

以终身体育为目标的大学体育教学创新途径探析

【摘要】大学体育不同于中小学体育教学,它不仅注重学校的体育教学,更注重与健身和社会运动相结合,在增强学生身体素质的同时培养他们学习体育的兴趣,教育他们能够在今后的生活中合理健身。只有建立“终身体育”的教学目标,才能让大学的体育教学改革有创新性,才能调动学生的学习积极性。

洪建光

【关键词】终身体育 目标 大学体育 教学创新
DOI:10.16773/j.cnki.1002-2058.2017.01.026

随着高校体育教育的不断发展,传统的体育教学模式已不适应当代年轻人的发展,体育技能和水平不再是衡量一个人身体好坏的标准,终身体育才是他们奋斗的目标。因此,高校要创新大学体育教学,根据学生自身身体情况和兴趣来制订教学计划,将“终身体育”进行贯彻和落实。

终身体育的内涵

终身体育与传统体育是两个完全不同的概念,传统体育是原始的、基础的体育模式,而终身体育则是一个长远的体育发展目标。大学生的体育教学如果以终身体育为目标,则可以促进体育教学的可持续发展。就终身体育的内涵而言,一般包括以下几方面:

首先,从字面意思来看,它是人一辈子的一项事业,是为了提高生活质量和身体素质所要坚持的事业;其次,从高校的角度来说,秉承终身体育的教学理念可以积极引导学生的体育思想,用正确的方法教授他们体育技能,让他们养成锻炼身体的好习惯;最后,终身体育是一个人终身坚持的事情,这种意志力可以让学生有更大的主动性和积极性去面对生活。总而言之,高校以终身体育为教学目标,旨在培养学生的体育意识,提升学生的身体素质,让他们在大学毕业之后的人生中一直将体育锻炼融入生活,从而提高生活质量。

以终身体育为目标的大学体育教学创新途径

1. 注重培养学生的终身体育意识和能力

大学体育教学是学生接受体育系统教学的一个分水岭,在学生成长的关键阶段,它为学生的未来体育发展奠定了基础。高校的体育教学围绕“全民健身”开展,保证学生拥有强健的体魄和充足的精力,也为他们的学习生活提供动力。更重要的是,高校体育教学培养的是学生的终身体育思想,即使在毕业之后也应该将体育锻炼坚持下去,作为生活中的一部分,而不是将大学体育变为人生体育的终点。

想要实现终身体育这一目标,首先要做好以下两点:其一是要树立学生终身体育的意识,其二是要提升他们的体育锻炼能力。终身体育最主要的是要靠个人的自觉性,因此,高校在体育教学过程中不仅要让学生掌握体育技能,还要将这种体育意识坚持下去才是最终的学习成果。

终身教育不论是从空间上还是时间上都有一定的延续性和多样性,所以高校在培养学生的终身体育意识时要做到以下几点:

(1) 自觉参与的意识

终身体育注重培养的是学生的运动积极性,而不是简单地教授体育技能,学生参与意识提高才能促使他们积极地看待终身体育,主动地去提升自己的身体素质,并坚持下来。

(2) 自我监督的意识

在高校体育教学中,学生应该逐渐养成自我监督和评测的好习惯,在平时的训练中能够对自己的身体状况有所了解,多学习相关的保健知识和急救知识,并能针对不同情况作出应急反应。

(3) 自我欣赏的意识

体育学习不仅是单纯的健身,也应该注重身体的美感,所以在高校体育教学中要让学生有发现自身美感的眼光,让他们学会如何去欣赏美和保持美,这样他们就会认为锻炼是一件有趣和有意义的东西。

(4) 自我愉悦的意识

在体育锻炼中,不仅要消耗大量的能量,有时候还需要面临受伤的危险,可以说体育是艰苦的。但是,从另一个角度来说,体育又是令人愉悦的,大学生可以从体育锻炼中放松身心,释放自我,适当科学的锻炼会使人兴奋,唤醒大脑的细胞,使学生更加有兴趣投入到体育锻炼中来,长久坚持势必会树立起他们终身体育的意识。

2. 正确树立高校终身体育教学观念

高校的教学内容包括提升学生的专业素养和实践能力,体育教学也是如此,更新体育教学观念是教学的前提。

(1) 坚持健康理念,弱化竞技模式

终身体育是高校体育教学的目标,健康则是最终的目标,要通过树立健康理念将体育锻炼看作是一种乐趣,一种可以激发斗志的有意义的事,只有身心健康,才能有效地投入到社会建设中,实现自身价值。

(2) 因人而异,制订科学的体育教学规划

每个学生的身体差异不同,能接受的体育项目也不同,所以在教学中要因人而异,避免出现传统体育教学中因过分关注竞技而让学生接受统一训练的模式,这势必会让学生产生厌烦心理,不利于体育的长远发展。应该关注学生的个性,从学生的实际身体素质出发,有针对性地进行教学规划。

高校体育硬件设施的不断完善与教师软实力的提升为“终身体育”奠定了基础,追求健康科学、快乐至上的教学模式势在必行,所以教学观念的转变是首要的切入点。

3. 寓教于乐,选择多元教学形式

树立了正确的体育意识,更新了教学观念之后,终身体育目标的实现还需要一套完整的教学计划进行实践,使观念落到实处。

(1) 开发体育课程,强化高校体育综合性

以终身体育为目标的教學要将从事终身体育的意识与身心健康相结合、将专业技能与社会体育相结合、将传统体育教学手段与新理念下的教学手段相结合、评价体系的间断性与系统性相结合。在具体的创新过程中,要将体育竞技的教学内容弱化,教授一些有益、简单并能持续进行的课程,比如羽毛球、舞蹈等项目,这些有助于培养学生的体育兴趣,让他们真正爱上体育锻炼。

在注重体育技能提升的同时,体育理论知识的培养也非常重要。体育文化是一种动态文化,也是一种综合性很强的文化,它不仅包括基础的体育知识,还包括心理健康知识、自救知识、卫生健康知识、体育娱乐知识等,理论知识往往与日常生活融合

(下转 46 页)

刻掌握体育知识并灵活运用知识。对学生兴趣的培养和个性的尊重,能够让他们积极主动地去进行学习锻炼,不断提升个人的身体素质和心理素质。

2. 体育教学改革中的关注点

在目前高校的体育教学改革中还存在问题,大多高校的体育教学改革力度不够,目标不清晰,思想不明确,改革的理论知识太多,而实际的效用却又小,往往不能从实际出发进行改革,最终导致改革半途而废,所以在今后的改革中要关注以下几个方面:

首先,要明确改革的思想。指导思想一定要科学合理,改革要立足于本国、本校的实际情况,坚持现代教育的思想,从认知心理学角度出发对体育知识进行深刻认识,根据不同的发展需求去改进教学方法,这是首要的也是最为基础的改革思维。

其次,学生作为体育教学改革的主体应该受到重视。学校不仅要传授给他们专业的体育技能和知识,更要培养他们的兴趣,提升他们的体育能力和综合能力,在认识心理学的教学辅助下,关注他们的心理和情感世界,让他们具有坚强的意志力和积极向上的人生态度。这种综合性的教学方法不仅从理论知识和专业技能方面入手,最主要的是关注了学生的个性,将之前单一的教学模式转变为综合性的一种考评体系,有效地促进了体育教学改革的科学性。

再次,体育教师是教学改革的主力军。在认知心理学角度下,教学改革以国家的人才培养和长远改革为基础,通过完善科学的教学体系,结合具体的体育知识进行教学设计和教学实践。

(上接 44 页)

在一起,构成整个体育文化体系。在课堂教学中寓教于乐,让大学生明白体育活动也是有文化意义的,从而对体育产生渴望,不断提升自身身体素质。

(2) 组织社团活动,开拓学生体育视野

高校进行体育创新时要树立学生的体育意识,除了正常的体育教学课程之外,高校还应该组建体育社团、俱乐部。高校可以开设校园健身房、成立羽毛球、乒乓球协会等,满足不同学生的需求,经常举办各种趣味性的体育竞赛,开拓学生的体育视野,在体育锻炼中提高人际交往的能力,培养良好的体育锻炼习惯和意识。

目前,我国高校根据自身体育教学情况也完善了一套适合自我发展的体育教学理论和模式,通常采用的是相互学习、相互吸收的模式,它将有共同爱好和追求的学生分成几个小组,或者是能够互相取长补短的分配在一组,互帮互助,在体育技能、体育理念等方面进行沟通交流,在帮助别人的同时也提升自己的体育能力。

(3) 构建科学的体育教学评价体系

考试是检验教学的一个标准,体育考试也是如此,但是评价方式却要要进行创新。传统的体育教学考核往往只关注学生最终的考试成绩,对平时的各项表现则很忽视。以终身体育为目标的教学不仅要考虑学生的体育技能,还要综合考虑他们平时的表现、体育思维和体育情感,并与个人自身身体素质相互衡量进行考核,这种考核方式既注重“质”又注重“量”,可以说是一种较为科学的综合性评价体系。

教师要结合自己的教学技能,积极地引导学生学习体育知识,进行体育锻炼,发掘他们的潜力并提升他们的能力。在具体的教学环节,教师还可以根据学生的自身素质和教学目标,进行合理的教学规划和调整,不断提高学生的能力以及教学质量。

最后,在认知心理学角度下的体育教学改革是不间断的。认知是一个持续的过程,体育教学方法的改革也应该根据国家的具体规划、体育改革目标的不断深化、体育知识的不断完善以及高校和学生自身情况的变化进行改革,这样才能保证体育教学改革质和量的同步提升。

结语

总之,认知心理学视角下高校体育教学方法的改革是一项复杂庞大的改革工程,它不仅要从教育的思想、目的、方法入手,还应该注重理论知识与体育实践的结合,在改革的过程中还要关注学生的主体地位,充分尊重他们的个性,从实际出发提升他们的体育能力,争取培养全面综合型人才,让高校体育教学改革有实际意义。

参考文献:

- [1] 普文龙:《认知心理学维度的高校体育教学方法改革的相关问题分析》,《吉林省教育学院学报》2013年第10期。
 - [2] 熊燕飞、高嵘:《知识分类学习论与学生体育能力的培养》,《山东体育学院学报》2007年第2期。
 - [3] 柳春梅、李志宏、任平:《认知心理学维度的高校体育教学方法改革研究》,《体育科技》2012年第4期。
- 作者单位:西安工程大学体育部 陕西西安

在具体的体育教学考核过程中,应该要分清主次,要以学生为主,教师的指导为辅,结合课堂表现和新型的网络考核进行评价。考核的目的是为了让学生将健康体育的理念融入到生活中,所以体育结果并不是最重要的,而是要时刻关注学生体育锻炼的过程,参考结果进行整体评价,逐渐建立一个有效合理的评价体系。另外,学生对体育文化的理解也应该是评价的重要标准,只有学生深入透彻地了解终身体育的内涵和实际意义,他们才会坚持体育锻炼,真正意识到坚持体育锻炼是有益于自身发展的良好习惯。

结语

以终身体育为目标的体育教学创新是一项系统的工程,它不仅需要国家和社会以及高校共同努力,更需要教师、学生体育意识的提高,体育理念的转变。同时,要制订出适合学生自身发展的体育锻炼计划,从而让他们积极投入到学校体育、社会体育中来,并从中真正了解体育文化,对体育感兴趣,终身从事体育锻炼。

参考文献:

- [1] 殷征辉:《终身体育理念下高校体育教学改革探析》,《高等农业教育》2015年第4期。
 - [2] 周鹏:《终身体育思想视角下我国大学体育教学改革研究》,《广州体育学院学报》2015年第1期。
 - [3] 刘忆湘、张先义:《以终身健康为目标的大学体育课程体系改革研究》,《华中农业大学学报》(社会科学版)2010年第4期。
- 作者单位:汉中职业技术学院 陕西汉中