

高校公共体育课融入美育的内涵及其实施路径

董晓欧

佳木斯大学 黑龙江佳木斯 154007

摘要: 本文首先从身体美、运动美、人文美和精神美这四个视角简要阐述了体育中的美育内涵,介绍了各种类型的美的基本含义,然后从互联网和虚拟世界的视角出发阐明了在当下的高校公共体育课中融入美育教育的必要性,以及美育教育对学生的积极价值,最后着重探讨了在高校公共体育课中有效融入美育教育的具体路径,包括将美学理念融入到课程实践中,从教学环境出发塑造美育氛围,重视对学生的情感激励和情境感染,以期成功将美育融入在体育教学之中,提高体育课的育人价值。

关键词: 高校公共体育课;美育教育;内涵;实施路径

The connotation and implementation path of integrating public physical education in colleges and universities into aesthetic Education

Xiaoou Dong

Jiamusi University, Jiamusi, Heilongjiang 154007, China

Abstract: This article first from the body beauty, beauty and humanistic beauty and spiritual beauty of the four perspectives are briefly elaborated the aesthetic connotation of sports, this paper introduces the basic meaning of the various types of beauty, then from the perspective of the Internet and virtual world illustrates in the current into the necessity of aesthetics education in public physical education in colleges and universities, as well as the aesthetic education to the student's positive value, Finally emphatically probes into the effective into the aesthetic education in public physical education in colleges and universities education concrete path, including the aesthetic concept into the practice of course, starting from the teaching environment to shape aesthetic atmosphere, emphasis on incentives and situations of the students' emotion infection, in order to successfully blend in aesthetic education in PE teaching, enhance the educational value of physical education.

Keywords: College public physical education; Aesthetic education; Connotation; Implementation of the path

引言:

在高校公共体育课的教学中,教师不仅要致力于训练学生的体育技能,增强学生的体能,强化学生的身体素质,培育学生的体育精神,提升学生的体育理论水平

课题项目: 课题立项:佳木斯大学教育教学改革研究项目《高校公共体育课美育挖掘与推广》,项目编号:2021JY-66

作者简介: 董晓欧(1981.3.1—),性别:女,民族:汉,籍贯(省市):黑龙江省佳木斯市,学历:研究生,作者单位:佳木斯大学,单位省市:黑龙江省佳木斯市,职称:讲师,研究方向:体育教育。

等,还应当关注学生的思想和精神,也就是要促进学生的全面发展。为此,高校公共体育课的教师应当在教学过程中融入美育教育,把美学理念与体育运动有机融合在一起,构建出基于美育的新的教学模式,从而达到上述目的,使高校公共体育课的育人价值得到进一步的提升。

一、体育中的美育内涵

1. 身体美

身体美指的是健康的身体所展现的美以及体型体态和肌肉线条等所展现的美。要拥有身体美,最基础的就是要具有一个健康的身体和心理。如果任一方面的健康出现问题,不论是生理还是心理,人的气质、体态、肌肉、皮肤和容貌等就都会出现病态的状貌,从而也就会

遮盖或折损人的身体美。人的身体美具体还包括人的毛发、皮肤、五官、体质、气质、形体和姿态所展现出的美,是流通于人的全身、闪烁着和谐与力量的美。对于高校公共体育课而言,要想融入身体美的美育教育,一是要让学生学会鉴赏身体美,引导学生渐渐感悟到人的身体所迸发出的、传递出的美感,二是要带领学生锻炼形体、培养气质,使其从自身的身体状态的变化中感受身体美。

2. 运动美

运动美以身体美为一定的基础,是人的身体在运动过程中所呈现出来的美。最为经典和传统的一个体育项目就是田径。这是因为田径运动,也就是各种形式的跑步,是最原生态的、最贴近自然的人的身体的运动,人在跑步过程中手臂的摆动和大腿肌肉的收缩等都散发出了人的最本我、最自然和最原始的美,所以长期以来一直是体育运动赛事中的核心项目。其他的体育运动也能体现出美,比如在团队篮球竞技中所体现出的默契美和意志美,在游泳运动中所体现出的速度美和灵敏美,在体操运动中所体现出的动作美和气质美,在排球运动中所体现出的战术美和力量美等等。在高校公共体育课的教学中,教师要结合各体育项目的特性来有序培养学生对运动美的捕捉和感知能力。

3. 人文美

在体育中,除了最具表现力的身体美和运动美,还蕴含着一种人文美。这种美表现在体育运动者对大自然规律和道德准则的尊重与遵守上,以及自然与道德之间的和谐统一上,与人文精神和文化符号有着深层的联系。在体育中的人文美里,没有目的性、没有利益关系,没有浮沉于世俗中的种种羁绊,是自由、和谐与美好的体现。具体而言,其可以表现为礼仪美、服饰美、制度美、器械美和休闲美等方面,比如击剑运动就是一项经典的绅士运动,其蕴含着骑士精神、英雄主义与浪漫主义色彩,在一定程度上展现出了经典小说人物堂吉珂德的骑士风姿与文化风采,是人文美的经典呈现。在高校的公共体育课教学中,教师可以结合人文艺术来向学生渗透人文美。

4. 精神美

在体育运动中,身体与精神是一对矛盾关系,身体滋养着精神,精神引控着身体。有了坚定的意志、坚决的信念,体育运动者的身体就会爆发出惊人的、持久的力量,在此过程中就体现出了精神美,其不仅能使观赏者感知到美、欣赏到美,还可以对其起到鼓舞和激励的作用。体育精神是反映体育整体面貌的核心,其具备多个方面的内涵,包括公平、公正、公开、凝聚、团结、鼓舞、号召、引领、道德、审美、知识、意念、信念、意志、理想和关怀等等,并共同凝结成强大的生命力和璀璨的美。中国女排就通过实践向我们淋漓尽致地展现出了体育中的精神美,高校公共体育课的教师可以结合此类经典

的现实事例,去向学生传达精神美,并鼓舞其精神。

二、美育融入高校体育教育的必要性分析

在当今时代,互联网技术和网络信息资源的高度发达为人们的生活带来了极大的便利,人们想要获取信息随时随地都可以通过互联网来达到目的,但是同时,这也给人们的生活造成了负面的影响。对于高校学生而言,有不少都沉浸于虚拟的网络世界,在课下花费大量的时间与精力去玩网络游戏、单机游戏、网络社交、刷短视频、追剧、看网络小说等等,虽然这些娱乐产品自有其不可取代的价值,放松了学生的神经,为学生带去了快乐,但是这种快乐是暂时的、是缺乏营养的,学生很快就会对其感到麻木,并由此陷入空虚,但是却难以自拔,犹如深陷泥潭。这不仅会对学生的心理健康造成损害,还会让学生逐渐脱离现实,不愿与现实中的、具体的人交往,并对社会产生厌恶情绪和逃避心理,而且会使学生变得懒惰,不愿锻炼身体,久而久之学生的身心都会遭受严重的摧残。基于此,如果不对学生进行美育教育,学生就难以对抗互联网和虚拟世界的侵略,身体、思想和精神就都会走下坡路,到时候不论是公共体育课的教学效率,还是其他专业课的教学效率,都会大打折扣。而通过在体育教育中融入美育教育,学生就能避开互联网与虚拟世界所带来的不良影响。

首先,美学属于哲学,其蕴含着深刻的生活思想和精神态度,能够启发学生的心灵,开悟学生的思维,使学生以更加豁达、广阔和成熟的心境去面对生活,从而就有利于学生分辨出虚拟世界的弊端,并给予学生力量以挣脱。其次,美学将带给学生深邃的、货真价实的幸福与快乐。相比于网络游戏和肥皂剧等娱乐产品带来的快感,转而即逝、刺激神经的快感,美所带给人的是有底蕴、有思想、有情感、有态度的满足与快乐,有如醇香的甘酒和源远流长的江河,其更能长久留存、回味无穷。所以,学生将得益于美育教育而能感受到美、捕捉到美,并因此而大大受益。最后,美学与体育是存在诸多联通点的,体育中就蕴含着美,所以在公共体育课中融入美育是具备可行性的和可能性的,教师完全能够合理地、自然地把美学融入在体育运动和教学过程当中。基于上述内容可见,在高校的公共体育课中融入美育教育十分必要。

三、高校公共体育课中融入美育教育的路径探析

1. 将美学理念融入到课程实践中

为了提高高校学生的人文素质和美学素养水平,促进学生的全面发展,公共体育课的教师在设计教学方案时要充分和合理地将美学理念融入其中,并付诸于课程教学实践。首先,教师要能激发起学生对体育运动的兴趣。如果学生对体育运动持消极态度,不愿意去从事体育训练,那么学生就几乎不可能感受到体育中的各类美,

因为其态度就出现了问题,这是根本性的。所以,教师首先要创新教学方式,在教学过程中灵活应用游戏教学法、情境教学法等现代化的教学方法,比如在篮球课的教学中可以组织学生玩一场娱乐竞赛,更改传统的场上篮球规则,添加一些趣味元素,从而激发学生对篮球运动的兴趣,使学生能够持着开放的、敞开的和尊重的态度去对待篮球,继而帮助其发现其中的美。其次,教师在课程实践过程中,应当开设丰富的体育项目,让体育课变得更加自由化、现代化,乃至能体现出浪漫主义的色彩,比如射箭、空竹、攀岩、剑道、三边足球、野外生存和皮划艇等等,在新兴的体育项目中教师将更容易融入丰富的美学理念,使美育教育能更顺利地开展下去。

2.从教学环境出发融入美育

环境对人的影响是潜移默化且异常深远的,这从原生家庭对一个人性格和思想的横亘终生的影响就可以想见得到。所以,要想在公共体育课上顺利融入美育教育,让学生在锻炼身体的同时感受美、重视美,教师就要改变教学环境,这是至关重要的。为此,高校公共体育课的教师可以从教学环境出发,致力于将体育课的教学氛围塑造出美学气息。首先,教师可以结合文学与体育,因为文学中就富含着人文美、情感美与语言美,这将能激发学生对美的向往。比如在带领学生练习折返跑的时候,考虑到折返跑运动涉及到了“动”与“静”,学生在奔向折返点的过程中在飞速运动,而到了折返点又要即刻停下,据此,教师可以在休息时间给学生吟诵具备动静结合特点的中国古诗词,比如《题西林壁》和《独坐敬亭山》等,为了增强效果可以用手机播放专业人士的朗诵片段。其次,教师可以在学校的支持下为学生打造更具吸引力的体育运动场所和体育器材,这对激发学生的体育兴趣具有很大的帮助,同时能展现出体育中的人文美。最后,教师可以在每个学期给学生布置“阳光长跑”类型的跑步活动,视作公共体育课的课外延伸,并设计跑步路线,沿途要有自然景观,大部分高校的地理位置和校内布景都具备这个条件。在跑步的同时亲近自然、欣赏自然,学生的视觉、听觉和嗅觉都会受到对应的刺激,其就容易在跑步的同时感受到自然美和运动美,美育教育的融入就此便可以取得成效。

3.重视情感激励和情境感染

在高校公共体育课的教学过程中,为了有效融入美育教育,教师还应当重视情感激励和情境感染,因为美与情感深深相连,情感的汹涌时常伴随着美的搏动,美的激发又总是蕴含着澎湃的情感。所以,公共体育课的教师必须要重视美育教育与体育教学中的情感激励与情境感染。为此,教师首先要与学生建立平等、尊重和信任的友好关系,因为学生在体育课上不仅是学习体育知识,其也要与教师交往,与教师之间的关系和情感会在

一定程度上影响其对体育的感受,而塑造与学生之间的友好关系将能改善学生对体育的审美态度,继而就有利于融入美育教育。其次,公共体育课的教师要结合体育精神与美学理念。人的精神与情感是相互依存的,人的理性中蕴含着感性,感性中也蕴藏着理性。所以,教师要从体育精神的角度出发,培育学生的情感,为学生构建情境。比方说,可以在排球课教学中塑造学生的团队精神和集体主义精神,为学生设置障碍,比如强大的对手、艰难的任务,然后就此激发出学生的斗志,并增强每个排球团队的共同奋斗精神,使其在扣球、换防、飘球和排定战术的时候迸发出和谐美、默契美、意志美和运动美,并使其在澎湃的情感中更加深刻地感知到体育精神中的美,强化其感官记忆和精神印象,以达到良好的美育效果,促进学生美学素养的提升和体育精神的增强。

四、结束语

综上所述,在高校公共体育课的教学中,为了进一步发挥出体育运动和体育项目的育人功效,教师除了专注于提高学生的身体素质和体能基础,培育学生的体育理论和体育技能,还要在体育教学中融入美育教育。美学对学生的精神发展和心理成长具有极为重要的影响,体育教师要将美学理念融入到课程实践中,从教学环境出发融入美育,重视情感激励和情境感染,结合体育精神与美学理念,从而使美育有机融入在公共体育课的教学项目中,在锻炼学生身体的同时提升学生的美学素养和人文素质,促进学生的全面发展。

参考文献:

- [1]潘勇刚.美育教育的内涵发展——以山东理工大学“民族器乐欣赏”课程为例[J].齐鲁艺苑, 2021(05): 124-128.
- [2]赵法伟.高校体育教育的内涵、价值及实现路径初探[J].兰州交通大学学报, 2020, 39(04): 142-145.
- [3]叶悦,宁科,王伟,等.新时代学校体育和美育融合的困境与实现路径研究[J].青少年体育, 2022(06): 26-29.
- [4]段静毅.跨界融合视角下高职院校劳动教育课程的设计与实施[J].湖北开放职业学院学报, 2022, 35(11): 144-146.
- [5]吴立柱,司鹏巧,林彦.金课理念下“体美融合”大学体育课程建设研究[J].高教学刊, 2022, 8(08): 74-77.
- [6]陈清,李武勇.基于信息化背景下的高职院校公共体育课混合式教学模式探究——以排球教学为例[J].柳州职业技术学院学报, 2021, 21(05): 81-85.
- [7]郭朝红,曹景龙.非艺术类高职院校美育工作推进策略研究——以北京经济管理职业学院“三一模式”为例[J].大学, 2021(30): 86-89.