

Analysis of College Physical Education Teaching Strategies from the Perspective of Lifelong Sports

Hui Zhang Jingyi Wan

China Agricultural University, Beijing, 100083, China

Abstract

For the current development of college physical education curriculum, the thought of lifelong physical education is not only the main core idea of the curriculum, but also the main direction leading the current college education. For the sports development of college students, the thought of lifelong sports can not only help college students strengthen their physique, but also enable students to master more basic sports knowledge and sports skills, so that students can master sports through more scientific and healthy methods and better adapt to the development of society. Therefore, whether it is for physical education in colleges and universities or for the development of college students, lifelong physical education thought is a vital thought. Aiming at this problem, this paper is starting from the importance of lifelong physical education thought in college physical education curriculum, this paper studies and analyzes the basic methods of teaching reform.

Keywords

college sports; lifelong sports; teaching reform

终身体育视角下的大学体育教学策略分析

张晖 万京一

中国农业大学, 中国·北京 100083

摘要

对于当前高校体育课程发展来说, 终生体育思想是课程的主要核心理念所在, 同时也是引领着当前大学教育的主要方向所在。而对大学生运动发展而言, 终生体育思想可以在帮助大学生强健体魄的同时, 也使学生掌握到更多的运动基本知识和体育技巧, 进而使学生可以通过比较科学健康的方法掌握运动, 并更好地适应社会的发展。所以, 无论是对高校的体育教学还是对大学生发展而言, 终身体育思想都是至关重要的思想。而论文针对这一问题, 从终身体育思想在高校体育课程中的重要性出发, 对教学改革的基本方法进行了研究和分析。

关键词

大学体育; 终身体育; 教学改革

1 引言

随着国家全力推行素质教育, 人们对体育的重要性有了更多地了解, 而且伴随着教改的不断深入, 培养出德、智、体、美、劳全面发展的高素质人才, 成为了现阶段中国大学的首要任务。终身体育思想的出现, 为中国大学的体育教育改革提供了明确的发展方向, 在增强教育趣味性的同时, 能够提升学生体育学习的主动性和积极性, 所以说这也成了中国大学体育教育面临的必然选择。在中国大学体育教育中推广终身体育教育, 能够有效提升中国体育教育的建设速度与质量。

【作者简介】张晖(1971-), 女, 中国河南漯河人, 本科, 副教授, 从事体育教学和高水平运动队的训练研究。

2 终身体育教学思想概述

2.1 终身体育教学的发展历程

终身体育教学理论思想发展早于中国传统的终生教学理论思想, 先是在孔子的《论语》中所明确提出的“有教无类”的教育思想, 而此后许多的教育学者又都曾明确提出过相应的终生教学理论思想。中国从20世纪80年代以来就对终身运动课程进行深入研究, 尽管获得了相当的成绩, 但是尚未投入实际使用。现阶段, 中国教育界仍然未能对终身体育教育的概念形成共识, 不过大部分的教育研究者都相对认同一种概念——学生接受的较为系统、完整的体育教学, 能够在一生中不断地接受并从事相关的体育活动, 在身体获得充分锻炼成长的过程中, 保持身体健康、身心愉悦, 提高生活质量。从教育理念来分析, 终身体育

教学理念较传统教育理念最大的区别就是能够通过适当的体育锻炼,实现学生德、智、体、美、劳的全面发展,即使在离校后也能够实现强身健体的目标,与当前的社会发展要求相一致。

2.2 中国大学终身体育教学目标

通过大学终身体育课程,目的是为了实现在学校能够控制学生最终体育的发展方向,这类教学思想不但可以培养的各种体育专业技能,还可以促进教育目标的达成,对学校的未来良性发展具有重要的促进作用。所以,现阶段高校在制订学生终身体育目标时,可以从长远效益的视角来分析,在维护高校体育课程完整性、系统性的同时,进一步发挥高校现有教育资源优势,适时改革教学内容与理念,以培养学生身体素质、训练体育技术和形成良好体育锻炼习惯为目标,帮助学生逐步形成良好的体育基础,并推动后续课程工作的实施,让学习者在未来长时间的体育活动中逐渐形成健康积极的良好习惯,并具备更强壮的体魄。

3 高校体育运动课程中终身运动思想的培养重要性

就高校大学生体育课程而言,它使用终身体育思想的首要目的之一就是使高校大学生不仅在高校中科学健康地锻炼,还希望使高校大学生们在离开高校以后能够养成健康的体育锻炼良好习惯。而培养好的运动习惯不但能够帮助学生具有更加强壮的体魄,还能够帮助学生具有更加积极的性格和生活态度,这对离开大学校园并走向社会的学生来说是至关重要的。当然,在高校体育课程中加入终身的体育思想对高校体育课程本身也有很大的积极意义。这主要是因为终身体育思想补齐了传统高校体育课程体制中的短板,使高校体育课程的价值和重要性都获得了提升,使大学教育的自身价值才能得到彰显。大学体育课程中的终身体育思想,能够有助于学生培养健康的体育意识以及改变学生目前的不健康的生活方式,进而促使人类的寿命能够在法律规定的范围内得到延续,而实际上也正是大学体育课程中最有价值的教育意义所在。

除此之外,终身体育思想也成为学校主要的教学思想之一,可以协助学校体育教师完善教学理论体系。这也就是终身体育思想是在中国传统长期体育教学中总结起来的重要经验,同时又是最极富具有中国民族特色的体育教学思想之一,它促使了中国长期体育教学由传统的运动知识教育方面逐步地向教学运动意识和社会体育精神方面的过渡,并完成了教学运动和社会体育运动精神的连接。当然,这也是中国传统长期体育教学理论体系中欠缺的主要部分,所以对终身体育思想的在这方面的弥补是有意而重要的。

4 在终身体育思想的视野下中国高校的体育教学改革对策

4.1 引入体育理论基础知识的教学

很多教师和学生从事体育工作时都会出现一些偏差,由于对现代体育技术理论基础的重视和理解不够,所以在从事体育课时,锻炼步骤不能十分的科学合理,有时候甚至可能会导致人体损伤。而学生在自己从事体育锻炼时,只要运动训练成效不突出,或是在锻炼步骤中出现人体损伤,就很难再保证学生对体育工作的学习积极性和学习兴趣。所以,在大学体育课程过程中,应该结合体育理论基础知识教学,先让学生们全方位地理解运动中的基本理论知识,而后才能在专业理论知识的指引下,科学实施运动训练,从而能够有效避免安全问题的出现。体育学习也有助于培养大学生的体育精神,并培养其优秀的人格与思维品质。

4.2 树立起兴趣导向的教学思路

传统大学体育课中经常进行一些运动项目的练习和比赛,学生很难对这种任务性的运动项目感兴趣。因此,教师在进行体育教学模式创新时需要以学生的学习兴趣为主,将学生们感兴趣的融入一些体育技能作为体育课程的主要内容。这样有趣的活动可以是带领学生们走进大自然,在大自然清新的空气中进行体育锻炼,如登山、徒步郊游等。也可以是带学生参加一些有意义的社会活动,如去一些养老院里进行义务劳动或者是在社区的活动中表演一些体育节目等,不仅为老人们带来了欢乐,也可以培养学生的奉献精神。加上现在很多孩子都是独生子女,所以在体育教学过程中要注重教学模式中项目的团结性,多安排团队合作的活动项目,让孩子可以在团队活动中培养团队精神。

4.3 教师需要不断的改革教学理念和教学思想

教师们的教学理念与教学思路对高校运动课程的进展和效果存在直接影响。学生运动思维视野下,教师们应该致力培养的终身运动良好习惯,提高他们对运动的浓厚兴趣。这就需要教师自身先要对教学、对自己的工作引起重视,不断创新的改革教学方式,体育课堂绝非是一成不变的严肃,也应该是十分生动活泼的、幽默的和愉快的。在教学中,充分应该容易入一个团队项目,这不但活动了教学的气息,还从而促进培育学生们的团体奉献精神和协作意识。针对女性学习者,还可开展交际舞、健美操运动、啦啦操等较为女性化的运动课程。这样的运动课程更具有针对性,满足了不同学习者对运动课程的要求,进一步深化了教育价值,从培育学习者的运动兴趣出发,逐步地把体育锻炼转变成了一个习惯,从而达到了终身运动思想的训练目的。

4.4 加大终身体育思想的宣传力度

终身体育思想有着鲜明的抽象化特征,在课堂教学过

程中,有很多学校教师无法掌握这一教育概念,而这样也会导致学生教育目标的不清楚和模糊化,从而加大了学生完成教育任务的困难,而若教师只是简单直白地把这个思想强行地灌输在体育课堂之中,也可能造成了学生们的反感,反而阻碍了教学改革工作的进行。所以,在大学校园中,必须进一步地加强体育氛围,通过传播终身运动教育思路,潜移默化地影响着学生的思想理念。在耳濡目染下,学生也就能够相对轻松地树立了具体的运动概念,从而慢慢形成了体育锻炼习惯。因此,学院既可组织或成立各种体育社,吸纳学生参加社团活动,还可每年组织或举办运动会,并设立各种体育专业队,同社会上其他团体进行联谊活动、文化交流等。持续地进行有关于体育运动的组织活动,是一个十分有效的思维传播方法,就比较直接的思想传播而言,这种的思想传播方法比较符合当代大学生的思维特性,因此能够产生良好的效果思想教育作用,帮助其建立终身体育思想。

5 结语

综上所述,鉴于终身体育教育思想的重要性,中国高校必须直面当前存在的问题,通过在教学中引入体育理论知识,帮助学生树立起兴趣导向的教学思路,教师不断的改革教学理念和教学思想和加大终身体育思想的宣传力度,全力促进高校体育教学的发展。在帮助大学生养成良好体育锻炼习惯的同时,也为其未来健康发展奠定了坚实基础。

参考文献

- [1] 曹国志.浅析终身教育理念下高校体育教学现状[J].高等农业教育,2016(4):37-39.
- [2] 周鹏.终身体育思想视角下我国大学体育教学改革研究[J].广州体育学院学报,2015(1):126-128.
- [3] 汪博.终身体育思想视野下大学体育教学改革的探讨[J].湖北函授大学学报,2015(17):112-114.