

素质教育背景下高校体育教学实施策略

前言

随着高校教育的不断深入，素质教育理念深入人心。高校体育文化建设是落实素质教育理念的重要途径，但是就目前的情况来看，高校体育教学并没有充分发挥出自身的价值。高校体育作为培养高素质体育人才的主要领地，需要转变传统的教学理念，以素质教育倡导的原则和理念为指导，落实全面的教育改革措施。

关键词

素质教育；高校体育；体育教学

1 素质教育背景下高校体育教学的价值

1.1 促进学生身心健康发展

高校开展体育教学的目的是促进高校师生身心健康发展，一方面，在参与体育锻炼的过程中，师生能够提升自身身体健康水平；另一方面，高校体育教学对于高校师生的心理健康有着极其重要的促进作用，有利于提升师生的心理健康水平。例如，一些大四学生面临着“毕业就失业”的压力，这种焦虑如果得不到有效的排解，会对学生未来的成长和发展造成不利影响。针对这一问题，辅导员可以组织他们参加一些喜闻乐见的校园体育文化活动，通过活动让学生产生积极向上的情绪，这有利于提升学生的心理素质。

1.2 促进学生社会化发展

就目前的高等教育体制来看，高校最重要的教育目标就是促进学生实现个体的社会化，这一点与高校体育的内涵相契合。在参加体育活动的过程中，学生必须遵守相关规定，

体育的某种约束力体现在学生未来走向社会的时候，能够自觉遵守社会生活的规则。例如集体比赛时，为了最终获得比赛的胜利，学生一定要处理好与队友之间的关系，积极主动地配合同伴。引申到社会当中，学生毕业后走上工作岗位依然要借助合作精神完成工作任务，因此，高校体育教学某种程度上实现了学生的社会化培养。

1.3 丰富课堂理论属性要求

高校体育课堂教学以肢体运动为主，单一、重复的动作练习增加课堂的枯燥性，但动作重复所带来的每一次力量感受、每一次击球体验又是不尽相同的。在重复的动作技术感受中，渗透人文精神，既能让学生了解运动的历史，又能丰富技术动作的内涵，将枯燥的技术动作变得兼具娱乐属性，让学生在玩中学，在学习中提升运动技术能力，以达到学生运动技能、精神状态的双重提升。体育运动在某种程度上丰富了单纯理论教学的精神内涵。

1.4 落实课程思政建设要求

在素质教育的背景下,体育教学要与其协同教育,构建育人、育德新模式,逐步增强人文精神在体育教学中的位置,实现真正意义上的立德树人目标。要落实“三全育人”要求,高校体育教学课程需要不断将全方位育人贯彻到实处,综合培养以促进学生在思想、情感、创新能力等方面的全方位发展,引导学生学思结合,赋予其“强国有我”的使命担当,助力学生增强志气、骨气和底气。高校体育教学落实素质教育是顺应时代发展的必然举措,素质教育既是对学生身心素养的培养,也是将体育人文精神更新到新层次的体现。

1.5 将体育人文精神尽情体现

科学的体育锻炼不再单独指运动训练,也包含有人文因素。二者是相互依赖、相融共进的关系。体育项目的竞技性和观赏性,吸引着人们参与其中,并与运动员存在一定的共情,如获得胜利时的欢呼以及失败时的懊恼。例如,自由式滑雪女子空中技巧运动员徐梦桃终于在她职业生涯的第四次冬奥会上夺得冠军,场外观众随着她的完美落地发出尖叫声,这不仅是对运动员的赞美,也是对这项运动、这种勇往直前的精神发出的赞美之声。人们因此对祖国的体育事业更加充满信心、更加向往体育锻炼,体育人文精神就融入到了其中。同时,体育人文精神中的某些特质也在体育运动项目中得以充分体现。公平、合理的规则、团结协助能力、与人交往的习惯与意识、敢于挑战自我的精神等方面,不断出现在体育运动项目中,同时也引导学生对体育运动项目更加敬畏、更加重视体育,自主地去学习体育技术。

2 当前高校体育教学存在的问题分析

2.1 学生积极性不高

高校学生来自全国各地,学生的身体素质、体育训练强度等都不同,学生对于体育课的态度也有所不同,想要在体育课堂中对学生进行统一的训练就更是难上加难。针对学生的不同状况,教师在教学时,往往会设定一个适中的标准,以适应大部分学生的需求,但是这个标准的度又很难把握,再加上有些学生本身对体育运动就不感兴趣,就更是会导致体育课堂的效果大打折扣。所以,为了提高学生的身体素质,教师要从提高学生对于体育的积极性出发,适应学生的需求,探寻学生感兴趣的内容。

2.2 体育教学内容单一

教学形式选择的合理性能够对教学效果形成直接影响。

通过对高校体育教学的调查可知,教学形式枯燥也是影响高校体育教学质量的主要原因。众所周知,体育运动需要长期坚持,然而只有极少数人能够设计适合自己的运动计划,并坚持进行锻炼,一步步地提升自己的身体素质,大部分学生都是从一开始就进行着强度较高的训练,这对学生而言更容易放弃运动。更何况在课堂中,教师提升学生身体素质的方式就是跑步,这对很多身体素质本就不太好的人来说,更是一项极大的挑战。体育教学的计划一般由学校统一制定,教师在课堂上讲授的内容大都是按照计划执行,但是在完成学校的规划之后,教师就让学生自由活动,没有再进行更多的体育训练,对很多还学有余力的学生来说,不利于他们身体素质的进一步提高。

2.3 学生缺乏运动专注度

体育教学的形式及过程区别于其他课程,最为明显的就是课程的实践性。现阶段,体育教学的环节中并没有重点关注学生的兴趣、专注度,这使得一部分学生对体育课程不重视,课程学习过程中精神涣散,并存在懈怠的心理状态。另外,性别因素对于体育课程的专注度也具备一定的影响。男生更向往刺激、挑战性的体育项目,而女生则倾向于柔美、节奏感的项目。因此要根据不同个体的身心特点,寻求体育教学中的平衡点,增强他们的运动专注度,让学生真正地作为主体融入进去,并感受到体育运动所带来的乐趣。

3 素质教育背景下高校体育教学的创新策略

3.1 丰富体育活动类型设置,落实素质教育目标

校园活动一般由各种社团组织进行,在全校范围内举办活动能够丰富学生的生活,提高学生的见识,同时参与活动无需太高的门槛,对于完成活动也没有太高的要求,并且在大部分活动参与过后都会获得小奖品,学生的积极性就会更高。

首先,体育运动应该在全校范围内举办,并且由学生自发组织。教师可以在学校中成立相关的社团,引领学生加入到社团活动中,例如教师可以选出在打乒乓球方面有特长的学生,组织建立乒乓球社,培养学生了解社团的运营和有可能进行的社团活动,在帮助学生组织几次社团活动之后,要将社团中的事物交给学生管理,学生为了保障活动能够成功进行,必然会想办法不断地宣传活动、找参与者、制定活动内容,这不仅能够提升学生对于活动的积极性,还能够促进其身体素质的提升。

其次,活动应该面向全体学生,可以分很多区域进行,如问答区,在这个区域可以进行一些乒乓球比赛的规则、体育知识的问答,让学生能够了解到体育知识;在娱乐区可以进行颠球、运球等活动,设置难度的时候不能太高也不能太低;在专业比赛的区域也可以分为正式赛和娱乐赛,并针对不同的项目制定不同难度的规则,鼓励学生参与活动。

3.2 建立科学体育评价体系,展现素质教育成果

高校为实现学生综合素养培养的目标,通常会将体育作为衡量学生身体素养的标准。但是,体育锻炼一旦成为强制措施,学生会形成逆反情绪,不但影响学生终身体育理念的形成,也会对学生后续的锻炼意识形成负面干扰。对此,高校需建立科学的体育教学体系。目前,部分高校普遍运用降低体育在综合素质测评占比的方式解决上述问题,但更理想的做法是针对体育技能不高的学生,给予其必要的鼓励和安慰,促使其不断提高自身的身体机能。在学生克服心理压力压力的基础上,可形成更强的自信感,主动参与体育训练中,实现良性循环。因此,对学生开展的体育评价应具有综合性和长期性等特点。

首先,教师不但要考察学生对终身体育理念的认识,同时还需测评其掌握知识和技能的情况,更客观地了解所有学生的身体素质,制定针对性的训练计划,保障学生实现身心健康发展;其次,体育课程考核还需增加对教师的评价,这样不但可辅助学校掌握体育学科教师的职业能力,了解师资情况,同时还可凸显出学生的核心地位,充分发挥对教师教学活动的监督力量,督促教师提升自身的专业素养,转变教育理念,制定出科学的教育规划,不断优化教学活动质量。

3.3 注重体育人文精神培养,契合素质教育本质

在高校里,大学生的综合素质提升成为人们关注的重点,高校教育中体育教育的地位在不断提升,其中,人文精神教育则成为体育教学的价值目标之一。高等学校肩负着培

养社会主义合格建设者和接班人的责任和使命,加快推进体育强国建设,必须从体育强国角度展现培养人才所具备的潜力,并深入贯彻“健康第一”的理念。同时,充分探索体育的素质教育要求,从生理、心理、社会三个维度将“健康第一”理念跟学习状态和思维相融合。此外,体育教学环节应侧重体育精神的教授,将竞技体育带入课堂,让学生感觉奥林匹克精神含义,帮助其塑造崇高的体育精神,强化体育强国的责任意识。除体育课程教学外,教师也应将课余锻炼思想和终身体育思想向“立德树人”目标靠近,以“体育强国”作为体育锻炼的目标,实现教育落地、回归本质的思想目标。

3.4 紧跟社会时事热点步伐,实现素质教育转化

教学内容的设定,是体育教师根据体育项目的难易程度并结合学生的学与教师的教的有机融合,是通过所获得的各项材料内容以满足学生的学习需要,满足社会对人才的需要。因此,教育内容应及时更新、与时俱进,将体育教学内容与当下的时政热点、娱乐热点相结合。

例如因疫情封闭,爆火的“刘耕宏毽子操”,今天你成为“刘耕宏女孩了吗”多次上榜微博热搜,累计达到1亿次观看记录。自创的毽子操看似简单轻松,实际上是全身肌肉群的运动。在课堂中增加时下的热搜、网红内容,以提高学生锻炼的积极性,同时将课堂的氛围拉动起来,愉快、舒适的课堂氛围也能够激发学生的体育兴趣。

4 结语

高校体育教学质量与现代社会人才培养质量密切相关,在素质教育背景下,提高学生的终身体育能力,对于学生走向社会、实现长远发展具有重要意义。高校作为体育教学改革的主力军,创新教学改革很有必要,这对提高学生综合素质具有非常重要的影响。本文提出了几点高校体育教学改革的有效途径,希望为体育教育事业健康发展提供参考。

文/宁文晶(黑河学院,黑龙江黑河 164300)

作者简介:宁文晶,女,黑龙江黑河人,黑河学院教授,研究方向:体育教学与训练。

参考文献:

- [1] 韩亚惠.多视角论高职体育教学对素质教育的影响[J].体育风尚,2018(7).
- [2] 郑玉霞.素质教育理念下高校体育教学实践研究[J].田径,2022(8):70-72.
- [3] 王风玲,郎振国.新时期终身健身视角下高校体育教学策略探究[J].当代体育科技,2020,10(11):129-130.