

实施轻运动教学促进高校体育教学改革

张晓云¹ 张蕊²

(1.昌吉学院 新疆昌吉 831100; 2.新疆昌吉市第一中学 新疆昌吉 831100)

【摘要】轻运动教学也可以被称为“轻体育教学”，从名称我们就可以看出，主要特征是轻松愉快，在简单的、自由的运动中激发学生的体育乐趣，享受体育带来的愉悦。轻运动教学不限场地，形式可以采用灵活的方式，在运动的强度方面往往比一般运动较弱，很适合大众运动。在高校体育教学改革中，轻运动教学可以更好地适应学生的运动需求，在体育教学中融入各项因素，促进学生各方面的全面发展，适应学生的各项需求。

【关键词】轻运动教学；高校教育；教学改革

如今推进高校体育教学改革，在大的背景下，轻运动教学进入大众的视野，以轻运动教学促进学生对体育的兴趣，吸引学生更好地参与到体育运动中去，增强学生健康体魄。本文探讨如何更好地把轻运动教学融入到高校体育教学之中。

1 轻运动的含义与特征

轻运动，从字面上看来，指较为轻松、运动量较小的体育运动形式，运动形式不仅能锻炼身体，同时也能在体育运动中修养身心、陶冶情操，运动受众范围广，利于学生树立运动的观念，促进全民运动。

1.1 含义

轻运动教学是区别于一般的竞技体育，对于人的力量性、速度性要求较小，因此比较能被人接受。运动形式也较为简单，运动活动类型多样，在高校体育教学中是一个很好的选择。促进学生广泛参与，在高校教育中具有很好的发展前景。

1.2 特点

轻运动教学具有丰富的特点。第一是娱乐性，在运动中，由于形式、动作较为简单，因此可以在运动的同时，带给人们精神上的轻松愉悦。传统的竞技运动如田径、球类等运动形式，动作、标准较为枯燥，在运动过程中难以激发起人们的兴趣。轻运动具有一定的游戏娱乐性，在锻炼中可以获得审美享受。第二是自然性，轻运动强度较小，不是对人身体极限的挑战，而是可以利用身边的自然条件，对于运动器材、运动场地都没有太大的要求。只要是可以达到锻炼目的，都可以充分运用，因此从这方面来讲，轻运动教学具有自然性，是不可取代的。第三是简单性，在运动中，不追求复杂的动作，只是一些简单的形式，较为简单易学，轻运动教学能够更好地促进学校课余体育的健康发展。第四是社会化，主要是轻运动不仅仅是个人或学校的体现，而是受到社会各因素的影响，如受众的范围较为宽泛且受到社会文化等因素影响。在轻运动形式中出现了广场舞、健美操等形式，有一定的群众基础，受到社会文化的影响。因此轻运动具有社会化特征。

2 轻运动在高校教育中的地位

轻运动在高校体育教学中的地位是必不可少的。目前

教育培养的人才应是全面发展的，因此要通过体育运动增强学生体魄，增强学生的身体素质。因此应加大对体育教学的重视。传统的体育教学在运动形式、运动成果方面较为单一，单调、枯燥的运动形式，不利于学生运动兴趣的提升，运动效果也会大打折扣。如今社会发展节奏迅速，传统体育教学很难形成良好的体育效果，不利于体育观念的形成，因此，有必要把轻运动教学引入到课堂教学中。在运动形式上可以灵活运用，凸显运动带给人的愉悦。应在高校体育教学中，激发学生对轻运动的兴趣，树立终身运动观念，不断拓展轻运动教学领域。但是也不应一味追求运动的轻松性，要根据学生的实际情况，考虑到学生的主体需求，提高学生的身体素质，锻炼学生的意志的基础上，对运动的形式加以灵活运用。例如，在一堂体育教学中，在课堂开始的时候，为了吸引学生对课堂的兴趣，让学生更好地参与到课堂中来，可以采用一些简单的运动形式，或者利用运动游戏的活动，使得学生对课堂充满信心，积极地进行体育锻炼，从而更好地提升体育教学效果。轻运动教学可以架起课内课外的桥梁，加强学生的课余体育锻炼，促进学生终身体育运动的发展。

3 轻运动体育教学的意义

轻运动体育是符合学生需求的，是适应高校发展与社会需求的运动形式。轻体育运动改变了传统的体育运动形式，对于人们的体育观念有一定的增强作用。将轻运动教学引入到体育课中，加强对学生的运动指导，可以更好地促进高校体育教学的改革发展。轻运动教学在高校教学中具有重要地位，一是灵活多样的形式，可以使得人们在运动中收获轻松愉悦的心情；二是可以促进人们运动观念的转变，符合现代社会快节奏的需求；三是可以增加运动教学的形式，使得运动不再单调枯燥，让学生爱上运动，在体育运动中发挥更大的空间。

轻运动教学使得高校体育教学改革更加深入。在高校体育教学改革过程中，以什么样的教学为目标，这一直是争论不断的问题。有的提出“运动体育”的目标，侧重于传统体育教学，在高强度、高技能的运动下，提升学生的运动素质，着重追求运动成绩，不断追求更高更远的教学目标，挑战自身身体极限，在运动中收获成绩。这种教学目标对于锻炼精神意志、提升身体的各项技能方面有着巨

大作用,但是这只是暂时性的,对于人们树立长久的运动观念是无益处的,短时间内的运动效果,对于身体的极限挑战以及人们的身体健康也没有太大的益处。对于学校学生而言,不是为了培养运动员而是为了让人们锻炼身体,因此对于高校绝大部分学生而言,这种运动教学目标是太不适用的。因此,有人提出了“终身体育”“健康体育”的教学目标,这种教学目标是追求运动的长期性、健康性。着重于运动带给人的身心愉悦,这与轻运动教学的理念是一致的。这种运动目标并不是否定“运动体育”,拒绝传统的体育运动形式,而是在原有的基础上进行创新,开拓体育运动的视野,以学生的实际需要出发,在学生现有体育基础上,对学生进行合适的运动形式,选择轻松、简单的运动活动内容,提供更多的体育运动形式,寻求体育运动的突破和革新。因此,轻运动教学在高校体育教学改革中的地位不可缺少。

随着社会的发展,一些轻运动体育形式,已经越来越受到人们的喜爱,出现在人们的运动中。轻运动以丰富多彩的形式,活泼有趣的内容,不仅在学校中广泛运用,在社会上也被人们所喜爱。人们可以放下身心的束缚,以愉悦的心情投入到轻运动中去,促进健康体育、健康生活。轻运动的兴起是顺应人们需求,适应社会需要的结果。在现代医学理论上面,对身体和心理健康作出了相关论述,两者是密不可分的关系,轻运动融合了两者,促进身心和谐发展。轻运动作为适当的体育锻炼,可以消除身体疲劳,保持良好的身心状态。因此,在高校体育教学中,必须把轻运动放在重要的位置,追求健康体育的教学目标。

4 轻运动教学在高校体育课程中的具体应用

4.1 建立多种体育形式课程

轻运动体育的形式是多种多样的,因此在课堂教学中,需要给学生提供多种形式的体育活动,让学生亲身参与到课堂之中。在以往传统的体育教学中,高校所学习的体育课程大多以单一的形式出现,学生的学习兴趣以及对体育课堂的热情下降,在体育课堂上,体育锻炼氛围不足,积极性下降。因此,在高校教学中,除了必修的一些基础体育课程外,要根据学生的实际情况以及专业课程的要求,适当为学生补充一些选修课程。例如,在选修课程中,轻运动教学可以涉及许多不同的项目,如毽球、体育舞蹈、太极拳、太极扇等,在体育锻炼运动中,达到健身的目的,同时培养运动技能。在运动形式上不应僵化,而是通过扩大体育运动领域,在教学内容上寻求突破,冲破传统教学内容束缚,把课堂体育与课余体育相结合,融合专业需求、社会需要,寻求内容的丰富。

4.2 树立终身体育的理念

高校体育教学不只是满足于当下学生的体育锻炼需

求,应立足于长远发展,树立学生终身体育锻炼的理念,让学生从内心深处意识到体育的重要性,这样不仅在学生时代,直到进入社会之后也能够在体育锻炼的意识之下,独立地有计划地进行体育锻炼。轻运动的教学理念是促进身心健康发展,在体育形式上简单化,能够满足大部分人的健身需求,因此在体育教学中,引入轻运动教学,在多种形式下,使得学生真正掌握体育锻炼的方法,保证体育锻炼的连续性,以学生为主体,让学生在高校体育运动引导下,提升自身认识,为终身体育打下坚实的基础。

4.3 实施多种教学方法

无论是哪一种课程教学,都需要教师运用良好的教学方法,达到良好的教学效果。高校体育教学也需要教师实施良好的教学方法,在传统教学中,教师一般采用单一的示范性教学方法,示范几个动作之后让学生自由练习,之后检查效果。单一、枯燥的方式不能有效激发学生的兴趣,因此在教学方法上,教师需要采用多种方式,如小组合作练习等,将学生的积极性调动起来。同时轻运动教学,可以加强学校运动与学生课余运动的联系,因此在教学形式方法上可以更加灵活简便,适应需求。

4.4 重视对学生的评价考核

在教学中,教学评价是重要的一个环节,在教学评价中,学生对课程学习内容更加深刻,加深印象,同时也能够使得学生明白自己学习的优点和不足。在传统的体育教学评价中,教师往往关注学生体育锻炼的成果,忽略了学生在体育活动中的收获,忽视了体育锻炼的根本目的是提高学生的身体素质,促进健康发展。新的轻运动体育教学下的考核评价,应该注重学生的体育运动收获,并且以多元化的评价方式,促进学生对运动的积极性。且可以采用多主体评价,不仅有教师的评价,还要重视学生的自我评价和学生之间的相互评价,促进评价的反作用。

5 结语

综上所述,体育教学课程是高校课程的重要组成部分,体育教学的目的是促进学生身心健康发展。轻运动样式较为简单,形式自由灵活,易于被人们接受。在体育教学改革中,轻运动教育应该引入到高校体育教学中,通过引导学生树立正确的运动观念,开展多样化的运动活动,采用多样的教学方法,实施多样化评价体系,使得学生更加积极参与到运动之中,达到更好的运动效果。因此,深化高校体育教学改革,必须把轻运动教学引入到课堂教学之中。

作者简介: 张晓云(1967.10—),男,新疆昌吉人,讲师,研究方向:体育教学;张蕊(1995.10—),女,新疆昌吉人,中教三级,研究方向:物理教学。

【参考文献】

- [1] 韦晨.轻体育教学如何推进高校体育教学改革[J].体育风尚, 2019, 25(6).
- [2] 刘雪菲.增强高职高专院校阳光体育氛围的策略研究[J].课程教学研究, 2019(11): 34.
- [3] 郑素卫.诱趣教学法视域下高中体育教学创新路径探析[J].体育风尚, 2019(27).