

体育教学中培养规则意识对健康生活习惯养成的重要性

轩大领

(黄河交通学院 454950)

摘要:近年来,社会上经常发生“非法勘探”,反映出人们的规则意识薄弱。与发达国家相比,中国公民的规则意识仍有差距。规则意识有三个境界:一是只知道规则的内容,比如公民基本道德规范、学校规章制度等内容。二是有自发遵守规则的动机,“君子慎独”,在无人监督、无人独处的情况下自觉遵守;第三,不需要外部强制,遵守规则已经成为一种固有的品质和性质。大多数大学生只能在他律的影响下遵守规则,缺乏自我约束。如果每个人都能使遵守规则成为一种习惯,成为生活中自然的、不可或缺的一部分,将极大地促进学生的全面协调发展,社会的进步,国家综合实力的提高。高校公共体育应充分发挥其独特功能和深刻内涵,提高大学生的“规则意识”,为社会培养全面发展的人。

关键词:体育教学;规则意识;健康生活;习惯养成;重要性

引言

其实早在2012年的“两会”期间,不少代表委员就强烈呼吁过,必须尽快改变我国青少年身体健康滑坡、体质下降的情况。作为一名高校体育教师,应不断培养学生的健康生活习惯,给学生树立“健康第一”的思想观念。

一、传统体育教学模式存在的问题

(一)指导思想严重缺失

任何事物的发展和进步都离不开正确的理论观念作为其重要的指导思想,高校体育教学更是如此,正确的教学指导思想对提高体育课堂教学质量,培养学生的体育兴趣爱好具有重要作用。但是,由于受到传统体育教学模式的影响,大部分高校体育课堂教学为了完成教学任务,淡化了本应该放在主旨地位的教学指导思想,致使体育课堂仅仅成为了体育技能传授的地方。当前,国家和社会对学校人才培养提出了更高要求,传统的健康第一、终身体育的教学指导思想已不能满足新时代对体育课堂教学的要求,以健康第一、终身体育、立德树人、课程思政为育人目标的体育教学指导思想越来越受到学校和社会的重视。

(二)教学目标不够全面

高校体育选修课程都是由学生每学年根据自己的兴趣爱好自行选取的体育运动项目,这也决定了高校体育课程教学目标的制定完全不同于中高校的体育课程。高校体育教师在制定选修课的体育教学目标时,大多都是以学校或体育部门的意见为依托,再结合学科特点制定选修课的教学目标,受传统体育教学模式的影响,造成了教学目标在设定方面存在很大偏差。

(三)教学模式单一,教师认识不足

随着体育课程改革的不断深入,高校以自主选择的方式为学生提供自由选课的模式,但是普遍相对传统只限于同场地传授知识。一方面,学生反复练习、执行教学任务的方式,单一的模式不利于学生掌握学习内容,学生学习的知识内容几乎没有太大的变化;另一方面,在教学过程中,部分学生过度地关注体育成绩影响毕业的问题,却未能从学生兴趣和个性出发来安排体育项目,阻碍学生创造性思维发展的同时,还造成了学生抗拒心理和畏难情绪的产生,影响他们的正常学习生活,归根结底还是自身的功利心太重,教学是为了毕业而产生的,学习体育就是为了毕业不拖后腿等一系列错误的观念。学生的精力是在完成任务顺利毕业,而不是开展创新的教学方式上。

二、培养规则意识对学生健康生活习惯养成的重要性

《体育与健康课程标准》明确提出了“健康第一”的指导思想。其实,早在建国初期,毛主席就在《体育之研究》一文中提出了“健康第一”的指导思想,他说:“善其身无过于体育。体育于吾人实占第一之位置。”总的来说这是“以人为本”思想的体现。随着现代社会的不断发展和进步,人们的生活水平不断提升,人生观和价值观发生了巨大的转变,传统的教育教学体系已经不能适应现代社会的发展需求了。基于这一点,教师应该“以人为本”,不断加强对学生健康生活习惯养成的培养。

例如,教师可以搜集一些体育活动规则的素材,然后对素材进行归纳整理和精加工,把素材制作成PPT或者视频微课件,辅以体育理论进行教学,向学生讲解、普及体育规则的同时,不断促进学生的健康生活习惯养成。对于学生来说,尤其是男生,喜欢崇拜体育明星。基于这个特点,教师可以把一些世界杯、NBA、奥运会项

目中运动员的失误、犯规片段剪辑出来,运用信息技术手段做成一个个分类锦集。教师可以把这些锦集制作成PPT或者是微课,在教学中培养学生的规则意识时,用这些锦集激发学生的学习兴趣,让学生通过这些失误、犯规的视频分析研究规则意识对养成健康生活习惯的重要作用,并在体育教学中培养学生的规则意识,促进学生健康生活习惯的养成。

三、高校体育教学中培养学生规则意识的策略

(一)发挥体育教师的示范作用

体育教师不仅要教人说话,还要教人,优先重视学生的品德和教育,利用科学教学方法改善学生的身体状况,促进他们的身心健康和和谐发展。在体育课上,遵守课堂纪律和游戏规则是一切的基础我经常对学生说:“球场不是一个舞台,而是一种生活,你要积极、勇敢、宽容、负责。”。在每个学期的第一个学期里,我要求学生进入体育领域的五个方面:遵守规则、尊重对手、对同龄人的依赖、对所有个人行为的责任心以及胜利或失败。教师要实践,自觉遵守规则,以身作则,发挥微妙的作用。特别是要努力做到以下几点:第一,树立良好的老师形象穿好衣服,配得上乐器。仪表体面的外表与学生有老师的印象有关教书育人不是小事,体育教师要树立良好的外在形象和威严。第二,树立团结友爱的形象。体育教师不仅要重视学生的学术和体育发展,还要重视心理发展必须特别注意学习和培训有困难的学生、耐心和细致的照顾、困惑和学生的心理障碍。

(二)引导学生认识规则,唤醒学生的规则意识

规则是人们应该共同遵守的行为守则和标准规则对学生的日常行为、自我控制和学习兴趣有重要影响在体育教学中,教师必须了解体育规则的含义和目的以及学习这些规则的好处只有认识到规则对生活和学习的重要性,学生才能在体育运动中自觉地学习体育规则,养成遵守规则的良好习惯。

在高校体育教学中,规则不仅体现在教学内容上,而且体现在教学方法上例如公平合理的竞争规则、业务流程等,是提高学生对规则认识的好材料。

结束语

总而言之,体育运动存在的目的是为了让人强身健体、快乐竞技,而体育规则存在的目的则是为了在公平公正的前提下,让人养成健康生活的习惯。尤其是竞技性较强的篮球运动和足球运动,如果学生没有规则意识、不守体育竞技的规则,就极有可能因个人过失而导致他人重伤或死亡,这是会受法律惩戒的。我们要知道,在体育教学中培养学生的规则意识对其健康生活习惯的养成是有用的、是重要的,不管通过理论途径还是实践途径,都可以转变学生的思想观念,提高学生自身综合素质。

参考文献

- [1]姚如好,邢立付.高校体育教学中渗透健康教育的必要性及优化策略研究[J].财富时代,2020(07):240.
- [2]李光辉.刍议高校体育健康教育的可持续性发展[J].南国博览,2019(09):174.
- [3]王广瑞.高校体育教学实施健康教育路径研究[J].当代体育科技,2019,9(23):68-69.
- [4]张焕臣.发展高校体育文化,促进学生健康发展[J].湖南科技学院学报,2018,39(10):153-154.
- [5]徐振华.关于高校体育教学中健康教育的实践研究[J].体育风尚,2018(10):159.