

户外运动训练在大学体育教学中的实施策略

◆刘心丰

(北京警察学院 北京 102202)

摘要:在大学体育的教学中应用户外运动的教学形式,会让学生在体育课堂的学习中融入自然,在大学体育教学中开展户外运动的教学形式,会对学生的体育学习产生积极的意义。在大学体育课堂教学中开展户外运动的学习形式,会有助于学生在体育课堂中提升自身的身体素质和综合素质。同时户外运动在大学体育课堂中的开展会实现体育课堂教学形式的更新。打破传统的体育课堂教学方式,突破体育教学的封闭性,让学生在体育学习中能够感受自然,深化学习成果。文章中就主要讲述了户外运动在大学体育教学中的实施策略。

关键词:户外运动训练;大学体育;教学;实施策略;研究

前言:户外运动项目在大学体育教学中的开展和应用,实现了在教学中创新教学形式和教学过程的目标。直接丰富了体育课堂中的教学内容,为学生在体育课堂中的学习提供了更大发展空间。这样就为教师在体育课堂中培养学生的体育合作精神提供了条件。大学体育教师在教学中要认识到户外训练教学的重要性,同时更新自己的教学观念,在大学的体育课堂中设计和构建户外体育教学的模式,这样才会让学生在体育课堂中不断的提升自己的综合体育学习水平,增强学生在体育课堂中学习的素质。

一、在大学体育教学中实行户外运动的意义

(一)丰富大学体育课堂中的教学内容

以往的大学体育教学中在教学内容上会比较枯燥,忽视学生在体育课堂学习中的心理需求,很多的体育训练项目都是以个人比赛竞技的形式为主,学生没有在体育课堂中得到团队意识的提升。然而在大学体育训练中开展户外运动的形式,会让学生与社会和自然亲密的结合和联系,有效的突破了以往大学体育课堂教学中的弊端,完善了大学体育课堂教学中的体系,会推动大学体育课堂教学模式的改革^[1]。

(二)提升学生素质和团队意识

大学生面临着学习的压力和就业的压力。因此,参加体育练习的时间较少这样就使得很多大学生都处在身体的亚健康状态,大学生的心理问题也是社会中关注的重点,学校在体育课堂教学中开展户外活动的模式,会让学生在集体活动的过程中逐渐的形成相互帮助的意识。同时,在与大自然的紧密接触中也会有利于学生的身体健康成长。户外训练的模式还会提升学生的身体和心理素质,同时提升学生的沟通和协调能力,促进大学生在学校学习中的综合发展^[2]。

(三)增加学生的灵活性和韧性

教师可以通过一些特定的户外训练内容,逐渐的在户外训练中培养学生的韧性。这样学生在面对生活中的问题和学习中的压力时就会应用健康的意识和心理去处理,减少大学生恶性行为的发生。再者教师可以应用一些特定的体育训练活动,在户外运动中培养学生的反应速度,让学生在生活和生活中表现的更加灵敏,以实际的户外运动训练模式从不同的角度综合的提升学生的学习水平和能力^[3]。

二、在大学体育教学中实行户外运动的策略

(一)巩固大学体育户外活动的师资力量

户外运动的模式在大学体育课堂教学中的运用,在带来丰硕成果的同时需要学校注资专业的教师队伍,让教师还具备科学合理的设计户外训练项目的能力。在带领学生进行户外训练过程中,教师还应该具备示范的身体素质。上述目标的实现需要大学学校在体育户外活动的训练的课堂中加强师资力量的注资,综合的提升大学体育教师的教学水平,为在大学体育课堂中有效开展户外训练模式提供必备的条件。

例如:学校可以在教师职工的工资方面做出相应的改革,以优质的待遇和工资的吸引体育教学中的高水平人才参与大学体育的教学。同时学校还可以定期组织大学体育教师学习在户外运动中应注意的事项和知识,对大学体育教师进行综合的培训让体育教师扎实地掌握基本户外训练的理论知识体系,详细的了解户

外运动过程中可开展的项目内容,同时教师还应该具备在户外运动开展过程中的应急能力,这样就为在大学体育课堂教学中开展户外训练的模式和保证学生在户外训练中的安全问题,提供了坚实的基础和条件。

(二)合理选择户外运动的内容

在大学体育课堂教学中开展户外运动的形式,教师首先要了解学生在学习中的兴趣点所在,根据学生在课堂学习中的实际需要,教师有针对性地开展户外训练的模式,这样就会精准地帮助学生提升运动能力。同时缓解大学生在学习以及生活中的压力,让学生在户外训练的活动中放松心情。教师还应该注意开展户外活动的的环境基础,针对天气环境和地理位置的不同,开展不同的户外训练模式,有效的在学校的体育户外活动教学中为学生构建基础的环境优势。

例如:在大学体育教学中开展户外训练模式之前,教师可以在学校中开展民意收集的活动,以调查问卷的形式收集学生的兴趣爱好,以及学生在学习和生活中的不同压力。根据调查问卷中显示的内容,开展合适的户外活动形式。做到有针对性的为学生开展户外学习活动内容。同时教师针对天气的不同和地理环境的不同,也要对体育户外运动的形式做出相应的改变,合理和针对性的户外教学内容会让学生在课堂中主动参与,让学生不断的在户外训练中明白体育学习的意义。

(三)保证学生在户外活动中的安全

户外活动模式虽然在一定程度上改变了传统体育教学的弊端,完善了以往体育教学中的陋习。但是户外训练模式自身也有着一定的短板就是安全问题。户外的环境比较复杂,其中刺激性以及探险性特点的内容其背后都显现着很多的危险因素。因此,要求大学体育教师在开展户外活动的过程中一定要设计好应急预案,同时自身要掌握处理突发问题的能力,在开展户外训练的过程中一定要做到高度警惕减少意外事故的发生,在保证学生安全的前提下提升学生的身体素质。

例如:教师可以通过网络搜集、实地考察等形式在体育的户外训练开始之前做好准备工作。同时,教师也要注意在户外运动课堂开始以前利用一定的时间向学生宣讲户外训练中的安全问题。培养学生自身具备一定的处理复杂情况和事故的能力,做到在户外训练中的自我保护。同时教师还应该注意提前做好实地考察,同时在学生的户外训练过程中做好监督,准备好应急药箱和车辆的,保证学生在户外活动学习中的安全。

结语:综上所述,户外训练在大学体育课堂中的应用,实现了教学体系的创新。会有效的在体育课堂中促进学生的综合发展。户外训练模式的开展实现了体育教学内容的丰富,同时会让体育教学在时间上得到了延伸,在空间上得到了拓展。在教师引用户外训练的课堂中提升了体育教学的趣味性以及实用性,在学生中间显示了体育学习的重要性和作用。因此,大学体育教师要重视户外训练的开展,实现课程改革为大学体育教学制定的教学目标。

参考文献:

- [1]王雪芹,丁焕香,张红品.信息化教学质量评价体系的构建及实践研究——以临沂大学体育专业理论课为例[J].哈尔滨体育学院学报,2019,37(03):6-10+16.
- [2]荣从民.新时代大学体育与社会发展和人才素质提高的关系探讨[J].成才之路,2019(15):6-7.
- [3]李峰.大学体育教学中引入营养教育之我见——书评《食品营养与配餐》[J].肉类研究,2019,33(04):86-87.

作者简介:刘心丰,1978年12月11日,男,汉族,籍贯:安徽安庆,学历:研究生,职称:讲师,毕业院校:北京体育大学,毕业专业:体育教育系,研究方向:运动训练,工作单位:北京警察学院。