

足球公体课教学中存在的安全风险 及对策研究 ——以云南民族大学为例

前言

足球运动作为全世界最受欢迎的运动之一，具有强对抗性、战术多变和重在配合的特点，备受大众喜爱。云南民族大学通过开设足球公体课帮助学生了解最新的足球基础理论知识与技能，极大地增进了学生们对足球运动的了解。本文通过研究云南民族大学足球公体课教学现状，运用访谈法等方法对课程存在的安全风险进行分析，并针对问题提出相应的解决对策，让云南民族大学足球公体课教学向上、向好发展，保证足球公体课的安全进行，并为其他学校开展足球公体课提供借鉴方案，让学生可以更加喜欢足球运动并积极参与其中。

关键词

足球公体课；教学；安全风险；对策

1 背景

1.1 研究背景

足球身为全球第一大运动，对于培养学生的整体素质、促进身心健康、加强团队配合、调节人际关系具有非常大的作用，而社会因素不但影响着足球课的教学过程，更影响着学生体育学习的效果，甚至直接链接到足球公体课教学的结果^[1]。

1.2 研究目的

足球是一项具有强对抗性的运动，运动过程中的运动量较大。根据大学足球公体课教学中的潜在风险因素制定对应的教学措施，不仅可以充分发挥足球运动的实践价值，而且为足球运动向社会推广提供依据^[2]。本文采用文献资料法对云南民族大学的足球公体课教学进行研究，分析其存在的问题，并提出相关发展策略，为其他高校的足球公体课教学提供参考。

1.3 研究意义

加强足球公体课教学中的安全管理工作意义重大。推动足球公体课教学中的安全管理工作，有利于充分发挥足球运动的实践价值，足球公体课包含很多运动量大、拼抢激烈的运动项目，学生在实践期间，由于力量、耐力等方面的不同，会出现各种各样的运动损伤和安全风险问题，影响学生身心健康的全面发展^[3]。因此，为有效避免出现

安全问题，需要对足球公体课教学中的安全管理问题引起重视，从而保证足球公体课教学工作的顺利进行，让学生更加喜爱和支持足球公体课教学中的相关运动项目^[4]。学校在开展足球公体课前，首先要做好学生安全管理的工作，这样才能在保证安全的前提下，提高学生参与足球运动的积极性，以更好地锻炼身体。此外，公体课的教学内容丰富多彩，教学内容不仅要包含足球理论知识与技能，还应包含足球运动中可能会出现的安全风险问题及学生在遇到意外时要怎么处理的相关内容，这样才可以让学更加合理科学地参与到足球公体课中。

本文以云南民族大学足球公体课的学生及教师为调查对象，以“足球公体课教学”“安全风险对策”为关键词，在中国知网、Web of Science、PubMed等数据库中进行检索，对相关研究数据进行梳理，以相关调查结果的分析对象，了解足球公体课教学中存在的问题，并提出问题相应的解决措施。

2 足球公体课教学中存在的安全风险

2.1 足球公体课教学内容不全面

国家在足球改革总体方案中已经明确给出足球课程的具体规定，但是因为云南民族大学的足球课程尚未成熟，忽视了足球教学是一个连贯的过程，间歇的足球课很难满

足学生的需求。云南民族大学更大程度上注重的是足球实践教学,很少开设足球理论课及理论考试,这样就会让学生对足球知识的了解比较片面。

同时,足球课程教学内容较为单一,特别是在疫情防控时期,学校开设足球活动课程较少,学生充分掌握足球知识,因此在足球运动过程中容易出现运动损伤。如何丰富足球课程内容将成为足球运动安全发展的一大难题。

2.2 学生安全意识不足

足球运动是一项激烈的、高强度的体育项目,需要长时间反复练习,不是一蹴而就的,在学习足球项目时,大部分学生并不能快速理解老师所教的足球技巧。在进行足球运动之前,首先要做的就是热身运动,这既可以让身体进入到兴奋的状态,又可以提前拉伸,保证学生在足球运动中既不易伤到肌肉,也不会轻易感到疲惫。足球运动对学生的身体素质要求比较高,部分学生的自身条件并不适合足球运动,但其往往对自身认知不够清晰,从而会产生安全方面的问题;另外一部分学生因向往华丽的射门动作,经常模仿一些足球明星的动作而更易产生肌肉拉伤等问题。

2.3 课前运动风险讲解不完善

由于足球是十分激烈的运动项目,因而在足球运动教学前,教师对学生进行安全防范的讲解十分重要。经对教师访谈得知,教师主要在第一堂课上详细讲解运动风险相关情况,在后面的教学内容中,对这部分内容便不再花费太多时间。由此可见,足球公体课教师并非时常讲解运动风险,这会导致学生在学习过程中受伤的概率增大。在足球教学中,教师要向学生认真介绍运动安全知识,让学生在避免自己受伤的前提下进行安全的运动,同时一旦出现安全问题,学生可以快速判断自己的伤势并进行简单的处理。

2.4 学校医疗条件欠缺

学校的医疗条件欠缺,从事运动损伤康复的校医较少,且一般条件下,校医一般只能处理类似轻度擦伤的常见病症,而对于学生在踢球时产生的大范围挫伤、前交叉韧带断裂等较严重的损伤,基本上只能进行简单处理,之后马上送往医院,医疗条件的欠缺不利于保证学生参与足球运动的安全。

3 足球公体课教学的对策

3.1 构建严格的足球公体课教学组织机制

学生在参加足球运动发生意外时,首先对学生进行简

单判断的人是体育教师,因此,教师必须具备一定的医疗知识,在教学及课堂设计的过程中,教师需要结合学生实际特点以及学生具体状态展开教学,这样不仅能够满足学生对足球教学的需求,还能够提升教学质量与教学效率,并且在最大程度上避免安全事故的产生。

3.2 增强学生自我保护意识

增强学生自我保护意识要做到以下几个方面:在运动前必须进行热身运动,例如跑步、热身操等,让学生身体得到充分的放松,才能使学生参与足球运动时免受伤害;体育教师要为学生细致讲解足球运动容易产生的风险,让学生了解遇到风险时的处理办法,例如肌肉拉伤的特点、关节扭伤的特点和如何防止伤害进一步扩大以得到尽快恢复的正确防护方法;除了热身外,学生在进行足球运动时还需要准备足球鞋、球袜和护腿板等运动装备;要针对容易受伤的地方进行力量和协调性训练,保证大学生提高自己的身体素质。

3.3 完善课前运动风险知识的讲解工作

在高校足球公体课教学过程中,学生对足球运动的风险与解决措施的了解主要来自体育教师的教导,因此体育教师需要对此进行详细的科普,除了要尽可能地帮助学生防范风险,还要根据学生的特点对其进行心理辅导,保证学生不会因为留下心理阴影而不愿参加足球运动。在科普时,要强制性要求公体课学生认真听讲学习,不能左顾右盼、心不在焉。同时,需要保证教学内容的科学性、合理性与多样性,这样才能够吸引学生积极参与足球运动,让足球公体课的氛围更好,学生学到的知识更多。

3.4 增强对医疗方面的培训

体育教师在学生参加足球公体课时起着重要的安全保障作用,他们是学生在体育活动中的指导者和监督者,负责确保学生在运动过程中的安全。因此,体育教师需要接受定期的医疗培训,以增强他们在处理意外情况时的应急能力。首先,体育教师应该接受医疗知识和急救技能的培训,包括基本的急救措施、创伤处理、心肺复苏等方面的知识。通过了解常见的运动伤害类型和应急处理方法,体育教师可以在学生发生意外时,迅速作出判断并采取适当的措施,以减轻伤害的程度并保护学生的安全;其次,体育教师需要学会观察和评估学生在体育课上的表现,通过注意学生的姿势、动作和反应,体育教师可以初步判断学生是否受伤或出现健康问题。此外,校医院还应与体育教师密切合作,

建立起良好的沟通合作机制。体育教师在发现学生受伤或出现健康问题时,应及时向校医报告,并寻求进一步的医疗支持和建议。为了加强校医院在运动康复方面的能力,可以组织定期的培训课程和学术研讨会,这些培训需涵盖运动损伤的常见类型、康复理论和实践、运动损伤的急救处理等内容。通过不断学习更新医疗知识,可以提高校医对学生运动损伤的识别和治疗水平,为学生提供更加专业和全面的医疗服务。

4 总结与建议

4.1 总结

云南民族大学足球公体课学生参与足球公体课的主要目的是锻炼身体以及获取体育学分,他们对足球损伤的认知程度较低,对足球公体课的喜爱程度不足。

大部分的足球公体课教师参加学校的教育工作以后,在继续学习和深造足球专业基础上有局限性,常常依据自

己的经验和传统的教育方法来开展教学,关于运动损伤及康复的学习仅限于本科、硕士理论课程,如运动解剖、运动生理、医务监督等。但在工作以后,参加培训和交流的机会相应减少,导致教师知识范围体系面较窄,不利于足球公体课的全面开展。

4.2 建议

足球教学内容要做到全面且合理,培养学生的安全意识,使其在面对风险时,用自己的智慧和相对应的处理方法去解决问题,教师在学生进行足球运动前,要充分讲解足球运动中易出现的运动损伤,让学生提前做好防护措施,要严格构建足球公体课教学组织机制,增强学生的自我保护意识,增强学生面对足球运动风险时的防护能力。

此外,教师也需要通过在教育教学实践中的知识理论学习、培训与进修,了解自身的不足,不断提高专业素养和教育教学业务水平。

文/白爽露(扬州大学体育学院,江苏扬州 225100)

作者简介:白爽露,女,河南南阳人,扬州大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:体育心理学。

参考文献:

- [1] 李家恒.探究高校足球训练教学的创新分析[J].文体用品与科技,2020(7):237-238.
- [2] 崔明.关于高校足球训练教学创新的探讨[J].当代体育科技,2019,9(15):2.
- [3] 裴晓东.当前高校足球公体课教学与训练工作的优化创新探讨[J].休闲,2019(9):87.
- [4] 杜鹏.高校足球训练课程教学科学化的实现路径分析[J].文体用品与科技,2019(14):161-162.