

浅析提升高职学生体育锻炼意识的教学策略

曹海应

怀化师范高等专科学校 湖南 怀化 418000

摘要:通过对课题《高职体育锻炼意识与行为的调查分析研究》的调查很研究,笔者发现,在高职学校体育教学中,有近78%的学生对体育锻炼缺乏认识,且超过89%的学生难以形成正确的体育锻炼意识,只有45%的学生群体在体育健身的过程中形成了特定的锻炼习惯。由此可见,高职学校的学生,急需加强体育锻炼。本文从关于高职学生体育锻炼的概要分析、提升高职学生体育锻炼意识的教学策略这两方面进行了探讨。

关键词:高职学生;体育锻炼;教学策略

饮食水平与生活条件的提升促使高职学生群体摄入的热量快速增加,同时专业学习与社会活动的转变,促使他们每单位能量消耗比上世纪80年代的国民减少13%。从理论层面来分析,体育锻炼是受环境、个人、社会等多元因素所影响的社会行为,本应以系统、全面的理论体系进行理解、认识乃至干预。然而通过实践研究能够发现,体育锻炼的习惯特征,包括身体锻炼、行为方式、持续或重复等,都是体育意识的有效表征。

一、关于高职学生体育锻炼的概要分析

(一) 学生参与体育锻炼的现状和问题

1. 缺乏对体育锻炼的基本认识

根据本次调查研究发现,高职学生对体育健身缺乏积极意识,甚至存在对运动锻炼、体育健身不掌握、不了解的现象。其原因在于富裕的生活环境使得高职学生出现享乐、慵懒等心理。并普遍认为体育锻炼累、苦、单调乏味,长此以往难以培养学生积极参与体育锻炼的意识与能力,无法形成终身体育锻炼的目标。进而使高职学生对体育健身失去兴趣,难以深入地探究体育项目的人文魅力与文化蕴涵。甚至受体育课程的影响,认为体育健身比较苦、比较累。当然,在本次调查研究中,还有部分学生对体育锻炼的积极因素有正确认识,并且明确体育锻炼的训练目标。

2. 缺乏锻炼的方法与技巧

体育健身并非简单的流程训练,而是较为合理、科学的系统布局。虽然在体育教学中,体育教师能够根据体育项目的运动要领、训练强度及技巧进行较为详细的讲解与诠释,然而体育课程所呈现的体育项目并非适用于每个学生。通过本次的调查研究发现,尤其在篮球、排球等竞技性运动上,高负荷的运动强度及体能消耗,会让部分女学生“吃不消”,在女生中比例占到80%以上。没有想到的是,部分男生也会出现这样的情况,在全部男生中也占到30%以上。因此为满足自身的体育健身需求,高职学生群体往往根据自身的健身需求与个人喜好,选择形式更加多样的健身项目,譬如瑜伽、健美操等。然而由于这类体育项目在学习与训练的过程中,缺乏教师系统的指导与引领,造成学生在参与体育锻炼时缺乏技巧应用与科学规范,导致意外受伤、运动损伤等问题层出不穷。虽然通过信息化平台,体育教师能够增进与学生群体间的情感联系,并为学生所面临的体育锻炼问题提出相应的解决方案。但是由于我国高职学生整体规模过于庞大,体育教师所负责的班级较多,教师如果以信息化系统平台为教学依托,难免会增加自身的工作强度,导致所传授的知识及

技巧也不够彻底、不够深入,影响高职学生开展体育健身的热情,降低了学生自主参与体育锻炼的质量及效率。

(二) 高职学校体育教学现状

1. 缺乏长远的师资建设规划

当前阶段,高职学校对于体育教学的相关工作重视程度相对较低,在此情况下师资队伍的建设也没有相对比较长远的计划。现如今高职学校教师的实际科研力量相对比较弱,学历水平也比较低,所掌握的各种知识也比较的落后,在上述种种因素的影响之下,致使高职学校的体育教学工作存在着相对较为严重的理论水平、教学水平过低等现象。随着教改相关活动的不断推进,高职学校扩招也已经开展了很多年,随之出现的师资队伍力量较弱的现象也十分严重,困扰着教学活动的进行。

2. 教学手段单一

在目前的高职学校开设的教学内容中,主要将传统的体育项目作为主要内容,主要以武术、田径、三大球为主,而对于一些相对比较新兴的舞蹈、游泳以及网球等相关项目研究比较缺乏,因此一定要不断增加其相对应的资金投入,推动专业管理工作逐渐得到更深入的普及与发展。

3. 体育设施不完备

高职学校的主要目的是为社会培养更加高水平的应用型人才以及技能型人才,在此情况下,给予了专业课程非常多的教学时间,因此也极大地减少了其他学科的相关课时,特别是体育此类非专业与非文化课的科目,被给予的教学时间也更加有限。

4. 教学评价机制缺少实效性

在高职学校教学的过程中,教师一般关注的都是学生有关体育技巧的掌握以及实际学习程度,之后使用一句或者是几句比较概括性的语言来梳理和总结本节课的主要教学内容。就算是对某些学生的课堂表现进行了一定的评价,相对比较的片面和笼统。在这一缺少实效的评价机制条件下,学生无法明确的认知自身在课堂中的学习内容以及自身的学习方式等等,因此也无法做到及时地查漏补缺。

二、提升高职学生体育锻炼意识的教学策略

(一) 提升高职学校体育管理效率

1. 重视教师队伍建设

要逐步实现提升高职学校体育高效教学管理的目的,最主要的就是要逐步增强教师队伍的投资以及建设力度,基于此,逐步创造一支高水平素质以及整体相对比较稳定的师资队伍对于高职学校的体育高效教学管理工作来说意义重大。

具体来说,在开展师资队伍建设的 过程中,一定要做到如下几点:首先,对教师进行必要的思想政治工作,不断提升教师的责任心,促使其主观能动性不断发挥出来,通过知识以及经验学习和积累,逐渐构建一支师资力量相对比较雄厚与态度端正的队伍,同时这也是创建高职院校体育教学体系的核心;其次,为教师提供更多的发展机会,以此来逐步提升教师的科研以及教学能力。

2. 创建并优化体育教学评价机制

教学评价是课程改革相关工作中的一项十分重要的内容,从教师的角度来说,一定要有意识与自主性地进行有关评价方式以及内容的改进与完善,积极地为 学生提供更多更加准确的反馈信息,积极地指导学生逐渐掌握更多更加必要的体育理论知识以及学习方式,进一步的实现锻炼身体的目标,健全与完善精神力量。在此背景条件下,高职学校的教师需要合理制定一张评分量化表,以此将其作为教学评价活动开展的重要依据条件,依据学生在课堂学习中的主要表现,从技巧掌握、精神面貌、方法能力等方面给予更加清晰与明确合理的评语,另外,在意见这一栏可以将学生的缺点委婉的指正出来,继而给予合理与可行的改正措施。这种比较健全与完善的评价机制可以十分有效地实现对教学活动过程中疏漏的弥补,促使学生逐渐树立起更加客观以及明确的学习目标,继而最终逐步实现提升学生综合素质的目的。

(二) 提升高职学校体育教学效率

1. 强化体育微课的教学作用

结合体育知识越来越碎片化的特征,打造体育微课,提升整体的制作水平和共享能力。比如教学活动、教学主题、教学实验、教学任务的设计作为情景画描述的对象,引入多类学习方式做出在线视频课程资源,给学生随时随地的传递知识,提升他们的个人水平。这正满足了新时期体育教学碎片化处理的方向,也可以将学习内容和学习时间做出合理的分割,使得学生能够尽快地掌握更多的知识,提升学生对体育的兴趣。除此之外,也可以将课余时间和体育锻炼结合起来,将体育课堂拓展到课下,这正是满足了体育教育向着全民化、大众化、终身化的方向发展,可以很好地弥补体育课堂时空等外在要素的不足,也可以激发学生们个人锻炼的兴趣,提升锻炼的质量。还能够引导学生产生随时随地学习体育知识、随时开展体育运动 的意识。

2. 让学生自主搜集和拍摄运动视频

除了高职体育教师自己提升制作微课的能力外,高职体育教师还可以鼓励学生自主拍摄和制作运动视频,这样能够进一步强化学生的自主学习,引导学生主动利用互联网平台

展开体育学习,而不是完全被动的依靠教师提供网络教学素材。而让学生自主拍摄视频,更能够将课堂的实践教学延伸到课下,如对于一些基本功的训练,教师在课堂上进行动作讲解和示范,然后布置一定的量,让学生在课下完成,并拍摄自己练习的视频交给教师,教师则可以将这个视频作为一个考核评价的依据,对于动作标准的学生予以表扬,对于动作存在错误的学生予以纠正。

(三) 引导学生使用健身锻炼 APP

通过本次的调查研究,发现实验组学生在行为习惯层面上要明显强于对照组,且自动化程度得到显著提升。由此可见使用运动类 APP 的高职学生在八个向量上有显著提升,能够根据自身的情感体验、主观标准以及行为认知,形成较为稳定的体育锻炼行为习惯,且在身体机能、运动意识等层面呈现出良好的锻炼效果。

而运动类 APP 中的排行榜、目标达成功能,便是实现这种“胜利感”、“满足感”的功能媒介,高职学生在应用 APP 的过程中,会形成相应 的需求心理,进而将需求意识落实为体育健身行为,虽然在之后的体育健身及锻炼中,排行榜及目标达成系统所产生的心理促进作用呈现削弱态势,然而在持续的体育锻炼中,高职学生已经形成了较为稳定的体育健身习惯,能够无意识地参与到各类健身活动中。

(四) 增加并完善体育器材

在高职学校中,需要对学校中的各种器材开展适当的检修,及时地与教师进行交流以及沟通,依据教学的需求进行各种教材的补充,以此来为体育教学活动的顺利进行提供重要的基础保证。另一方面,对于高职体育教师来说,进行体育教学活动的过程中,一定要依照教学的实际需求以及学生的具体状况向学校申报必要的体育器材,逐渐为学生提供更加齐全的体育器材,创造良好的体育教学环境氛围,帮助学生进行更好地锻炼以及学习,从整体的角度促使学生的兴趣以及学习效果逐渐增强。

三、结语

综上所述,目前高职学生的体育锻炼意识有待提高,学校的管理及体育教师的教学也有待加强,我们应该不断探索新的教学理念和方法,提升学生的体育素养。

参考文献:

- [1] 赵晓文.新课程背景下高职体育教育选项教学探索——以内江职院乒乓球教学为例[J].福建茶叶,2020(02).
- [2] 李婧.多媒体辅助教学工具在高职体育教学中的应用分析[J].南方农机,2019(19).