

户外运动训练在高校体育教学中的实施方法浅谈

刘 林

(吉林司法警官职业学院 吉林长春 130062)

【摘 要】 在新课改的背景下,越来越多的高校开始倡导素质教育,引导学生从课堂走进户外,走进生活,促进学生德智体美全面发展。户外运动训练便逐渐被各高校所青睐,逐渐引入到体育教学的改革之中。户外运动,顾名思义,是一种体育项目,学生在室外进行体育锻炼,可以促进学生与生活、与大自然的亲近。户外运动训练的改革对于学生以及各高校的体育教育具有重大意义,因此本文对高校体育课开展户外运动训练的必要性进行了探究,其次分析了高校体育教学中开展户外运动训练所实施的策略。

【关键词】 户外运动; 体育教学; 体育运动

DOI: 10.18686/jyyxx.v2i2.32848

户外运动,是一组在自然环境举行的带有探险性或体验探险的运动项目群。其中包括登山、攀岩、悬崖下降、皮划艇、潜水、帆船、定向运动等项目,户外运动中多数带有探险性,属于极限和亚极限运动,有很大的挑战性和刺激性,拥抱自然,挑战自我。许多高校学生对户外运动训练的喜爱度颇高,如亲近自然课程、游泳、划船等,因为课程趣味性较强,可以在训练中解放孩子的天性,能够尽情释放自我。但同时也有部分同学表示有些野外课程对他们来说,具有一定的挑战性,因为像攀岩、户外求生这类项目,运动量大、难度高。总体来说,户外运动训练改变了传统的体育课程,从课堂走进户外,拓宽了时间和空间,有助于改善各高校体育课程的质量,提高高校学生的身体素质和综合素质,从而进一步我国推动高校体育深化改革。

1 高校体育课开展户外运动训练的必要性

1.1 适应素质教育的发展需要

当今是知识经济的时代。简单理解,知识经济就是以知识为基础的经济,其核心竞争力就是教育。由此,我国也越来越重视科技的创新和人才的培养。为了建立和健全教育制度,我国提出新课改以及全面发展素质教育,要求提高学生德智体美的全面发展,培养高素质的创新人才。此外,素质教育强调以学生为学习的主体,要求学生能够在不依赖家长和父母的前提下独立自主地完成学习。

户外运动训练也是在这样大改革的时代背景下被引入高校的体育课之中,开始进入人们的视野,走进学生生活。户外运动训练是一种新型的沉浸式高趣味课程,贯穿了以人为本的教学理念,以学生为主体。课程类型丰富多样,涉及形式广泛,有水上项目、户外运动以及野外训练等,通过对学生体能的训练,给予前所未有的新体验,激发学生潜能,增强学生对学习体育运动的兴趣,促进学生的身心健康及全面发展。而且,户外课程要求学生为训练的主体,教师在一旁辅助和引导学生。学生能够在训练中快速成长,增强与同学、同伴的合作意识,从容乐观的应对问题,解决问题,以更加积极乐观的心态面对学习和生活。

1.2 符合改革高校体育课程的发展要求

传统的体育课程教学理念已经不适用于当下提倡的素质教育发展,达不到培养高素质人才的需求。传统的体育课程以体育竞技类运动为主,如,举重、长跑、投掷、射击等。这些项目不利于学生团队精神的培养,有违素质教育的宗旨。在平时的授课过程中,教练也只注重体育理论和学生的体能训练,课本知识与实际生活脱轨。这不仅仅没有意识到学生在学习中的主体地位,也忽视了学生对更好、更快、更强的体育精神层面的诉求,从而阻碍了学生德智体美的全面发展。由此可见,传统的体育课程教学理念已落后于教育发展的需要。高校体育课开展户外运动训练势在必行。

一些具有反思精神和创新意识的高校改革者们将体育课带到室外,将体育理念和室外体育活动相结合,开展了一系列的户外运动,有眼保健操课、团体俱乐部等新课程。这些举措培养了学生的学习兴趣 and 运动体能,在体育改革历史上有着开创性的意义。虽然这些体育改革举措取得了一定的成绩和效果,但只适用于改革早期。因为这些早期高校改革者们并未真正理解新课改的深层含义,以至于未能充分发挥素质教育改革的优势,不利于体育改革教育的长远发展。为此,高校体育课开展户外运动训练要以符合改革高校体育课程的发展要求为前提。户外运动训练要将体育教学理念与实际生活和自然相结合,从空间维度和时间维度出发,拓宽学生的知识层面和生活体验。学生的认知不再局限于学校,而是将其重新融入社会和自然之中。在开展户外运动训练时,高校体育课要根据学生的实际需求拓展户外运动,将体育课程逐渐丰富化、多样化,从而推动体育课程的改革和完善。

2 符合当今高校学生的体育价值观

随着互联网的普及以及人们生活水平的提高,高校学生们对事物的认知和理念也在悄悄地发生着改变。当然,他们对体育课程的认知也有转变。对以体能训练为主的体育课程有了更高的要求,更倾向于接受新的事物,挑战具有刺激性的项目。因此,高校体育课开展的户外运动训练要符合当今高校学生的体育价值观。户外运动

训练将课程内容和形式逐渐丰富起来,多引入学生们喜欢的趣味性强和挑战性强的运动,增加学生的积极性和主动性,让学生更贴近生活、走进生活。同时可以设置一些小组闯关等项目,让学生在挑战困难的过程中学会解决问题、克服困难,提高心理素质和团队合作意识,更好地融入社会、适应社会。

3 高校体育教学中开展户外运动训练的策略

3.1 加强户外训练的师资力量和安全管理

加强户外训练的师资力量和安全管理,是高校体育教学中开展户外运动训练可以实施的策略之一。

首先,加强户外训练的师资力量是体育改革的关键因素。教师是学生的引领者和促进者。因为以往的高校体育教师对于户外运动的知识了解不够全面,缺乏实操经验。他们的知识储备无法满足新体育改革的要求。要想更好地开展户外训练,各高校要对体育老师进行严格的培训,先学习再上岗。教师应当熟练掌握新知识,以身作则,终身学习,做学生的榜样。结合学生的实际上课情况,将体育理论与实际户外运动相结合,从而确保学生能够在体育课中得到真正锻炼和成长。其次,加强户外训练的安全管理也是体育改革的重要因素。大多数户外运动的挑战系数比较高,存在一定的不确定因素和危险因素。学校和教师作为学生在校期间的监护方,应当确保学生在运动过程中的人身安全和财产安全。秉承对学生和家长负责的原则,学校在开设户外运动时要充分考虑各种安全隐患,具体问题具体分析,多踩点多准备多预防。同时要开设安全教育,提高学生的安全意识。即使在发生意外时,学生也能够保持冷静,机智应对,从而保证户外运动训练的有序开展和进行。

3.2 提高户外运动训练教学方式的合理性

提高户外运动训练教学方式的合理性,是高校体育教学中开展户外运动训练可以实施的策略之二。

首先,随着现代信息技术以及互联网的普及,许多高校打造了具有现代化的智能教室,并且逐渐受到教师和学生们的青睐,对学习效果有一定的帮助。那么在体育课堂中,教师也可以采用这样的教学手段,改变单一的授课方式,利用多媒体和电脑等新智能产品,更加直观清晰的向学生传授户外运动知识,加深学生对所学内容的理解。其次,教师可以与同事共同探讨和研究教学课程,更好地服务于学生。增加一些趣味项目与学生互动,丰富课堂内容,增进师生感情和体育课堂学习氛围。最后,体育教师从真正意义上理解学生是学习的主体,将体育课堂时间更多地给予学生,尊重学生的兴趣

和爱好,引导学生选择自己感兴趣的课程和户外训练活动。从而保证户外运动训练的有序开展和进行,激发学生对体育运动的热爱和激情,进一步推进体育改革的开展。

3.3 开设户外运动训练管理机构和加强经费保障

开设户外运动训练管理机构和加强训练经费保障,是高校体育教学中开展户外运动训练可以实施的策略之三。

首先,户外运动训练的运动量大,对学生的体能和身体素质要求比较高。该课程是一门比较新型又特殊的体育教学,涉及的层面比较广泛,从体育理论知识到学生管理,再到对学生的心理教学都包含其中。开设户外运动训练管理机构,能够改善过去单一乏味的管理模式。该机构与体育教学部门相互配合完成户外运动训练,形成既独立又统一的关系,有效地保障户外运动训练的管理和体育教学的质量。其次,在开设户外运动训练项目的同时,各高校也要做好训练经费的保障。即使在户外运动训练,学校也要适当的设置运动器材,投入一定量的启动资金。在不影响教学的前提下,学校可以视自身的经济实力而定,采买一定的运动场地和训练器材,比如,探险时需要的手电筒、帐篷以及指南针等等。与此同时,为了发挥训练场地的应用价值,学校也可以和其他的社会团体合作,为其提供设施服务,这样不仅将资金回笼,还为日后的户外运动训练准备了充足的资金保障。

4 结语

在新课改的背景下,为了更好地促进学生的全面发展,各高校倡导素质教育,改革体育教学模式,开创户外运动训练课程,将丰富的体育课程呈现给学生。在早期的改革过程中,各高校虽然也有失败的案例,但为后续更好地开展户外运动训练课程提供了借鉴经验和历史教训。开展户外运动训练,首先,高校在体育教学中要加强户外训练的师资力量和安全管理,保证户外运动训练的有序开展和进行。其次,高校在体育教学中要提高户外运动训练教学方式的合理性,激发学生对体育运动的热爱和激情,进一步推进体育改革的开展。最后,高校在体育教学中要开设户外运动训练管理机构和加强经费保障,为日后户外运动的训练准备充足的资金保障,同时有效地保障户外运动训练的管理和体育教学的质量。

作者简介: 刘林 (1979.5—), 男, 吉林前郭县人, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 体育教育训练学。

【参考文献】

- [1] 程晓艳. 户外运动训练在高校体育教学中的实施措施 [J]. 当代体育科技, 2019 (1): 68-69.
- [2] 肖鸿宇. 户外运动训练在高校体育教学中的实施措施 [J]. 文体用品与科技, 2019 (10): 158-159.
- [3] 罗忠义. 新课改背景下高校篮球教学训练现状与有效方法研究 [J]. 消费导刊, 2020 (37): 110.
- [4] 马广卫, 余曦. 户外运动训练在高校体育教学中的实施探讨 [J]. 中南林业科技大学学报 (社会科学版), 2008 (5): 130-132.