,缺乏足够的体育锻炼导致了肥胖和近视的发生。大学生缺乏足够的体育锻炼主要有两方面的原因,其一是大学生由于自身懒惰,缺乏老师和家长的管理,不愿意参加体育锻炼活动,导致了肥胖的发生。其二是由于我国学生课业负担一直较重,学生缺乏系统的体育课程培训,没有掌握科学系统的锻炼方法,客观上制约了大学生的体育锻炼效果,导致了学生的肥胖。2.大学生体质不合格的情况将逐年上升。由于大学生一直以来缺乏重组的体育锻炼,同时其不良生活习惯和不科学的饮食结构等客观原因一直存在,导致了大学生群体体重超标、肥胖等不合格体质情况将逐年增多^[2]。

二、大学生体质视角下的大学体育教育研究发展策略

1. 大学体育课程教学内容的改革

大学体育教学内容的设置应该着眼于提高大学生体质健康的方向进行改革,以提高大学生身体健康为目标设置合理的教学内容。首先,要认清当前我国大学生身体素质较差的现状,在这个基础之上合理的设置大学体育教学内容,在课程的设置上讲究循序渐进,先易后难的原则设置教学内容,比如采用慢跑锻炼心肺功能的方式作为体育锻炼的入门课程,使大学生逐渐适应慢跑的节奏,逐渐提高大学生的身体素质。其次,要增加科学饮食结构方面的课程内容,因为要提高大学生的体质必须从饮食和锻炼两个方面入手,不能欠缺任何一个环节。传统大学体育课程中不涉及到科学饮食方面的内容,这就要求大学体育教师要做好体育课程教学内容的创新工作,教师不仅要了解科学合理饮食的重要性,还需要了解营养学的相关内容,这样才能做好科学合理饮食方面的教学工作^[3]。

2. 大学体育课程教学组织和教学目标的改革

改革大学生体育教学组织是适应时代发展的必然要求,由于每个学生的身体状况和喜爱的体育运动并不相同,这就要求大学体育教学改革组织形式,将传统的班级方式教学打散,重新建立基于大学生的不同身体状况和运动能力差异来进行分层次分组教学,重要在于针对不同学生的差异而采取不同的教学形式,这种方式更加能够适应现代大学生不同体质的不同要求^[4]。另一方面,现阶段大学体育教育的目标仅仅是为了完成学分,而教学目标的改革在于摒弃

之前错误的目标,教育学生不应该为了学分和教学效果而敷衍课程的具体要求,教师应当着眼于大学生的体质提高为教学目标,引导大学生养成终身锻炼的习惯,建立科学合理有效的运动方式和运动习惯,帮助学生形成正确的健康观念。

3. 大学体育教学方法和考核方法的改革

以提高大学生体质为核心的大学体育教学方法和考核方法改革设置需要以学生为中心。首先根据教学目标,可以构建以线下教学为核心,以线上教学为辅助的新型教学方法。现代信息技术的发展使得线上教学成为现实,慕课、视频授课、翻转课堂等多种新型课堂教学模式逐渐应用到日常教学中,使得传统教学方法变得更加丰富。比如,教学平台应用到大学体育教学中,将每节课的教学内容和学习材料通过教学平台发给学生,让学生在课前进行自主学习,提高课堂教学的效果^[5]。其次对大学体育课程教学考核方法的改革也是必要的,传统的体育课程考核方式存在弊端,无法科学全面反应出学生的真实身体素质,因此要采用形成性的考核方法。构建内外结合的形成性考核方法重点在于突出过程考核,即要综合考核学生在整个学期体育课上和课外的表现来进行合理的考核,比如考察学生的考勤状况、课堂内外表现、比赛成绩、体育知识等多方面。体育课程重点在于课外时间的自我练习,而这方面正是教师难以考察的,因此可以通过利用信息化教学平台,教师每周布置课外练习内容,由学生上传训练的视频来供教师评价,能够让教师及时发现同学的错误动作,并且能够及时给予指导和纠正,使得学生能够掌握正确的体育锻炼方法和正确的动作要领,提高课外锻炼的效果。通过这种教学考核方式的改革,能够在一定程度上全面的考核学生的综合体育运动能力,全面反应其在一学期内的体育锻炼状况,也能够能够督促学生积极参与课外的锻炼,养成良好的自我训练的目标。

结束语:

总之,教师在进行大学体育教学改革研究要通过设置合理的教学目标,通过创新教学内容、教学方法和教学考核方式来促进大学生自主学习,加强体育锻炼,发挥出大学体育教育的实际效果,提升大学生的身体素质。

参考文献:

- [1]陈莉,周伟,蒲庭燕.全民健身计划下大学生体质健康促进实施路径研究[J]. 体育研究与教育,2018,33(01):48-52.
- [2]张月.从大学生体质视角谈大学体育教育改革[J]. 纳税,2018(15):242.
- [3]赵平花.体质健康视角下的大学体育教学模式探析[J]. 体育世界(学术版),2016(03):88+114.
- [4]魏武.从大学生体质视角谈大学体育教育改革[J]. 现代交际,2016(01):240-241.
- [5]陈智峰.基于体质健康视角浅谈大学体育的教学模式创新[J]. 科技创新导报,2016,13(14):145+147.