

# 休闲体育观念下的高校体育教学改革

◆徐娟娟

(西南财经大学天府学院 四川绵阳 621000)

摘要:随着社会的不断进步、我国经济水平的不断发展,人们的生活方式和生活水平也不断得到改善与提高。人们逐渐将休闲体育作为自己在工作之余的一种休闲健康生活方式,休闲体育也不断得到人们的关注和认可。在高等院校的传统体育教学活动中,采取的教学内容与方式往往较为枯燥,难以引起学生主动参与的兴趣。

关键词:休闲体育;高校体育教学;改革

## 0.前言

休闲体育相比于传统体育教学,具有个性与娱乐相结合的特点,能较大程度地激发学生在体育课堂中的学习热情和积极性。高等院校是我国重要的培养人才的场所,休闲体育能促进院校基本体育教学理念的贯彻落实,使大学生在学习过程中养成良好的运动习惯,促进自身的身心健康发展。

### 1.高校开展休闲体育教育目标

#### 1.1 建立终身体育教学观念,形成休闲体育教学思维

体育不是一门发挥短暂作用的学科,只有树立终身体育教学观念,才能真正促进学生的身心持续健康发展。传统的体育教学模式以竞技体育为主,在一定程度上忽视体育思维观念的形成。高等院校应在体育教育教学中改变教学观念、发展新思维观念。在改变传统的教学模式中,逐步建立终身体育教学和休闲体育教学的思维观念。高校在变革中适当转变体育教学方式,推动休闲体育的发展,有利于学生自主培养兴趣和形成良好的学习习惯,不断适应新的学习要求。

#### 1.2 全面提升学生综合素质,促进学生快速融入社会

社会经济的快速发展和信息时代的高速变化使人才竞争日渐激烈。高校学生普遍面临较大的学业、生活、情感、社会发展的竞争压力,这些压力使休闲体育在大学生中的普及更具必要性。不同于传统体育教学模式的相对枯燥,休闲体育在教学中重视鼓励学生自主参与到学习中,培养学生对于体育的积极主动性和兴趣,提升体育锻炼的乐趣。因此,休闲体育教学模式适合当代学生在重压下释放压力、放松身心,从而有利于学生乐观积极的人生态度的形成,更好地融入社会生活中。同时,在进行休闲体育教学活动的过程中,学生之间可以进行沟通和交流,可以增进学生间的友谊,培养集体荣誉感和互相帮助的精神,为步入并融入社会奠定良好的基础。

#### 1.3 有效提高学生体育课程参与性,极大丰富了学生校园生活

休闲体育在教学过程中能为学生带来愉悦和放松的心情,使学生在课程中的参与性提高,丰富了校园生活的方式和内容。我国高校中的体育教学课程以篮球、足球、乒乓球等体育项目为主,这些项目具有历史性和年代感。对于学生而言,缺乏一定的新鲜感和时代感,在带动学生的积极性和参与感方面具有一定难度。各项休闲体育活动的开展有利于学生自主参与到课程中,以愉悦、乐观的心态融入到校园体育活动中,丰富校园文化生活。

## 2.我国高校体育教育教学改革的基本策略

### 2.1 转变体育教学理念

提高学生的身体素质和促进学生的全面发展是开展休闲体育教学的主要目标。在体育教育改革的改革过程中,高校应积极主动转变传统的体育教学理念,充分贯彻休闲体育教学理念。传统的竞技体育观念在一定程度上给学生的体育锻炼带来压力,现代化的体育教学观念有利于促进高校学生的身心健康发展,培养乐观积极的心态。另外,高校在体育教学过程中,应始终坚持以学生为本,重视学生综合能力的提高,通过休闲体育教学促进学生全面发展。

### 2.2 结合高校发展情况和学生需求融入休闲体育课程

休闲体育课程在高校的开展应避免盲目性。不同的学生有不同的发展情况和体育学习需求,高校在体育教学中融入休闲体育教学时应充分了解学生的情况和需求,为休闲体育打开教学空

间。在课程选择上,根据学校发展状况和方向进行选择,融入适合的体育课程。并针对学生的实际需求,有选择地筛选休闲体育的教学内容,增强体育教学的社会性和人文科学性。另一方面,休闲体育课程开展后,学校应合理听取学生的反馈,针对学生的综合反应进行课程改善,使休闲体育教学真正发挥对学生体育积极性与参与性提高的有效作用,提升高校体育教学质量。

### 2.3 加强对休闲体育教育细节的管理,充分发挥自身优势

在实施休闲体育教育的实际过程中,及时处理存在或出现的相关问题,并制定正确的解决方案,进行纠正。学校在教学过程中,还应有效监督休闲体育课程的开展情况,正确处理学习过程中,学生之间人际关系的发展,使学生能充分适应。高校应从社会发展的需求出发,科学合理地对学校内部体育教学的目标进行选择与规划。同时,重视对学生综合素质的培养,促进学生的全面发展,使学生能在相对休闲的环境中进行体育锻炼。

### 2.4 不断完善休闲体育基础设施,培养专业人才

完善的休闲体育基础设施是开展休闲体育课程的重要基础。在对体育基础设施进行规划和设置时,应重视和加强体育场地规划,为体育改革提供硬件支持。同时,加强对现代体育人才的培养,如通过激励等方式推进人才培养的进程。另外,高校应适应并引进现代化体育教育机制,在改革过程中,培养学生的活跃思维。

### 2.5 加强基础设施建设

体育基础设施的完善是高校进行休闲体育教学改革的重要物质载体。高校在推进体育教学改革过程中应加大对体育教学的资金支持和投入,加强基础设施建设和完善。针对学生对体育器材的需求,添置学校体育教材,方便教师教学和学生学习。同时,学校加快对校内体育场所的建设,只有进行休闲体育的校内场所不断完善,学生的体育运动的正常开展才能得以保障,充足的休闲体育场地为休闲体育活动开展带来了便捷性。丰富的社会资源为学校开展休闲运动体育教学丰富了内容和途径。高校应重视对社会资源的充分利用,例如开展校企合作,与企业合作开展系列休闲体育运动活动或合作建设体育场馆,企业和学生都能参与其中,从而提高学生的积极性和兴趣。通过合作开设体育场馆,利用社会资源,提高利用效率。

### 2.6 完善休闲体育教学保障

完善的休闲体育教学保障是对休闲体育运动活动的开展具有推动作用。高校可通过完善教学组织、发展休闲体育社团、俱乐部等,保障休闲体育活动具备基础保障。同时,高校应加强师资力量建设,引入和培养高素质教师团队,以高质量的休闲体育教师带动高校体育教学的发展,提高教学质量。现有的体育教师也应不断加强自我培训,更新教学观念,树立休闲体育教学理念,为教学改革贡献一份力量。最后,注重对学生休闲体育意识的培养,加强学生的全面了解和重视程度,使学生能够重视自身身心的健康发展。

## 3.结语

在当前的休闲体育背景下开展的高校体育课程改革必须以实事求是为基础,根据学生的身体素质和学需求合理安排课程,通过多样化的教学方式开展相关教学工作,继而实现体育教学的现代化发展。

## 参考文献:

- [1]郭建海.基于休闲体育视角下高校体育教学改革策略研究[J].当代体育科技,2018(10)
- [2]刘春英.休闲体育观念下的高校体育教学改革[J].当代体育科技,2018(06)

作者简介:徐娟娟,女(1983.3—),汉族,籍贯:河北魏县,硕士,讲师,研究方向:高校体育,运动训练,高校体育教学。