

试论高职体育教学引入休闲体育运动的趋势与策略

王荟东

(常州工业职业技术学院体育工作部, 江苏常州 213164)

摘要 ▶ 随着经济不断发展, 人们物质生活水平不断提升, 如何提高国民健康素质受到了大众的广泛关注和重视, 其中休闲体育运动受到青睐, 它不仅能够放松身心, 而且能够强身健体。高职体育教学引入休闲体育运动, 能够更好地响应教育体制改革要求, 丰富体育教育内容, 有效提升教学效率和教学质量, 这也成为现阶段高职体育教学发展的新趋势。文章结合现阶段休闲体育运动引入高职体育教学的趋势及重要意义, 对体育教学引入休闲体育运动的有效策略进行分析和探讨。

关键词 ▶ 高职体育教学; 休闲体育运动; 国民健康

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.024

现阶段国民体质健康问题成为社会焦点, 体育教学质量受到社会各界的广泛重视。为了有效改善国民亚健康体质, 需要从体育教学改革入手, 从青少年时期抓起, 积极推进体育教学改革和创新, 在保障学生健康成长的同时, 培养学生养成终身体育意识, 逐步提升国民体质健康。

1 高职体育教学中引入休闲体育运动的发展趋势分析

休闲体育运动具有主动性、自由性、文化性、非功利性等特点, 人们可以利用自身空闲时间, 通过社会体育运动的形式进行身体锻炼, 丰富日常生活, 保障身心健康, 实现自我完善。休闲体育运动在预防疾病、加强精神文明建设、强健体魄、提高文化素养、增进人际关系等方面也有着不可忽视的重要作用。为了有效缓解学生学习压力, 更好地响应全民健身的可持续发展战略, 随着新课改的深入实施, 高职院校积极引入休闲体育运动项目, 并取得了一定成效。首先高校根据学生的具体需求和兴趣, 组建了形式多样的休闲体育社团, 积极组织学生参与运动训练^[1]; 其次高职体育教学中包含了丰富的休闲体育活动内容, 教师通过不断提高自身综合素质, 能够为学生锻炼提供更专业的指导, 使学生的不同运动需求得以满足; 最后高校还定期组织身体素质测试, 结合体育考试, 学生对自身身体素质有更清晰的了解, 有效

激发学生参与锻炼的积极性, 有利于培养学生良好的运动习惯。

2 引入休闲体育运动的重要意义

在社会经济快速发展的背景下, 高职院校学生承担的生活压力和学习压力不断加大, 容易导致身体和心理出现问题, 为了有效改善学生生活、心理的不适, 可通过体育教学引入休闲体育运动的方式, 充分发挥休闲体育运动强身健体、缓解压力的优势, 保障学生的身心健康发展。与传统竞技体育相比, 休闲体育运动具有娱乐性较强和运动量较低的特点, 有利于调动学生的参与积极性, 使其快速掌握运动技巧, 在运动过程中感受到运动的乐趣和成就感。

2.1 体育教学观念更新

高职院校的传统体育教学存在教学观念落后、教学手段单一、教学内容滞后等问题, 影响了体育教学质量和效率。在新课改实施背景下, 高职体育教学改革势在必行, 在教改过程中引入休闲体育运动, 借鉴国外先进体育教学理念, 可以帮助高职院校调整和优化体育教学机制, 更新教师的传统体育教学观念, 有效提升体育教学成效。

2.2 提高脑部活跃度

通过休闲体育运动的引入, 有利于提高学生参与体育运动的主动性, 有效激发学生自身器官感官功能及机体相关系

作者简介: 王荟东, 男, 讲师, 研究方向: 休闲体育。

统功能,有利于提高他们的脑部活跃度、身体平衡及新陈代谢能力,有效缓解学生心理压力,改善精神面貌,对学生思考问题、解决问题的速度和能力的提升起到促进作用。

2.3 促进学生全面发展

由于休闲体育运动形式和内容较为丰富,学生可以根据自身兴趣爱好、空闲时间进行自主选择,可以满足学生个性化、差异化的运动需求,同时也能够充分调动学生参与休闲体育运动的积极性,激发学生的潜能。在运动过程中,高职院校可以针对学生的特长进行有效培养,并为学生提供自我展示的机会和舞台,有效促进学生全面健康发展^[2]。

2.4 提高学生社会交流能力、培养良好生活方式

休闲体育运动项目不仅能够更好地满足学生个性化需求,还能够促进学生之间互相交流经验,尤其是群体性项目,有利于培养学生合作精神,增进彼此情感,提高学生的社会交流能力。学生可以利用空闲时间,根据自身喜好,在校内开展单人体育运动,这种方式能够培养学生持之以恒、坚持不懈的精神,同时也有助于学生养成健康的生活方式,为其学习和社会生活的顺利开展奠定坚实的基础。

3 休闲体育运动引入的有效策略

3.1 增强休闲意识和健康意识

随着人们精神生活的不断丰富,体育意识也在不断发展,大众对身心健康更加关注。对于学生而言,需要通过体育锻炼,实现身心健康发展,才能更好地满足现代社会发展的人才要求。因此为了提高高职体育教学质量和效率,确保休闲体育运动能够充分发挥其作用和价值,需要加强培养学生的休闲意识和健康意识,使学生加深对引入休闲体育运动意义的理解,激发其参与体育运动的积极性,并在活动过程中感受运动的快乐。首先教师需要对体育的休闲性提高认识,积极推进体育教学改革,在进行相关课程设置时,通过开展专题讲座,邀请专家向学生介绍休闲体育运动的起源、发展趋势以及重要作用,调动学生的参与热情,加强培养学生的运动兴趣,有效推动高职体育教学的可持续发展。其次高职院校应对引入的休闲体育运动项目加强重视,对项目实施方式进行合理规划和安排,充分发挥其保障学生身心健康全面发展的作用。最后高职院校需要为学生打造一个良好的教育环境,确保休闲体育运动能够有序开展,不仅能够使校园生活更加多样化,也有利于培养学生健康的生活方式,为学生未来的健康发展提供助力。

3.2 体育教学改革深化

为了进一步推动我国体育教学事业的可持续发展,高职院校需要不断深化教学改革,不仅要求教师积极转变传统教育理念,对学生的主体地位予以尊重,还应应对教学内容进行不断优化和创新,遵循“以生为本”的原则,合理引入休闲体育运动项目,扩大学生自主选择范围,使学生的个性化运动需求得以有效满足,提高学生参与积极性。此外,还要加强培养学生的团队合作意识和能力,有效改善教学氛围,并挖掘学生潜在能力,促进学生终身体育意识的形成,使学生的综合素质得以全面提升^[3]。

3.3 加大资金投入力度

高职院校不仅要引入休闲体育运动项目加强重视,还要加大资金投入力度,为项目顺利开展提供良好的软硬件基础。因此高职院校应根据自身实际情况,拓宽资金筹措渠道,一方面可以采用企业化经营的方式,利用提供有偿服务获取体育发展资金,另一方面可以加大宣传力度,通过承办各类大型运动会,筹措资金,确保休闲体育运动能够顺利开展。

3.4 教学评价体系优化

高职院校传统的教学评价主要采用技术性评价,对学生的差异性个性化发展有所忽视,极易降低学生的参与积极性,导致教育成效不理想。因此在引入休闲体育运动项目时,教师要对教学内容进行改进创新,还要优化教学评价体系。教学内容包括传统的理论知识相关的技术练习等内容,激发学生学习兴趣的同时,有利于学生体验和感受运动的乐趣,提高休闲体育教学成效。

3.5 新兴运动项目合理引入

高职院校首先需要根据学校实际情况、学生运动需求、学生特点以及兴趣爱好,合理引入新兴的休闲体育运动项目,如爬山、沙滩排球、划船、跳舞等,使学生对体育项目缺乏练习兴趣的现状得以有效改善。其次教师需要根据引入运动项目的特点和要求,合理安排教学内容,激发学生参与积极性,在确保学生在安全运动的基础上,促进其身心健康发展。最后高职学校还可专门开设相应的课程,学生可以根据自身喜好进行自由选择,同时通过专门课程的设置,能够对特长生加强培养,使学生能够在活动过程中更好地感受运动的快乐。

3.6 运动场地合理选择和建设

由于休闲体育运动项目内容和形式较多,对于场地要求

也各不相同。在引入休闲体育运动项目时,一方面,高职院校应根据自身实际情况,对项目内容进行合理选择,在此基础上,筛选和规划项目场地,制定活动方案,确保活动能够顺利开展和实施。另一方面,在场地建设过程中,高职院校应对场地环境的安全性、舒适性进行充分考虑,确保学生在活动时能够获得良好的运动体验,保持身心放松,更好地感受休闲文化的魅力^[4]。

3.7 教师提供专业化指导

体育教学项目通常包括田径、大小球类,以及适合女生的低强度项目等内容,引入休闲体育运动项目可以补充传统体育教学项目,为学生提供更多的选择范围,使教学内容更加丰富,这对教师的专业指导能力提出了更高的要求,教师需要根据学生的实际情况和能力,对运动项目选择和实施进行指导,使学生可以学习和掌握相关技术知识,健康快乐地开展运动,有利于师生之间形成良好的互动关系。

3.8 打造安全的运动环境

高职院校需要对各类休闲体育设施进行合理规划和建

设,并为学生提供专业指导教师和教练,使学生能够在舒适、安全的锻炼环境中开展运动和学习,不断提高学生的身体素质,改善体态及精神面貌,有效促进学生的身心健康发展。

4 结语

随着人们健康意识的不断增强,传统的高校体育教学模式已无法满足提升全民健康素质的要求,因此高职体育教学应积极引入休闲体育运动项目,转变传统教育理念,遵循“以生为本”原则,对教学模式和内容进行优化和创新,并根据学校实际情况,以及学生的兴趣爱好,开设适宜的休闲体育运动课程,加强培养学生健康生活方式。另外高职院校还需要不断拓宽资金筹措渠道,加强建设专业师资队伍,为休闲体育运动的顺利开展提供支撑。同时,打造安全、舒适的运动环境,增强学生的休闲意识及运动意识,使学生综合素质有效提升,切实保障学生未来健康发展。

参考文献:

- [1] 袁小阳.高职体育教学中田径游戏教学模式研究[J].运动·休闲:大众体育,2023(10):172-174.
- [2] 孙宏宏.全民健身背景下高职体育教学中体育游戏的应用意义及设计思路探讨[J].健与美,2022(10):144-146.
- [3] 刘银芳,杨华华.高职体育教学与运动训练协同发展途径[J].吉林省教育学院学报,2023,39(3):61-65.
- [4] 杜康.高职体育教学中技术与教学手段的创新研究[J].运动·休闲:大众体育,2023(20):136-138.

(上接51页)

- [15] 薛原,赵利润.大学生情绪调节能力结构与体育锻炼的关系研究[J].广州体育学院报,2018,38(4):112-115.
- [16] 唐魁玉,怀晶.网络游戏中的玩家社会等级研究——以“英雄联盟”和“王者荣耀”为例[J].哈尔滨工业大学学报(社会科学版),2018,20(05):48-54.
- [17] 周志强.当虚拟成为现实[J].中国图书评论,2022(09):1.
- [18] 李红.理性对待网络非理性[J].中国党政干部论坛,2013(03):111.
- [19] 朱英,刘春雁.引导大学生理性对待网络流行语的对策研究[J].思想理论教育,2012(17):79-82.
- [20] 王永智.弘扬中华传统价值观念,培养当代青少年的价值观[J].西北大学学报(哲学社会科学版),2002(4):48-53.
- [21] 吴新平,王晓晶.朋辈视角下新疆青少年社会主义核心价值观培养[J].中国青年研究,2012(12):14-16+109.
- [22] 张霞.浅谈大学生自我心理调节能力的培养[J].教育与职业,2009(14):87-88.
- [23] 史晨,常进,陆焱:仰望星空、脚踏实地[J].自然辩证法通讯,2020,42(11):117-126.