

素质教育视野下的大学体育教学改革实践路径研究

顾全

郑州商学院 河南郑州 451200

摘要:如今已经步入素质教育多年,教育的最终目的是增进学生的各项素质,要求学生能够德智体美劳全面发展,而非仅仅教学学生知识。在素质教育中,体育教学有着当仁不让的教育责任和使命,体育教学对于促进学生综合素质的发现有些极大的价值,比如通过锻炼能够促进学生身体健康并养成强健体魄,比如通过拼搏能够锻炼学生不懈努力超越自我额拼搏精神,比如通过运动能够促使学生养成阳光开朗乐观生活的心理,比如通过体育活动能够培养学生规则意识、合作意识、竞争意识等多方面素质。不过就现状而言,大学体育教学却表现出浅显化、粗放式教学管理的态势,没有将培养学生综合素质的价值发挥到位,因此,在素质教育视野下,大学体育教学还需要持续不断拓展创新才行,让教学变得更高效、更深入、更多维,引领学生积极健康成长,意义重大。

关键词:素质教育视野;大学体育教学改革

引言:

自从素质教育施行开始,到如今已有多年时间,素质教育已然深入人心,在体育课程教学方面也发生了大大小小无数次改革,不过时代在发展,认知在进步。一些先进的教学理念开发并践行,进而找出了一些因为时代局限性所存在的问题,要致力于解决这些问题,促进大学体育教学更加先进、更加高效、更利于促进学生综合素质发展才行,任务还很艰巨,高校以及体育教师不能掉以轻心,要组织好大学体育教学改革事宜才行,这里依据教学经验来分析如何落实素质教育视野下,现代化体育教学的开展策略,希望能有参考价值。

一、重视身体素质教育,做好体测

身体素质是学生综合素质之一,毛主席说过“文明其精神、野蛮其体魄”,培养人才不仅要让他们增长智慧,开阔视野。也要让他们养成健康而强健的体魄。身体素质的培养也是体育课程教学的重点,通过体育活动来促使学生加强锻炼。问题在于,在大学体育教学中,身体素质教育却有弱化的趋势,因为专项身体素质训练有一定的辛苦性,包括跑步、俯卧撑、杠铃曲臂以及田径运动项目等等,可以说学生喜欢打球踢球,却不喜欢跑步深蹲,怨声载道,而教师为了顺应学生需要,往往

不会开展专项身体素质训练,只会给学生分发体育道具,让学生练习体育项目技术,事实上,任何技术都是要有强劲的身体素质来支撑的,因此,大学体育教学要重视专项身体素质训练才行,制定精细化的身体素质训练模式,促使学生养成强健的体魄,保持健康减少疾病,并且在体育道路上越走越远^[1]。

在身体素质训练的基础上,落实体测,体测是根据2014年颁布的《国家学生体质健康标准》指示,测试学生的身体素质^[2],一般来说是测量体重指数(BMI)、肺活量、50米跑、坐立体前屈、立定跳远、引体向上(男)/一分钟仰卧起坐(女)、1000米跑(男)/800米跑(女)七个项目,七个项目的权重分别是15、15、20、10、10、10、20,合计100分,可能会有附加分,体测项目有精细的标准,划分评分等级,每一年就需要测试一次,难度标准逐年上升,详细记录学生的体测数据,根据权重得出最终结果,四年体测结果汇总平均,如不合格会有相应处理方式。体测可以说难倒了一大批学生。但其实体测难度并没有多高,这就反映出当代大学生的身体素质之差,高校以及体育教师要做好专项身体素质训练,落实体测,帮助和引导学生体测达标,养成健康而强健的体魄。

二、加入素质拓展训练,丰富化体育课堂

一般而言,高校体育教学的内容无非是跑步、跳远、跳高等田径运动,足球、篮球教学、羽毛球、网球等球类运动,跆拳道、瑜伽、健美操等其他类型体育项目,有必修课和选修课来展开,在这种背景下,为了更好的培养学生的综合素质,高校和体育教师可以尝试着将素

课题项目:2021年中国体育科学学会高校体育与健康教育课程建设专项课题

项目编号:2021043

作者简介:顾全(1987.1—),男,汉,江苏省盐城市,郑州商学院,助教,本科,学士学位,体育教学。

质拓展训练引入到教学中。素质拓展训练是有别于传统的体育教学的,更加新颖,更加趣味的运动形式,它的竞技性和对抗性降低,但是在趣味性、操作性、实践性方面更强,笔者的理解在于它对促进学生心理健康方面有着独到之处^[3]。

比如说“信仰背摔”,让一个学生从恰当高度的高台闭着眼睛仰身摔下,下方由其他学生组成方阵,接住背摔的学生,比如说“身份交换游戏”,现在假定A学生为B学生,同时可以加入一些动作词或者限定词,当教师喊到A学生时,由B学生站出来完成动作,比如“无敌风火轮”,材料有报纸、剪刀和胶水,学生将多个报纸剪成坦克履带一样的环状闭圈,学生在里面推动着纸圈慢慢向前移动,注意不能踩碎纸圈,比如“狼人杀”、“身份牌”等游戏,给每个人不同的角色,或者有独特限定词,在游戏中要不断的摸索自己的角色,试探别人的角色,保护自己的同时诱导或推测他人角色出局,比如“盲游”,让所有学生都蒙上眼镜,在指引下往前行走。除此之外还有集体拼图、一元五分、一人画一人猜、联合猜谜、野营冒险、定向运动等,这里不再一一说明,可以看出,素质拓展训练看似简单,却蕴含着大智慧,有着心理教育、管理学等内涵,开展素质拓展训练,形势轻松有趣,深入学生心灵,是非常有利于培养学生综合素质发展的教育方式,教师根据实际情况开发并应用,有着积极意义。

三、德智体美劳交叉渗透,展开全面教育

德智体美劳是素质教育的五大重点,体育教学自然在促使学生体育发现,同时它也有些促使学生智育、美育、德育、劳育发展的作用,在很多时候,体育教学的思维和方式没有放开,在交叉渗透培养方面还不到位,这一点也应该是体育改革的重点才对^[4]。拓展智育教育,比如让学生思考体育项目的规则性,比如让学生总结体育战术,比如篮球教学中,让学生去画一画战术,去说一说篮球战术的本质以及作用,思考反制的手段;拓展美育教育,要深入体育的精髓,拼搏是体育活动永恒的话题,体育是在追求更快、更好、更强的道路上发展的,可以带领学生关注体育赛事,利用多媒体教学给学生播放经典赛事,给学生展示体育运动健儿们奋发拼搏的场景,展现体育美、运动美,在日常教学中开展一些竞赛活动,对学生加以指导,多鼓励学生挑战自我,突破极限;拓展德育教育,则是挖掘体育课程中蕴含的德育元素,给学生讲一讲武德,讲一讲奥林匹克精神等等,或者给学生展示不道德的现象,比如篮球场上的大肢体动

作、踮脚等,或者给学生讲一讲体育赛事中的有争议事件,比如“科威特的改判”,比如“孙杨违规拒检”等,让学生说一说自己的观点,教师在其中渗透说明正确的价值观;拓展劳育教育,则在教学之中,让学生亲力亲为,不依靠别人,比如自己去搬体道具,比如自己去收拾体育道具等等,另外,教师引导学生制作体育用具,比如用易拉罐制作定点瞄准目标,比如用废弃晾衣架自己做排球网架等等。

四、以人为本,贯彻体育教学中的原则

“以人为本”是教育的主旋律,在以人为本的理念下,高校体育教学充分尊重人性的特点和需求,创造人性化的教育方式,能够让体育教学顺利的进行下去,让学生综合素质培养的效果更好。基于“以人为本”理念,教育应该有以下几点原则。

1.循序渐进原则:根据循序渐进的原则制定体育教学计划,有的学生身体较弱、心理承受能力也比较差,或者体育技能还不熟练,则要适当降低教学强度,让学生适应体育教学,循序渐进提升,比如跑步1000米男生体测,要考验男生跑一千米的能力,那么对体能较弱的学生,可以先锻炼学生跑八百米的能力,甚至从六百米跑起,慢慢增加到1000米,开始跑步的速度不达标,用时较长,慢慢提升体能,提升跑步速度,达到标准^[4]。

2.趣味性教学:提倡将体育教学趣味化,生动化,寓教于乐,以避免枯燥的体育训练让学生慢慢丧失兴趣,研究表明,在趣味化的教学中,学生的体育参与热情更上一层楼,促进身心健康发展、综合素质提升的效果更好。比如枯燥的跑步训练,不如开展听口令追逐跑游戏,一人运球在前面跑,一人在后面追,听口令变化跑与追的角色,或者开展跨障碍跑步游戏,学生跑步跨过一个又一个险要关卡,更具有趣味,或是套袋子跳、九人十足等比赛^[5]。

3.层次化教学:层次化教学“因材施教”教育理念的一种提现,每个学生的身体素质不一样,掌握的体育技能不一样,需要让体育教学更加深入化,满足不同学生的学习锻炼需求。因此,高校体育教学中适时开展层次化教学,首先教师要对学生进行精准的了解,了解不同学生的身体素养和体育技能差异,了解学生的优缺点,然后根据学生不同的身体素养和掌握体育技能差异来布置针对性的教学强度,比如篮球教学中,有的学生基础弱,那么先从基础训练做起,有的学生基础好,可以让学他们组队对抗,再比如有的学生投篮能力差,有的学生运球能力差,那么让他们分别训练自己的弱势项,进

而提升综合篮球能力。

4.合作化教学：在体育教学中。要重视合作学习的力量，尽可能多的展开合作学习，让学生之间相互帮助、协作完成，学生合作协同中更加积极主动，形式更加灵活，同时也培养了学生的合作素质，一些体育项目是集体性项目，比如足球、篮球等，学生参与这些体育项目竞赛，自然会起到锻炼作用，让学生进行分组对抗训练，展开竞赛。

5.竞赛化教学：竞赛无疑是更加激烈，更加富有乐趣的体育活动形式，体育本身就具有非常竞技性，体育项目通常都有相应的赛事，因此，在高校体育教学中展开竞赛，其能够有效激发学生的参与热情，也更有利于学生提升身心健康以及综合素养发展，从“寓教于乐”进化成“寓教于赛”比如肺活量竞赛、50米跑竞赛、九人十足竞赛、篮球3v3半场对抗赛、篮球5v5全场对抗赛等等，有的竞赛可以在课内开展，有的竞赛可以依托俱乐部、社团等，在更大范围内开展，或者设置奖惩措施，学生受到集体荣誉感的带动，往往会爆发出更强的力量和更快的速度，强化锻炼效果^[6]。

五、用好“互联网+”教育，拓展第二课堂

“互联网+”教育是现代教育的重点突破方向，开发出翻转课堂、线上线下混合式教学等教学方式，有助于提升体育教学的有效性，比如翻转课堂，在课前即向学生推送体育动作标准的动画视频，学生在课前就进行了学习，课堂上就能留给学生更多的锻炼时间^[7]。

另外，大学体育教学需要拓展第二课堂，也就是课外时间，我们发现，学生在体育课堂上运动了，锻炼了，到时课外时间却懒得动，疏于锻炼，这是不利于学生综合素质发展的。因此，高校体育教学要拓展第二课堂教学才行，关注学生的课外时间锻炼，课内体育教学内容可以与课外教学内容进行整合，一些体育教学内容可以

在课内教导，也可在课外教导，让学生课外针对性的训练，或者，教师可以通过竞赛、活动、联谊等方式来提升，例如可以组织篮球线下比赛活动，或者组织阳光运动会、周末运动节等等，引导学生参加，设置奖励，在全校范围内营造良好的体育运动氛围^[8]。

六、结束语

综上所述，随意时代的发展，一些先进的教学理念提出，找出了传统体育教学中存在的问题，高校体育教学改革势在必行，高校和体育教师要明确体育教学改革的重要性，落实素质教育，多措并举，切实提升培养学生综合素质，意义重大，结合上文多点分析，希望能有帮助。

参考文献：

- [1]郝艳龙.素质教育视野下体育教学改革实践路径——评《体育教学改革研究》[J].中国教育旬刊, 2021(9): 1.
- [2]马涛.基于《国家学生体质健康标准》的大学体育教学改革研究——以齐鲁师范学院为例[J].齐鲁师范学院学报, 2018, 33(3): 8.
- [3]杨政.素质教育视野下的大学体育教学改革实践路径研究[J].当代体育科技, 2020, 10(1): 2.
- [4]梁昱.基于素质教育的高校体育教学改革实践路径分析[J].运动-休闲: 大众体育, 2021(18): 2.
- [5]黄代海.试析人性关怀视域下大学体育教学改革的新思考[J].当代体育科技, 2020, 10(28): 3.
- [6]孙满意.高校体育教育教学改革促进大学生全面发展的探索探究[J].当代体育, 2021(37): 2.
- [7]秦华, 陈蕊.“互联网+教育”视域下大学武术教学改革研究[J].文体用品与科技, 2020(8): 2.
- [8]张明强, 贾小萱, 袁玉涛, 等.基于我校学生体质健康现状开展体育课内外一体化教学改革研究[J].科学大众: 科学教育, 2020(3): 2.