

以学生身体健康为指导，打造新颖高校体育教学课堂

童荣芳

南昌理工学院 江西 南昌 330044

【摘要】：在素质教育大力推动的背景下，体育课堂教学的地位也得到了不断的提高。特别是在高校体育当中，倡导体育教学在开展中更加注重学生身体素质的提高，让教学的开展面向学生的全面发展。因此，在现阶段，高校体育教学在开展的过程当中也应该做出改变，重视学生的身体健康，让新颖教学得到真正的构建。

【关键词】：高校体育；身体健康；指导

前言：

在传统体育教学开展的过程当中，由于各方面因素带来的影响，使得体育教学的地位和作用被剥削，很难真正的实现对学生良好发展的推动。因此，在新时期的背景下，为了使得高校学生在后续更好地成长成才，体育教学也应该助力学生身体健康发展的推动，以此成为学生后续岗位就业的基础，让学生的发展前景变得更好。

1 高校体育教学现状分析

在传统模式下，高校体育教学在开展的过程当中存在着内容老套、单一的情况^[1]。比如，在对教学内容进行布置的过程当中，只是对一些篮球、跳高、跳绳、跑步的内容作为主要教学，环节设置缺乏创新元素的融合，无法真正的将体育教学的作用充分的展现出来。之所以会导致这样的现状，就是由于在学生以及教师的内心深处，体育教学的传统地位已经根深蒂固，对于体育教学作用和价值的展现十分不利。这就需要在后续，教师应该将对对学生身心健康的发展的推动作为目标，真正的实现学科价值的展现，助力学生在未来成长成才。

2 高校体育对学生身体健康的影响

2.1 提高身体素质

体育教学的有效开展，首先就能够助力学生在身体健康水平方面得到不断的提高^[2]。在体育教学开展的过程当中，假如教师忽略对于学生在身体健康方面的关注，不仅会对学生本身十分不利，也会对教学、学校、家庭带来非常严重的后果。在最近几年来，大学生身体素质不断下降，学生在日常生活当中作息不规律、营养不良、营养过剩或者压力过大，都导致学生的身体素质持续下降，对于祖国和社会的建设十分不利。因此，现阶段，通过体育教学的良好建设，就能够积极地改善这样的情况，带动学生的生命质量和身体健康水平都能够得到不断的提高。在无形当中将教学的价值更好的展现出来。

2.2 养成运动习惯

体育教学的开展，不仅能够使学生日常的学业压力得到缓解，也能从精神、生理、心理层面，使得学生的身体状况得到改善，有针对性的化解学生的心理问题、生理问题，让学生能够获取到更加长远且多元的发展。在这样的模式下，学生不仅会在课堂教学当中认真训练，也会将一些良好习惯逐渐的延伸到实际生活当中。让学生在日常生活当中可以充分的利用课余时间参与到锻炼当中，对于学生身体方面的推动具备着较强的永久性，真正的实现对学生长远发展的良好助力。

2.3 减少心理压力

体育教学的开展，也能够对学生在心理层面的健康产生正面的影响^[3]。在体育教学开展的过程当中，教师应该真正的贴合学生的内在需要，想学生所想、思学生所思，实现对体育课程教学价值的展现，来带动学生在心理健康层面的发展。对于高校学生来说，其的外部环境是比较高压的，焦虑、紧张的情绪会导致学生在心理健康方面受到影响，严重可能会危害学生的生命。体育教学的开展，能够更加关注于学生内在心理需求，帮助学生对于心理问题进行调整，有助于学生提高意志力、自信心和自尊心，使学生在体育教学当中能够更加愉悦、轻松的积极参与。

3 高校体育对学生身体健康的指导对策

3.1 完善硬件设施，推动身体健康

要想更好地展现出体育教学的价值和作用，教师在教学开展的过程当中应该将身体健康的推动作为目标，首先就应该对体育课堂的硬件设施积极的进行完善。这样可以为体育教学的开展提供一个良好的外部环境的保障，让教育目标得到真正的达成和落实。

例如，应该通过体育硬件设施的完善，使得硬件设施变得更加丰富多元，对学生身体健康起到助力。比如，对于高

校生来说,可以对于一些野外模拟方面的训练设备积极更新和投放,使得学生的训练形式更加多元。也应该对基础设备进行投放,比如足球设备、篮球设备、足球框架等训练设备。在无形当中就能够为教学的开展提供更好的保障。在这样的模式下,教师可以根据学生的实际需求以及性别,来对不同的项目积极的进行设置,让学生在兴趣的导向和驱动下能够更加积极主动地投入到项目的训练和学习当中。这样就能够完善设备的前提下推动体育课程教学的开展,推动学生的全面发展,在学生兴趣高涨的前提下,使其积极的投入到体育锻炼中。

3.2 丰富课程内容,推动身体健康

在体育锻炼实际开展的过程当中,教师在课程内容方面也应该不断地追求丰富。这样可以使得学生在体育训练和练习的过程当中展现出空前高涨的兴趣,让学生的运动方式变得更加多元化。教师在对教学内容进行丰富的过程当中,应该融入更多趣味性和娱乐性的因素,带动学生在身心健康水平方面得到不断的发展和提高。

例如,在体育教学开展的过程当中,不应该局限在教室内,而是应该对户外训练积极的进行拓展。比如,可以先传授给学生技能,让学生懂得如何对食物进行分辨、对地图进行观察、对帐篷进行搭建。在后续,在保障学生安全的前提下就可以引导学生投入到户外锻炼当中。在这其中,让学生以团队的方式来完成一些挑战和任务。让学生的身心素质在无形当中得到更好的锻炼和发展。通过这样的方式就会使得体育教学在开展的过程当中更加有趣和生动,不再无趣和单一,让学生有更多的收获和体验。

3.3 贴合兴趣需求,推动身体健康

在体育教学实际开展的过程当中,教师一定要保障所开展的体育教学与学生当前的实际兴趣需求更加贴合。这样才能够使得体育教学与学生的最近发展区互相结合,带动学生获取到更好的成长和发展。在这其中,教师应该选取学生感兴趣的一些因素,让学生在体育活动当中的参与变得更加深入。

例如,教师在日常教学开展过程当中,可以将学生感兴趣的一些成功案例有效的融入到其中,让学生的体育锻炼乐趣和兴趣都能够得到不断的提高。比如,在开展篮球教学的过程当中,教师就可以将姚明的一些纪录片进行播放,让学生感受到姚明在运动生涯的一些记录以及精彩瞬间,使得学生的学习兴趣 and 感受能够变得更加强烈。在对网球进行学习的过程当中,教师可以让学生提前搜集的李娜这一网球明星的记录,在运动生涯当中所获取到的荣耀和赞誉。通过这样

的方式能够让学生在学习的过程当中展现出更加高涨的兴趣,使学生的课外活动的参与乐趣得到大幅度的提高。

3.4 构建专业队伍,推动身体健康

要想使体育教学在开展的过程当中真正的对学生的身体健康起到推动和促进的作用,也应该对教师队伍进行组织和构建。通过这样的方式才能够更好的展现出教师的作用和价值,从而为体育教学的开展提供良好的保障。

例如,一方面,高校一定要在体育教学当中投入关注和力度。比如,在日常当中,应该加强对于体育教学重要性的宣传,鼓励体育教师积极的参与到一些培训和学习活动中,对一些前沿和先进的教育理念进行引入,便于在体育教学中良好的进行运用。另一方面,身为体育教师,在当前新时期的背景下,也不能安于现状,而是应该积极的进取,加强对于体育教学的研究。在日常工作当中,积极的投入到教学方案的设计以及教研工作当中,在教学活动中积极的开展反思,对教学的问题和不足进行完善和弥补.....从更加专业的角度来对体育教学的开展情况进行审视,在无形当中使得体育教学的开展效果得到进一步的提高。

3.5 开展团队活动,推动身体健康

对于高校来说,学生都是后续社会各个行业发展的后备军。在学生发展的过程当中,合作意识和能力的提高则是必不可少的,是学生在未来岗位就业当中所必备的。所以,在现阶段,体育教学在开展的过程当中应该抓住时机,不断地提高学生的团队意识和能力。从而在无形当中对学生的发展产生良好的助力。

例如,在体育教学开展的过程当中,教师可以对诸多类型的团队活动积极的进行构建。在此过程当中,学校应该展现自己的作用和价值,可以对校外校内的一些团队类活动积极的进行开展。在团队活动开展过程当中,教师应该展现作用,引导学生多方位的对周边环境进行感受,应该学会了解他人、感受他人、接触他人,在无形当中让学生的交往能力和团队意识都能够得到不断的增强。也应该鼓励学生积极的实现自身个性的展示,使学生强身健体,进一步的提高教育的质量,让体育教学的开展展现作用和价值。

结论:

综上所述,在高校日常教育开展的过程当中,体育教学的积极推动是非常重要的。在这其中,教师对学生身体健康的指导作为目标是至关重要的。能够更好的展现出体育教学的价值和作用,带动学生获取到更好的成长与发展。在这其中,主要就可以通过完善硬件设备、丰富课程内容、贴合兴

趣需求、构建专业队伍、开展团队活动、重视素质拓展。带 果得到真正的实现。
动学生身心朝着健康的方向不断发展，让良好的课程教育效

参考文献:

- [1] 戈俊.基于反射技术的高校体育测评系统优化实现研究[J].体育科技文献通报,2021,29(10):41-42+54.
- [2] 杨艳生.全国高校体育教育专业学生基本功大赛成绩权重确定与启示[J].体育科技文献通报,2021,29(10):102-103+201+211.
- [3] 邹娟花,黄明,张妹.基于云班课的高校体育专业理论课新型教学模式的实践[J].体育科技文献通报,2021,29(10):112-114+179.