

# 大学体育训练的创新原则与教学设计

曹 磊

黑龙江护理高等专科学校 黑龙江哈尔滨 150036

**摘 要:** 社会不断发展我国的生活水平在不断提高,但年轻人的身体状况并不乐观,迫切需要整体提高年轻人的身体素质和体力。肥胖、近视、懒惰等是影响年轻人健康成长的主要因素,年轻人参加体育运动不仅可以更好地促进身心发展,而且体育运动本身具有多种价值,促使个人的个性和思想得到更好的发展。因此如何提高学生对体育的兴趣,促进学生综合体育锻炼的持续发展已成为教师学习的关键问题。本文对大学体育训练的创新原则与教学设计进行探讨。

**关键词:** 体育训练;方法;大学;身心健康

## The Innovation principle and teaching design of college sports Training

Lei Cao

Heilongjiang Nursing College Harbin 150036, Heilongjiang

**Abstract:** As society continues to develop, the standard of living in China is continuously improving, but the physical condition of young people is not optimistic, and there is an urgent need to improve their overall physical fitness and strength. Obesity, myopia, and laziness are the main factors affecting the healthy growth of young people. Participating in sports not only helps to promote physical and mental development but also has various values that enable personal personality and thinking to be better developed. Therefore, how to increase students' interest in sports and promote the sustained development of their comprehensive physical exercise has become a key issue for teachers to learn. This article explores the innovative principles and teaching design of university sports training.

**Keywords:** Physical training; Method; University; Physical and mental health

### 一、学校体育的基本内容

高校体育基本内容有体育训练、技术训练、战术训练、专业理论研究、心理训练、恢复训练等。由于体育运动强调身体课堂中的变化,因此体育教育强调提高学生的身体素质,因此体育锻炼应引起我们的重视,这是体育教育中应注意的一个问题,这就是为什么学生喜欢体育,但也讨厌体育。在体育教育中,必须改进和创新教学和训练方法,以使学校体育教育更符合现代教育趋势。身体训练是指发展出诸如力量、速度、耐力、敏捷性、协调性和柔韧性等身体特征的训练。体育锻炼是关于提高身体健康水平和提高人体各种器官系统的功能能力。体育锻炼分为一般体育锻炼(无装备,有装备)和特殊体育锻炼。学生是一个身体成长的时代,这是提高耐力的黄金时代,在教育过程中,应注意确定人类成长和发展的敏感时期,无法改变生物特性的生理规律。身体健康发展的敏感时期隐含着这样的事实,即人体的生长和发育具有快速、缓慢和起伏的特性。不同的素质在不同的年龄阶段具有不同的增长率<sup>[1]</sup>。

### 二、问题式课堂游戏教学法介入

高校的体育教师除了能够在室内为学生训练和教授基本的体育知识外,还必须能够指导学生通过在户外进行个人锻炼来从事体育活动。只有这样室内体育活动的基础知识的学习才能被运用到特定的运动中,展示学生的身体灵活性和敏捷性,提高学生的身体素质,丰富学生的体育教育经验活动。例如,一所高职学校的体育老师首先应通过示范一些基本技巧来鼓励高中学生使用以示范榜样,例如,

握球、发球和在室外打乒乓球。高校的体育教师可以指导学生分两队练习,两名学生可以相互服务,互相发展共同发展。高校体育教师也应注意乒乓球练习中的学习情况能够耐心地指导和应对遇到麻烦的职业学生<sup>[2]</sup>。还可以通过向他们展示错误的玩法,这样可以教会学生更好地学习乒乓球。高校的体育老师可以指导职业学生一起练习基本的发球和传球动作,然后鼓励两个学生玩游戏,简单的发球和传球优先。对或错的学生,或没有正确传球的学生,不得分,另一位学生得分1分。这不仅仅是看到谁获得了最后的分数,学生对学习非常感兴趣,可以通过与他们一起玩要来学习同班同学的长处。随着时间的推移他们可以弥补自己的缺点。最后,高校体育教师可以总结出这种简单的游戏教师法的实践主题,以及在观察高校体育教师发球和传球的实践过程中出现的问题,指导整个学校学生的课程不犯同样的问题。

建立一系列的互动实现系列的教育内容并提高效果。首先在同一堂课中进行互动活动后,老师必须让学生记录互动内容,无论是简单的问题还是老师与学生之间的特定知识交流,都必须保持沟通过程。在教师教不同知识点的交互式过程中,教师允许学生找到以前的交互式内容中知识点之间的顺序链接,并使用它们来设计更多的交互式内容;其次,在互动过程中,教师应注意体育知识的联系,在持续联系和互动的过程中,有必要指导学生提高对知识点的掌握。例如,在教授足球运球时,老师将本课程的教育目标设定为基本运球动作,运球技巧的实际练习以及在实际战斗中使用运球。在课程中老师故意提出有关内容的

一系列问题,以便学生可以有意识和有效地将这两部分联系在一起<sup>[3]</sup>。

在混合教育模式下将在线学习链接整合到高等体育教育中,促进了课堂教学模式的连锁变化。过去高校体育课堂教学已从单一的“知识和技能转移”模式转变为“集中解决问题”模式。在线学习使教师可以有效地将他们学到的东西转化为特定的问题,然后集中精力在课堂教学中解决这些问题。通过解决问题学生可以充分理解和获取其中包含的体育知识,并有效地展示和提高他们分析和处理问题的能力。要有效地解决高职体育课中的问题,就需要教师合理设计体育教学环节。混合教育模式下的高职体育课堂教学设计主要包括以下几个环节:首先是检查链接,该链接主要检查学生的在线学习成绩,以便教师可以充分了解学生的在线学习情况。并发现学生在线学习过程中存在的任何问题;第二是回答问题的链接,老师指导学生进行深入的分析,并对在线学习中存在的问题进行有重点的解释;第三是课堂练习,体育课程不仅使学生获得相应的体育知识,而且使他们能够准确地完成相关任务。因此将高校体育与课堂实践联系起来非常重要,解决学习过程中存在的任何问题。

### 三、高校运动训练的创新策略

#### 3.1 观念创新

为了有效促进体育创新有序发展,大学体育教师必须转变思想观念,重视体育课程的创新,开展积极的公共关系活动,全面提高其重要性和价值。体育活动使大学教师认识到体育锻炼的重要性,并具有良好的体育锻炼意识。在准备一些教育活动时,大学必须有效地调整其内部课程结构,使其适应兼顾工作与休闲的新环境。另外,大学要在体育教育中做好,增加资金投入,增加体育教师的工资,优化体育环境。大学还应积极组织各种活动,以鼓励大学体育教师学习新的运动经验,提高教师的整体素质,并为改善大学体育质量提供有利条件。

#### 3.2 机制创新

大学是人才培养的重要场所,是我国教育体系的重要组成部分。高校体育训练活动是一项系统的长期任务。改革创新是基本保证。通过合理的设计,有必要建立一个完整而有效的系统,保持正确的方向,并阐明运动训练的总体目标,革新、创新与改革。对于大学体育创新活动,必须优化组织、评估、计划、执行等,并且必须在整个过程中协调安全管理系统。在系统创新的过程中,需要目标设定,难度选择,内容布局,系统构建,方法应用等,这些方面必须符合实际要求和规律。高校运动训练创新中的每一件事都必须坚持运动训练创新的本质特征<sup>[4]</sup>。

#### 3.3 创新评价

在传统的大学体育训练和教育方面,成绩一直是评估大学生的关键因素,也是整体素质的关键指标。在传统的

培训工作中,基于测试的教育的概念受到更大的影响,并且还包括体育运动。在这种情况下,学校对提高大学生的体育素养没有给予足够的重视。缺乏系统和合理性,对评估问题缺乏认识和兴趣,影响了大学体育的发展和许多评估任务,并且评估工作的创新和优化也受到许多因素的影响,因此不可能实现既定目标。评估活动的有效创新对提高大学体育教学质量具有积极作用。大学必须积极开展组织研究工作,弄清当前评估工作的不足和问题,并将其纳入系统有效的评估体系中。在进行评估工作时,不仅要合理评估学生的成长情况,而且还要评估体育训练的各个方面,实行内外部融合,共同建立一个合理有效的评估体系,以进行有效的监督创新和有效的评估。对改革大学运动训练课程的反馈和支持,在实际评估中也有必要引入以生命为导向的原则。体育作为体育活动的主体和运动的受益者,必须建立以人为本的科学教育创新计划,这样的教育创新才能发挥更大的作用和价值。同时,在体育训练的创新中,通过不断的完善,建立了健全,高效的动态协调体系,以适应时代发展的需要,保证了大学体育训练的有效性,提高了学生的体育素质。我们通过提高文化素养和建立稳定的社会基础来提供有效的基础<sup>[5]</sup>。

### 四、结束语

大学需要在此基础上加强体育教育的创新,这可以将我国的体育教育质量提高到一个新的水平,为大学生日后的综合发展铺平道路。为了实现高职体育教育的目标并加强服务培训的实践,需要紧密整合学生的专业并采取有针对性的行动,尤其是在未来学生工作所要求的身体健康要求的背景下,有必要确保最大程度的合理性、灵活性和科学性。在拓展训练中,将体力不同的学生分组,并以相互协作的方式进行训练,通过团队合作加强学生的团结与合作。可以通过有趣的竞争性延伸训练提高学生的心理素质,树立科学正确的学习态度,促进有效实现教育目标。

### 参考文献:

- [1] 邹文超,穆涛.大学体育教学中体育与心理训练融合的策略探究[J].当代体育科技,2016(36).
- [2] 时光.如何将创造性思维运用到大学体育教学和训练中[J].长沙铁道学院学报(社会科学版),2013(1).
- [3] 杨论.基于体育素养和职业能力的高职体育教学策略分析[J].陕西教育(高教),2020(07).
- [4] 万剑.基于翻转课堂的高职体育教学模式构建路径研究[J].产业与科技论坛,2020,19(14).
- [5] 胡建平.运动训练理论的发展与现状研究[J].运动,2016(11)

通讯作者:曹磊,1986年8月31日,汉族,男,黑龙江省哈尔滨市,护理高等专科学校,体育教师,初级,研究生,271612340@qq.com,体育教育