

全民健身视域下高校体育教学模式的创新

邢 特

吉林开放大学 吉林 长春 130000

【摘要】：当今社会，全民健身是我国体育改革发展的主要着力点。发展全民健身有助于体育事业的快速健康发展。高等教育是人才发展的基础，高校招生的身体素质与国家的兴衰息息相关。目前，高校体育教育面临的一些挑战限制了全民健身战略的实施，高校体育教学改革迫在眉睫。随着全民健身的蓬勃发展，可以为高校体育改革营造良好氛围，使高校体育改革与社会体育相适应，科学分析教学现状，探索适合学生发展和社会需求的改革路径，最终达到全面提高国民素质目标。

【关键词】：全民健身；高校；体育；教学模式；创新

Innovation of physical education teaching mode in colleges and universities from the perspective of national Fitness

Te Bing

Jilin Open University Jilin Changchun 130000

Abstract: In today's society, national fitness is the main focus of China's sports reform and development. The development of national fitness is conducive to the rapid and healthy development of sports. Higher education is the foundation of talent development, and the physical quality of college enrollment is closely related to the rise and fall of the country. At present, some challenges of physical education in colleges and universities restrict the implementation of national fitness strategy, and the reform of physical education in colleges and universities is imminent. With the vigorous development of national fitness, it can create a good atmosphere for the reform of college physical education, make the reform of college physical education adapt to social physical education, scientifically analyze the teaching situation, explore the reform path suitable for the development of students and social needs, and finally achieve the goal of comprehensively improving the national quality.

Keywords: National fitness; Colleges and universities; Sports; Teaching mode; Innovation

引言

如今，社会现代化发展水平提升，教育改革力度也随之深入，因而关于高校教育工作开始备受关注。在此背景下，有更多人对于高校体育教学的发展和落实有了全面的认知，让高校的体育教学工作呈现不断上升的态势。高校体育教学的目标，主要是为了提升学生体育运动的主动性，并培养其积极运动的习惯。但由于受到各种主观、客观因素的影响，导致目前体育教学工作还存在一些需解决的难点，应当在未来的实践工作中不断优化，从而为提升体育教学水平打下基础。

1 高校体育教学存在问题

1.1 教学观念落后

教学观，换言之是教学的思想、相关理念。教学观对于教学工作中所涉及到的内容、方法、模式等多方面都有很广泛的影响。但从目前各大高校的体育教学实际情况分析，还是有许多学校未能摆脱传统教学观念的限制，导致实际进行教学中，只关注对学生体育技能的传授，多采取高负荷、“填鸭式”的教学训练，以期能提升学生的体育运动能力。但此教学法的缺点是未结合学生的个性化差异，也忽视了其身心发展的规律。大学生即将迈入社会工作，且如今社会对于大学生的综合素质要求越发严格。倘若高校体育教学长期结合了“重实践轻理论”

等教学模式，便无法体现高校体育教学的内涵和深刻价值。

1.2 教学目标狭隘

教学目标狭隘，是新时期下许多高校体育教学中出现的典型问题：其一，很多高校体育教师在传统思维的影响下，会单纯地将提高学生的运动能力、竞技水平为教学目标。诚然，这对于本身身体素质较好，运动能力较强的大学生而言，能够便于其发挥长处，也能有利于许多高校教师对人才的挖掘和培养。但是若制定上述教学目标，对于一些身体素质相对较差，运动能力不强的学生而言，无疑是造成很大的学习压力，还很可能打击其学习积极性。其二，许多体育教师在制订长期的教学目标时，往往过多地关注到体育本身的健身意义，却忽视了德育，因而影响到高校体育教学的价值发挥。

1.3 教学内容枯燥

体育教材、教案是高校开展体育教学工作的主要载体。从实际运用情况来看，许多高校体育教学中使用到的教材，都存在着略微老套、枯燥情况，对于新时期下的高校学子而言没有较大的吸引力。通常大学生接受体育学习的目的有两个：第一，提升身体素质；第二，让身心得以放松，促进身心健康。倘若高校体育教学的内容未能结合新时代发展，不够与时俱进，会难以激发出学生的学习兴趣，那么学生也不想体育运动上花

费更多的精力和时间,这对于其自身综合发展而言必定是不良影响,当然也阻碍了高校体育整体教学工作的推进。

1.4 教学方法单一

教学方法指将教学内容传授给学生的一种途径。高校体育教学所涉及到的内容相对丰富,且学生对于教学需求较多样化,再加上现代化教学技术不断更新完善,因此,都给体育教学方法的改良创造出良好条件,让方法更具针对性、科学性,吸引学生注意。然而从实际情况来看,还是有很多高校的体育教师依然采取单纯的讲述、示范法进行教学,并不注重对学生实践能力的提高。此类方法都过多地强调教师主导地位,却忽视了学生的主体地位,如此便降低了学生的积极性。

2 高校体育教学创新的意义

2.1 提高大学生体育兴趣

现阶段高校体育教学思想及教学模式处于相对落后状态,较难激发大学生对体育学习的兴趣,导致高校体育教学质量不理想,同时也制约了高校体育教学模式的创新发展。因此,需要综合现阶段高校体育教学的实际情况,采取有效措施进行高校体育教学创新,调动大学生参与体育学习的积极性,让大学生保持更加端正的态度及更充沛的热情参与体育教学,进一步提高高校体育教学的效率和质量。

2.2 健全体育教学模式

如今,高校需要给予体育教学足够的关注,对体育教学进行创新是时代发展的必然要求。只有改革以往高校体育教学模式,才能不断健全高校体育教学模式,制定更科学合理的教学目标,以科学的理念引领当代大学生进行体育学习。在以往高校体育教学模式中,培养大学生体育素质是最基础的教学思想,随着时代的不断发展,高校应与时俱进,除重视对当代大学生身体素质的培养外,还应重视激发大学生对体育学习的兴趣和热情,培养大学生树立终身锻炼的意识,让大学生在今后的学习与成长过程中坚持运动,铸就强健体魄。

2.3 优化体育教学效果

高校体育教育是实现全面育人、全方位育人和全过程育人的有机组成部分,特别是在学生运动兴趣、运动习惯、运动能力、身心健康、综合素质发展方面发挥着牵引作用。优化高校体育教学效果将在学校体育教育和社会体育活动之间架起桥梁,引导大学生在步入社会后继续保持良好的运动与生活习惯。受社会环境影响,当代大学生出现了很多不良的生活习惯,导致大学生的体质健康水平持续下降,直接影响到大学生的成长与未来生活工作。优化高校体育教学效果,有助于大学生形成积极健康的生活态度与生活方式,使其自主参与各种体育运动,承担起对自己、对家人、对社会和对国家的责任。

3 全民健身视域下创新高校体育教学模式的具体措施

3.1 树立科学的教学目标,注重学生的全面发展

全民健身视域下,教师需要精心设计教学目标,充分发挥体育课程的育人价值,推动全民健身计划的实施。众所周知,实施全民健身计划的最终目的是营造全民参与健身的社会风气,达到提升国民身体素质的目的。这就需要学生树立终身锻炼意识,养成良好的运动习惯等,对体育运动保持浓厚的兴趣。所以,教师应改变思想观念,革新“分数至上”的教育理念,坚持以促进学生全面发展为导向,优化目标内容。以排球运动为例,教师应制定以下教学目标:知识与技能层面,要求学生熟练掌握排球知识与技能,比如排球运球、颠球技巧等;非智力因素层面,培养学生对排球的学习兴趣,了解排球的发展史与健身价值,知道排球在中国体育乃至世界体育中的地位,养成良好的排球运动习惯等。教师在此教学目标的指引下设计教学方案,可以提升教学计划的规范性、科学性,更好地服务于全民健身计划的推进。总而言之,教师要改变过去以考试、分数为中心的教学目标,除关注学生智力发展情况外,还要关注学生非智力因素的发展,引导学生树立健康第一、终身体育意识等,促使学生积极主动参与体育锻炼,充分发挥体育课程价值。

3.2 全民健身的发展需要高校开发新的公共体育课程

从全球范围看,未来全民健身将发展得更快,我国全民健身也必将顺应时代潮流。但是,就目前我国的情况来看,高素质的体育人才和体育设施还不具备全民健身快速发展的条件。与欧美体育强国相比,我国的体育用品、体育服务等相关全民健身发展缓慢。因此,要与时俱进,就必须按照世界标准培养体育人才,因此高校体育改革的开发就显得尤为重要。高校体育改革应符合全民健身发展的特点和需求,在就业压力面前开创自己的就业路径。显然,这一目标的实现与课程内容的设置是分不开的。高校应开设体育市场管理、体育营销等课程,在理论联系实际的指导下,积极融入社会,增加体育专业技术人才的就业。同时,通过与体育俱乐部、俱乐部等联系,通过应用体育市场管理和营销人才,解决体育专业人才的聘用难题,加强学校与社会的联系,只有这样,高校体育改革才能逐渐成熟和完善。

3.3 创新体育教学思路

思路决定出路。对于开展高校体育教学来说,要想适应课程信息化环境,最大限度提升教学质量,要求教师持续创新体育教学思路,更加重视以人为本,更加重视培养学生综合素质,更加重视发挥课程信息化的积极作用,推动高校体育教学改革、创新和发展。在具体的实施过程中,高校应当在推进课程信息化建设方面加大力度,构建在线教育综合平台与移动学习

客户端相结合的课程信息化平台,在此基础上积极引导教师推动教学思路创新。例如:在开展篮球教学的过程中,教师应当把构建“线上”与“线下”相结合教学机制作为重中之重,并且要正确处理好“线上”与“线下”的关系,既要利用在线教育综合平台开展各课、授课、指导、服务等工作,也要引导学生通过移动学习客户端开展自主学习与互动探究,同时还要在强化学生主观能动性方面加大力度,构建教学评价机制,强化学生之间的有效互动,并在“线上”学习的基础上在“线下”进行实践。

3.4 开展精彩的课后实践活动,引导学生养成良好的运动习惯

全民健身视域下,教师需要引导学生养成良好的运动习惯。习惯的养成在于坚持和重复,仅通过有限的课堂教学是难以实现的,教师还需要利用课外时间组织学生开展实践活动。一般来说,高校学生的课外时间较多,教师可以利用空闲时间组织学生开展篮球比赛、拔河比赛、羽毛球比赛等。一方面,丰富学生的课外生活,增强学生的身体素质,营造良好的校园

体育文化氛围;另一方面,通过高频率的体育比赛培养学生的运动意识,引导学生养成良好的运动习惯,增强学生的体育健身意识。除此之外,在周末、节假日等时间,教师还可以组织学生进行登山、远足、骑行等,或者进行户外徒步、拉练等,使学生充分感受运动给自身带来的变化,包括学习压力减轻、身体素质变好、情绪调节能力变强等,在这些积极的情绪体验下,学生自然而然养成良好的运动习惯,树立终身体育意识。

4 结束语

因此,在社会发展过程中,教育教学体系也在不断改革和优化。在日益激烈的高校生教学、工作和生活竞争中,没有健康的身体素质就无法保证自己的社会竞争优势。因此,相关高校应结合相关全民健身要求,更加重视体育教育改革,结合体育教育现状,综合考虑全民健身现代化,逐步提高体育教学水平,不断创新体育教学内容体系,运用不同的方法对高校生进行教育,为打造高校生终身体育的整体理念提供有效的框架,提高人民群众的身体素质,最终实现提高全民素质的目标。

参考文献:

- [1] 宋萌,王旭光.全民健身背景下高校体育与社区体育协同发展研究[J].冰雪体育创新研究,2021(23):193-194.
- [2] 谭钦松.全民健身背景下高校体育文化的构建[J].文化产业,2021(32):98-100.
- [3] 果梅,刘鹏飞.基于服务全民健身理念的高校体育场馆信息化建设探析[J].北京教育(高教),2021(11):22-23.
- [4] 高小爱.全民健身时代高校体育教育教学现状及发展[J].食品研究与开发,2021,42(17):238.
- [5] 姚美羽,李晓东,李悦,李才华,廖馨,唐仁族.全民健身背景下高校体育场馆的社会化运营[J].投资与合作,2021(05):219-220.
- [6] 高小亮,李胜.全民健身背景下高校体育教学路径探索[J].食品研究与开发,2021,42(10):238-239.
- [7] 周洪福.全民健身背景下的高校体育与社区体育互动发展研究[J].文体用品与科技,2021(03):32-33.
- [8] 黄建平.以高校体育教育促进全民健身运动发展的途径探索[J].武当,2020(12):74-75+79.