

大学生体质健康视域下高校体育教学改革路径分析

◆姚广军

(黑龙江大学 黑龙江哈尔滨 150000)

摘要:众所周知,大部分高校在教学体系建设、教学内容变革、教学思想转变、教学模式创新等方面都取得了重大进步。但是由于现实原因,现阶段我国高校体育课堂教学在改革过程中还存在一些问题,需要对这些问题分析,以便促进高校体育课堂教学改革的不断完善。

关键词:大学生;体质健康;体育教学;问题;改革路径

引言:

大学生的体质健康状况关系到民族的兴衰,大学阶段是学生步入社会生活前的关键时期,也是身体发育的重要时期,体育活动的兴趣培养直接关系一生的体育锻炼行为。高校体育教学改革,应该以大学生的体质健康为出发点,促其终身体育意识和能力的形成。据近年来大学生体质健康测试结果,大学生的爆发力、力量和耐力等身体素质持续下滑,大学生的体质健康已成为学校教育中的主要问题,高校作为促进大学生体质健康发展的场所,在当前教育理念下,如何通过体育教学来实现大学生的体质健康,成为体育教学改革的重要课题。高校应该重视体育教学,并不断进行改革,培养大学生的体育兴趣,调动参加体育锻炼的主动性,提高自身身体素质水平。

1 大学生体质健康视域下高校体育教学改革必要性

大学生肩负人类文化继承的重任,学校体育体现的教育功能是在促进大学生全面发展的同时,培养大学生的终身体育意识和能力,当今学校在“健康第一”思想指导下,已逐步认识到大学教育已不仅仅是智育和德育的完善,更要重视学生的身体健康,大学生的体质健康状况是促进大学生健康全面发展的基础,特别是随着当今社会对高素质人才的需求,拥有健康的体魄对于社会和个人已不可或缺,这要求大学生务必要提高认识,积极参加体育锻炼,为日后的工作生活奠定坚实的身体保障。

2 高校体育教学中存在的问题

2.1 体育教学理念陈旧,体育学科依旧不受重视

当前的高校体育教学理念过于陈旧,体育教学意识缺少创新性。首先,受到传统的教育理念影响,高校的教育者和管理者并未重视体育学科教学的有效性以及科学性,在体育教学实践过程中依旧采用灌输式和填鸭式的教学方式,在讲解完相关的体育知识后开展体育训练,教师全程控制和安排,在教学关系中占据绝对支配的地位,学生的主体地位作用无法得到有效的发挥,打消了学生对体育训练以及体育知识学习的兴趣和积极性,极大地限制了高校体育的发展,这需要高校及时的调整教学理念,注重体育学科的教育作用。

2.2 教学目标不够明确,忽视了体育教学的本质

体育作为高校教育中的必修学科,其教学目的在于缓解学生沉重的学习压力,同时提高学生的身体素质以及专业相对应的专业技能,尽管在素质教育改革背景下,高校院校的体育教学效率有所提升,但大多数教师在进行体育课程教学实践时过于注重培养学生的专业技能以及职业体育教学,忽视体育学科原本的教育作用,尤其是学生终身体育意识的养成,使得高校体育教学的目标并不够明确,仅仅是为了完成体育课程的教学任务而进行的体育授课,使得高校体育教学的效果并不理想。

2.3 教学评价不健全

就评价内容而言,体育教师过于重视体育技能的掌握,忽视大学生对运动参与、学习情绪和创新能力等方面的评价;过分重视学习结果,忽视大学生在学习过程中的进步状况及努力程度;在评价方法方面,过于重视量化结果,普遍忽视质性评价,使得评价结果难以公正反映出学习进步幅度,致使大学生的体育学习积极性受到挫伤。

3 大学生体质健康视域下高校体育教学改革的路径

3.1 完善考核评价体系

建立以大学生体质健康指数为依据的评价体系,评价时通过对大学生身体状况学期前后的对比,对课程效果实施评价;进一步完善评价标准,加入大学生身体素质、参与程度和表现程度等内容;注重大学生在体育学习过程中的日常表现。

3.2 积极组建各类体育俱乐部

利用课余时间,以个人兴趣为基础,大学生自行组建体育俱

乐部,以此促进大学生体质健康的发展。在学校俱乐部活动中,大学生可以充分发挥自身特长,其锻炼自觉性会大大提高,积极营造浓厚的俱乐部比赛氛围,促使大学生在比赛中提高自己,体验运动带来的满足感,进一步激发体育参与兴趣。

3.3 充分体现大学生的主体地位

高校教学的对象是世界观和人生观相对稳定的大学生,他们在其成长过程中逐渐形成主体意识,更趋于理性来选择学习内容,因此,作为体育教师需重视大学生的体育学习感受,自由表达个人想法,努力构建师生和谐融洽的教学氛围。同时,体育教师应培养大学生的自律能力,着力培养其合作精神,努力形成教学相长的和谐局面。

3.4 更新体育教师知识结构

作为体育教师需不断更新教育理念,除了熟练掌握运动技能之外,还要拓展教育教学能力。体育教师可根据大学生的特点,丰富课程内容,为大学生提供更广阔的选择空间,如网球运动、休闲体育和素质拓展等项目深受大学生的喜爱,因此作为体育教师应该主动更新知识结构,积极将新颖项目引入体育教学,帮助大学生掌握内心喜欢的体育技能,有利于大学生终身体育意识的培养。

3.5 重视体育教学中身体素质练习的渗入

重视身体素质练习和技术技能学习的结合,大学生普遍对于身体素质练习都存在一定惰性,安排身体素质练习时不可过分迁就学生,需有一定的强制练习。安排身体素质练习时要全面,上肢练习包括:引体向上、俯卧撑等;下肢练习包括:蛙跳、单足跳等;腰腹练习包括:仰卧起坐和体前屈等等。体育教师需科学安排各种素质练习,强度由小到大,促使大学生从生理和心理方面适应素质与技术结合的体育课,并促使大学生养成在体育课堂中从事身体素质练习的习惯。

3.6 创新教学方式方法

在进行体育教学方式改革时,要注意将传统的教学方法与现代先进的教学手段相结合,不能一味地摒弃传统的教学方法。(1)要注意将传统教学方法中适合学生特点的教学方式保留下来,如教师对动作进行详尽的分解,给学生做出示范,学生在模仿的基础上才能发现不足,弥补技术上的缺陷。(2)要在尊重传统教学方法的基础上大胆创新,使教学方式更加灵活,符合大学生追求新鲜感的心理特点,可以结合社会热点和网络流行的方式对学生进行教学,调动学生的积极性。

结语:

总之,高校体育教学的任务就是要提升大学生的体质健康水平,为了促进大学生体质健康水平的提高,对高校体育教学实施改革十分必要。高校体育教学不仅向大学生传授体育技能,还应该以身体锻炼为基础促进体质健康水平的提高,因此,作为高校体育教育工作者,应该转变观念,更新知识结构,积极引入大学生喜爱的时尚体育项目,帮助大学生培养和维持主动参与体育锻炼的兴趣,同时在教学实践中合理安排身体素质练习,通过全方位练习,切实改善大学生的体质健康状况。

参考文献:

- [1]刘鑫.高校体育课程改革与学生体质健康促进研究[J].体育世界(学术),2017.
- [2]甘启足.体能训练对高校体育选项课学生体质健康指标的影响研究[J].广西教育,2018.
- [3]周辉.基于学生体质健康的高校体育教学改革[J].教育教学论坛,2015.
- [4]贾灿.从学生体质健康视角探索高校体育发展趋势[J].湖北体育科技,2015.34(5).
- [5]杨学达.探究增进大学生体质健康为导向的高校体育改革[J].延安大学学报(自然科学版),2016.35(1).

黑龙江大学新世纪教育教学改革工程项目,名称:大学生体质健康评价制度与体育课程实践体系建设研究,项目编号:2013C19.

作者简介:姚广军,1965年12月,男,哈尔滨,黑龙江大学体育部,副教授,本科。