

浅谈高校体育教学改革对学生健康的影响

◆余帆

(天津商业大学体育部)

摘要:随着我国进入了新时代,经济在不断发展的同时,需要教育做出相应的调整 and 改革,以适应国民对教育的需求;高校体育教学是素质教育的重要领域,由于大学生面临着就业,学习及进入社会的压力,对大学生的身心健康也提出了更高要求,但是传统的“填鸭式”体育教学方式又存在很多不足,无法让学生真正的融入体育课堂中,因此,基于对学生健康的考虑,需要改进体育教学方法。

关键词:体育教学;教学实践;创新;传统体育教学

进入二十一世纪,我国教育改革不断的进行,这是出于经济的不断发展,国民对教育水平的要求不断的提高。于是更多的教师开始改变教育思维和方法,以学生为中心的快乐教学和互动方式逐渐被更多的人接受和运用,使学生在掌握所学运动技能的同时获得更好的学习体验,而且学生在学习过程中的心情、收获、反应等也得到教师重视。从而激发学生的运动兴趣,挖掘运动潜能,养成科学锻炼的习惯,培养终身体育意识。本文初步探讨体育教学方式的改进对促进学生身心健康的影响。

一、传统体育教学方式及其存在的弊端

(一)传统体育教学方式

传统的体育教学方式是以教师传授运动技术,然后学生掌握为主;而且教师的主要任务也是教授学生一些体育的基础知识和基本技能,这就让传统体育教学偏重于体育竞技。

(二)传统体育教学方式存在的弊端

- 1、过分重视基础知识和技能的教授,使得教学过程中更加重视运动竞技能力。
- 2、重视对运动分解步骤的严格学习和掌握,也就是重复分解动作,不断循环,容易造成学生的厌倦。
- 3、学生和教师完全是教授和模仿学习的传递过程,教师和学生缺少交流与互动,容易形成“填鸭式”教学。
- 4、没有考虑学生的兴趣爱好和个人特长,容易让学生产生对体育课堂和体育学习的厌倦。
- 5、无法吸引学生的兴趣,学生找各种理由请假不上体育课。长此以往,体育课程同虚设,学生的学习压力也越来越大,身体素质也逐渐降低。

二、创新的体育教学方式及其特点

(一)创新的体育教学方式

创新后的体育教学方式主要是有学生为课堂的重点,从探索学生的创造力和创新力出发,关注每一个学生的特长和爱好,然后不断的挖掘学生在体育上的潜能,从而实现因材施教,也实现“量体裁衣”的教学目的。同时改进后的体育教学方式不是一成不变的,它更加重视学生的整体体验和感受,这种教学方式也是灵活的,是在不断的更新中。

(二)创新的体育教学方式的特点

1、教师和学生互动,实现快乐教学

创新后的体育教学方式很明显的一个特点就是脱离了传统教学方式的“填鸭式”教学,改变了教师传授,学生模仿动作,然后不断循环和重复的现状。而是学生和教师互动,教师会在教授体育知识和动作的过程中,与学生交流,从学生的语言、动作熟练程度等方面,总结出所教知识的适宜程度,然后不断的进行教学内容和教学方式的调整,从而能最大限度的实现吸引学生的兴趣。

2、因材施教,实现每一个学生都能在体育上有所收获

任何课程最讲究的就是因材施教,因为这样可以发现学生的差异,然后有针对性的提升学生的总体学习能力。体育教学方式也需要这样,因为每一个学生的身体素质是不一样的,所以教师如果能观察和了解学生之间存在的差异,然后根据学生的身体素质、兴趣爱好、个人特长等等设计适合的教学内容,那么学生就会全身心的投入体育课程,并且会在体育课上缓解学习压力,并且提升自己的身体素质。

教师在体育课上因材施教的同时可以观察个别有体育天赋的学生,挖掘学生的体育潜能,培养学生的这方面体育技能,从而可以为国家的体育事业输送人才。

3、吸引学生兴趣,真正的缓解学生的学习压力

任何课程都讲究兴趣二字,兴趣是学生最好的教师,对于体育教学也是这样。创新后的体育教学方式打破传统体育教学方式的呆板和沉闷,增添很多新鲜的花样,同时也注重教师和学生的互动,当然也增添了很多运动器材,目的就是让学生能在体育课堂上充分的释放自己的压力,促进健康。体育课程是完全让学生脱离学习重担的课程之一,同时还能让学生在运动中流汗、发泄,从而增强学生的身体素质。

同时,体育课程的创新能抓住学生的兴趣点,改变了学生对体育课不好现象。传统的体育教学方式因为太过于沉闷、呆板、动作重复和循环等缺点,让很多学生产生这样一个观点:体育课无非就是集合、报数、做操、自由活动、再解散的套路,完全是浪费时间,还不如好好看书学习或者玩手机。学生参与体育的积极性降低,导致学生身体素质越来越差。

但是创新之后的体育课程就能打破这种尴尬局面,让越来越多的学生发现原来体育课可以这么有趣,于是学生愿意主动的参与到体育课程当中,与教师和同学互动,在运动中享受欢乐,也能释放压力。

体育教学方式的创新和改进不是完成时和将来时,而是现在进行时,需要每一位教师在实际的教学中不断的琢磨和总结,这种教学方式能不断的吸引学生的关注点,然后让学生沉浸于其中,促进学生之间、学生与教师的交流。让学生的运动玩耍的过程中调整好心态、缓解压力、释放情绪和增强身体素质。

体育课程不再是学生逃课玩游戏的课程,而应该变成学生最充分的释放自己、释放压力、交流互动、合作等等的最佳课堂,这样才能让学生的心理和身体全面发展。

参考文献:

- [1]孙相中.构建新时代优质高效体育课堂的探究[J].中国校外教育,2019(15):13.
- [2]王玉娟.创新教学方式构建体育高效课堂研究[J].成才之路,2018(21):30.
- [3]杨振兴,秦春梅.以《教学指导》为引领构建高效体育课堂[J].体育教学,2017,37(06):31-33.
- [4]孙斌杰.设置教学“多通道”打造高效体育课堂[J].运动,2017(06):60-61.

