

# 体育情境教学对大学生身体素质的影响研究

裴东景

南阳师范学院 河南 南阳 473000

**摘要:** 大学体育教育是大学中提升学生身体素质的课程,对提升大学生的综合素养有很重要的作用。针对目前大学体育教育中存在的不足,引入情境教学会有很大的帮助,使教师更专注于教学,学生更专注于学习。在进行体育情境教学时,应该利用体育史上的小故事吸引学生的兴趣,在体育训练中为学生播放音乐降低训练的枯燥性,并通过模仿小动物等情境使学生沉浸在体育训练中。同时,教师要注重情境创造的真实性、创新性和对学生的帮助性。合理运用情境教学法对提升大学生的身体素质将会有很大帮助。

**关键词:** 大学体育;情境教学;大学生身体素质

随着教育理论和技术的不断发展与进步,情境教学作为新的教学方法被提了出来。情境教学是在教学中营造一种具有真实感的情境,通过学生对情境产生的兴趣引导学生对课堂教学产生兴趣,从而提高课堂的教学效率。在大学的体育课堂中,由于体育的长期不受重视,大学生的身体素质一直在逐步下降。为了改善大学生的身体素质,也为了发挥大学体育课堂的真正功能,情境教学的方法被运用到了大学的体育教学当中。

## 一、在大学体育课堂中进行情境教学的原因

情境教学,顾名思义就是在教学时由教师人为地为学生创设出一个具体的情境出来,在情境当中对学生知识、心理、情感等方面的教学,通过情境使学生对教学产生兴趣,更好地吸收教师教授的知识。

情境教学能够根据不同的教学内容创造出不同的场景来,与一般的教学方法相比,更为直观,将教学知识直接呈现到学生面前。在情境教学中,学生会产生更高的兴趣,更容易沉浸在教学中,忽略外部的影响因素,因此学生更容易激发出自己的潜能,在情境教学中收获更多的知识。但是我国目前的大学体育教学中尚且存在着一些问题。例如理论知识与体育训练的割裂。教师在讲授理论知识时,之讲授理论知识,在实践课堂,只带领学生进行体育实践,而情境教学可以将这两个割裂的部分有机融合为一个整体。在体育教学中,有着与文化教学相同的不足:为了教育而教育。体育教师与其他教师一样,都是为了考试或者其他的任务对学生进行教学,因此造成教学死板化,学生没有自由度,就没有积极性,陷入恶性循环。因为教师一心只图应付,为了教学而教学,所以教师也不会进行创新,一直沿用一套教学方案,而不管这套教学方案是否符合当前的教学环境。除此之外,教学设备不足和陈旧也是造成体育教学流于表面化的原因。在这种教学理念下,大学生的身体素质正面临急剧下降。而在体育课堂应用情境教学方法正能改变这种尴尬的状况。

## 二、情境教学在大学体育教学中的具体应用

### 1. 在理论知识讲述时穿插故事

目前我国大学对学生的体育教学普遍重视程度不足,由此造成的一个后果就是大学生对自身的体育建设重视程度也很低,许多大学生在该上体育课时往往会选择逃课去做其他的事情。想要改变这个状况,需要体育教师做出改变和努力。例如在进行理论课知识的教学时,学生往往会认为理论课知识没用又枯燥,教师在讲述这些内容时就可以穿插一些故事或者视频辅助教学。例如在讲述排球的发力、规则及技巧时,可以利用我国女排的比赛视频当做教材,转而抛弃掉传统的课本教材。教师通过对中国女排比赛视频的逐帧分析将排球的相关理论知识渗透到里面。甚至教师还可以在体育馆复刻出女排的比赛过程,让一些同学扮演比赛的选手,其余同学围坐在一旁,自己根据实战复刻进行排球知识的讲解。

### 2. 在实践训练中穿插音乐进行放松与鼓励

体育与文化课最大的不同是体育课是需要大量体力训练才能达成教学目标的一门课程,学生们在进行体能训练时会感到劳累与枯燥,因此教师应该在学生训练的时候为学生播放合适的音乐,对学生紧绷的思想和身体进行放松。

### 3. 创设学生没听过的情境,激起学生的好奇心

情境教学最重要的就是要创设对教学真实有用的场景,还要让学生能够认同情境的合理性,在教师设定的情境中产生好奇和兴趣,主动沉浸在情境中进行体育的学习,因此,体育教师应该丰富自己的体育相关训练技巧、技能以及体育历史知识,以保证在每节体育课的教学中都能够根据课程内容创设出合适的体育情境,保持学生对体育的兴趣。例如在进行跳远的教学时,有的学生跳远能力非常差,连一米都跳不到,这很明显是学生不了解跳远的核心,不敢跳导致的。因此,教师在进行教学时,就可以创设一个情境:提出和学生玩一个游戏,在游戏中所有人都要像青蛙那样进行跳远。在跳之前,要学生们想象青蛙是如何进行跳跃的,接下来自

己亲自示范,讲述青蛙跳远的动作分解,并穿插进跳远的定义及核心知识。最后,还可以将学生们分成小组进行比赛,通过竞争提高学生的积极性和自主性,学生自然而然就会沉浸在跳远的课堂教学中。

### 三、在体育课堂进行情境教学的注意事项及要点分析

#### 1. 实事求是,根据实际情况进行情境的创设

在体育教学中,创设的情境需要根据实际的体育课程、实事求是地去创设,在适合创设情境的课程中创设情境,不适合的课程要学会适当舍弃,千万不能盲目进行情境设计,而不考虑是否合适,那样最终只会流于形式。

#### 2. 情境的创设应当综合考虑学生的身心两方面的健康发展

许多大学体育教师往往会忽略一点,认为体育教学就是针对学生的身体,只要加强学生的身体素质就可以了,而不需要考虑学生精神上的感受。其实这种做法是错误的。比如,篮球的训练是非常辛苦的,你需要不断去投篮训练自己的手感,保证能够尽可能多地投进去,同时还要训练运球等动作。事实上大多数的体育训练都很枯燥,在这种时候,体育教师就应该创设合适的情境来减少同学们的枯燥感,让学生在精神上获得新鲜感,学生在身体上的训练才会坚持的更久。教师这时候可以安排一个比赛,让学生比赛谁投篮投的多、或者运球运的稳,当然教师也可以像正规的篮球训练那样,模拟一个职业篮球队的训练场,自己同时也给予他们指导和鼓励。同时注重学生的精神感受效果会变得更好。

#### 3. 体育课堂的情境创设应当不断创新

在体育课堂的情境创设中,有些方案是很容易想到的,比如上文提到的小青蛙跳远法,或者其他的以动物为例的情境创设方法,但是这些情境都大同小异,在使用之初学生会感到很有兴趣,但是经过一段时间后,学生习惯了这种方法就会丧失兴趣,回到从前对待体育课的老态度。因此,体育教师一定要注意创新情境教学的创意。体育教师们可以经常聚在一起开会分享自己的情境创设的经验,共同讨论新的方案,同时应该多了解体育相关知识,关注体育界的最新动态,并能够从熟悉的现实生活中不断发现惊喜,将自己的发现和

观察运用到体育课堂的情境创设中。

### 四、体育课堂中的情境教学对大学生身体素质的影响

由于大学过于重视学生的文化课教育,而忽略了学生的身体素质的锻炼,导致近年来大学生的身体素质明显下降。有的学生甚至连1000米和800米长跑都不能完成。在情境教学的模式中,首先学生的体育教育不再缺失,学生能够按照课标要求上满所有的体育课,其次在体育课上,因为情境教学的特性,大学生可以激发出自身对体育课的兴趣,不再谈运动而色变,甚至在经过一段时间的课程之后,主动爱上体育课程,因此,在体育课程中引入情境教学可以很大程度地提升大学生的身体素质。

### 五、结束语

针对新课标的改革,大学的体育教学受到越来越多的重视,大学体育教学的当前存在问题也一一暴露,为了解决这些问题,使大学体育的教学得到落实,切实增强学生的体育理论知识的储备和身体素质,在体育教学中开张情境教学是非常有必要的。情境教学相比于以前的教学方式能够更大程度的激发学生对体育的兴趣,增强学生在体育学习中的自主性。经过实验证明开展情境教学后的学校其学生身体素质都得到了不同程度的加强。少年强则国强,在增强大学生的身体素质方面,我们应当不断奋斗。

#### 参考文献:

- [1] 李伟艳,郎勇春. 体育情境教学对普通大学生身体素质的影响研究[J]. 运动, 2018, 193(17):65-66.
- [2] 王凯. 普通高校体育教学对大学生身体素质的影响研究[J]. 当代体育科技, 2015, 5(27):88-89.
- [3] 林向阳,郑学华,周红妹. 体育课教学对大学生体质影响的跟踪研究[J]. 首都体育学院学报, 2001(04):20-23.
- [4] 邵艳. 不同体育选项课对非体育专业大学生体质效果的实验研究[D]. 北京体育大学.

作者简介:裴东景(1981.10—)性别:女,民族:汉,籍贯:南阳,最高学历:本科,硕士学位 单位:南阳师范学院,职称:讲师,研究方向:体育教育。