

The Reform of Physical Education Teaching in Colleges and Universities and the Cultivation of College Students' Lifelong Physical Education Consciousness

Gong Cheng

Harbin Far East Institute of Technology, Harbin, Heilongjiang, 150025, China

Abstract

College students are an extremely important resource for the development of the country, and also a new hope for the national nation. However, at present the overall physical quality of college students is still at a low level, and college students' awareness of physical exercise is not strong. The country needs the injection of new forces, college students are valuable resources, college students' physical quality and physical exercise consciousness have received attention from all walks of life. Therefore, in view of the influence of the deficiency of physical education in and out of class on the formation of students' lifelong exercise consciousness, this paper puts forward several aspects: establishing students' physical education values, comprehensively cultivating college students' physical education ability, perfecting teaching content and evaluation, enriching extracurricular physical education life, etc., to promote the cultivation of lifelong exercise awareness and physical health development of college students, and improve the work measures of school public physical education.

Keywords

physical education reform; lifelong physical education; physical quality

高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养研究

程功

哈尔滨远东理工学院, 中国·黑龙江 哈尔滨 150025

摘要

大学生对于国家的发展来说是一个极其重要的资源,同时对于国家民族来说也是新的希望。然而,目前大学生整体的身体素质来说仍处于低水平,且大学生的体育锻炼意识也不强。国家需要新力量的注入,大学生是宝贵的资源,大学生的身体素质以及体育锻炼意识受到了各界的关注。因此,论文针对课内外体育教育工作中存在的不足之处对学生终身锻炼意识形成的影响,提出从学生体育价值观的建立、综合培养大学生体育能力、完善教学内容与考核评价、丰富课外体育生活等几个方面,促进大学生终身锻炼意识的养成和身体健康发展以及完善学校公共体育教学的工作措施。

关键词

体育教学改革; 终身体育; 身体素质

1 影响大学生终身锻炼意识形成的因素分析

1.1 课程设置方面

在大学体育课程当中,多数大学会把课程设置在一年级和二年级,而三年级和四年级侧重点就在实习以及考研上,体育课程明显缩短很多,这样一来大学生更加不重视体育锻炼,积极性明显降低很多。因此,大学生在后两年的体育学习锻炼上是非常匮乏的,对于大学生而言,进入社会之后,

【作者简介】程功(1985-),男,研究生学历,中级讲师,哈尔滨远东理工学院体育教师,从事体育学研究。

就没有延续一个很好的体育锻炼意识和习惯,以后面对社会、工作及生活的压力时,无法发挥良好的身体素质来抵抗各方压力。

1.2 教学内容方面

在体育教学内容方面,开展的课程并不多样,已有的课程很多学生对此并不感兴趣。例如,有大学开展武术课程,但是有很多学生对项目的兴趣并不高,所以对体育课的学习积极性也就会减少很多。由于大学体育项目的教师专业有限,对于学生的兴趣爱好以及需要的体育项目并不能进行全面的考虑,久而久之学生对体育课的兴趣程度就逐渐降低^[1]。另外,

教学内容也不全面,多数教师在教学内容上侧重运动技术方面,很少开展具体的理论知识,但是很多学生表示很想学习理论基础,最好能使理论与技术相结合,这样就能提高一部分学生上课的积极性。

1.3 体育考核评价方面

大学体育课程对学生体育学习最终的检测都是通过体育考核评价,同时也是教师教学是否达到目标的一种检测手段。但是,目前大多数高校在体育考核评价上侧重动作技术方面,很少对学生实际的运用能力去进行考核评价,这样的话对于学生来说在这方面的培养也是相当的匮乏。因此,大多数高校应该在考试测评上的侧重点有所变化,尽可能地利用考核调动大学生对体育项目的热爱,让学生自己的终身体育锻炼意识得到提高^[2]。

1.4 课外体育锻炼情况

大学生在课外体育锻炼上并不是很踊跃。一般在课外还坚持锻炼的学生多数都是体育锻炼意识比较强的,对自身的身体素质有一定的要求。不锻炼的大学生有很多是因为没有人陪同,自己不愿意一个人去锻炼,自主锻炼的能力比较差。还有的是因为并不懂锻炼的方法,也懒得去问,仅有的一点主动意识,也慢慢被消灭。还有学校的体育锻炼场地以及器械并不能引起学生们的兴趣。另外,学校在体育社团方面的组织以及管理上应该也不完善,不管是学生自身的因素还是学校外在的因素,学生都应该主动地进行干预,采取有效的措施能使学生能提高终身体育锻炼的意识。

1.5 体育价值观方面

大学生都比较的年轻,并没有认识到体育锻炼对于自身的重要性,对于终身体育的价值观念并没有一个深刻的认知,所以会对大学体育课程的重视度不高。因此,大学体育教学的改革也应该注重培养大学生的体育价值观。

2 大学体育课对学生终身锻炼意识培养措施

2.1 提高大学生体育技能与运用能力

在大学体育课程上,学校应该要不断地提高学生在体育技能以及实际的运用方面的能力。大学的体育课程只设置前两年的确是比较短,即便是前两年培养的体育意识得以提高,也会随着后两年的不接触而变得松懈。建议大学可以在课程上设置如下。

一年级体育课是必修课,在必修课上应该要有关于体能

耐久跑方面的锻炼,同时根据性别的不同针对性地进行普修方面的教学,打好学生体育锻炼意识的基础。

二年级为选修课,此阶段学校可以大致掌握以下学生在体育方面的兴趣爱好而开展不同的课程供学生进行选修,这样对于学生来说,选到自己喜欢的体育可能自然也就会有浓烈的兴趣去学习锻炼,同时也会带动情绪不带高涨的同学,这样设置体育课程的最初目的就会实现^[3]。

到三、四年级的时候要组织开展体育社团活动,学校可以从其他体育院校选择比较好的体育教师或者是学生来担任社团的管理者以及教学人员,学校对选拔出来的体院人员给予一定的补助,这样对于学生来说也是具有一定吸引,通过体院人员对于学生的体育锻炼意识的感染,相信大学生的意识也会不断地提高。

2.2 完善体育课教学内容

在教学内容方面,建议学校不要只是单纯地教一些机械的体育运动,一定要授予学生一定的理论知识。例如,在教学内容方面,建议学校不要只是单纯地教一些机械的体育运动,一定要授予学生一定的理论知识,像跑步,不能只是让学生跑多少圈,也应该教给学生怎样可以预防运动过程中的损伤以及运动后怎样按摩及肌肉等知识。相比技能的学习,理论知识反而显得更有吸引力一些,建议大学在初期体育教学的时候多一些理论知识的传授,这对于学生而言,即便是到社会上参加工作需要体育锻炼时也有自身的理论知识作为支撑,可以让自己在实际的体育锻炼中尽可能地避免受到伤害。

在大学课程中,学校也可以与健身俱乐部进行相关的合作,学校可以选择一个时间段或者是学期,带学生去健身房认识相关健身器材以及培训器材的使用方法,这样可以使体育锻炼融入学生的日常生活中去,使体育锻炼日常化、多样化。

2.3 完善考试标准和考试方式

在考核评价方面,学校应该使考评方式多元化。多元化的方式既可以全方位地评测学生目前的体育能力,还可以通过相应的测评使学生对于体育的锻炼能更加积极、主动,对于教学效果来说是非常有利的。此外,多元化的考评还要添加对学生课外的体育锻炼、锻炼过程以及关于社会方面的锻炼的考评。这种多元化的方式对于大一大二的学生来说是比较容易实施开展的,但是对于大三大四的学生来说并不是很容易控制的。因此,我们可以利用一些 APP 进行相应的监督,

这样即便是有学生在实习或者继续深造的时候也会意识到自身的体育锻炼,也会腾出一定的时间进行体育锻炼,这样对于学习或者是工作来说也是有一定的辅助作用的,毕竟有一个好的身体素质是革命的本钱。

同时在具体的考试方式等,不要只是拘泥于一些具体的动作。例如,篮球课上,不能只是单纯地对一些具体的动作分几个小组比赛,可以设置相应的赛制进行比赛,可以设置啦啦队,这样可以激发学生的热情,兴趣很快得以提高。

2.4 促进课外体育生活化

大学的后两年体育锻炼明显减少,主要依靠的是社团组织,我们可以让社会多组织一些比较有趣的团体活动融入学生的生活当中。根据季节的不同,可以去爬山或者是徒步,也可以组织一些体育竞赛,只要是感兴趣的人员都可以参加,同时也可以带动运动能力一般的人一块参与。这样可以使更多的人参加到体育锻炼中来,随着同学们之间的相互鼓励,体育能力一般的学生也会对体育的热情不断地高涨,会有更多学生的参与到体育活动当中去,逐渐地体育也会不断地生活化,对于学生来说体育活动的的生活化更能促进终生体育意识的形成^[4]。

2.5 学生体育价值观的建立

学生在体育上的价值观是非常重要的,在大学初期教师应该重视学生的价值观,要有意识去培养、提高,让学生自觉进行锻炼。

首先,学校方面就应该让体育运动的氛围在校园里不断浓郁,把学校的体育场地充分利用起来,运动器材什么的应该要及时维护,映入学生眼帘的体育硬件就应该要完善,同时也要做好体育宣传方面的工作,利用学校的平台积极地宣

传体育运动,这样也是可以促进学生对于体育运动的热情。

其次,教师在实际的教学过程中一定要多教具体的健康小常识,让学生在实际的运动过程中或者是运动后能用得上或者是能保护到自己的,对于学生而言也是有一定的价值。

最后,在树立正确的体育价值观的时候,教师也一定要让学生们认识到,体育锻炼意识不仅可以让自己的身体得以健康,更重要的是健康的身体可以让自己的心情得到愉悦,对于学生毕业以后的工作、生活有很大的帮助。

3 结语

通过对大学目前在体育教学方面以及大学生体育意识方面的分析,得出大学的教学课程、内容以及形影的考评方面都存在一定的问題,不能很好地提高大学生终身体育意识,还导致大学生自身的体育价值观并不正确。通过这些问题,针对性地提出自己的建议,希望学校能通过完善相应的课程、内容以及考评方式等促进提高学生的终身体育意识,同时也应该有意识地引导学生的体育价值观,使体育运动能生活化,最终潜移默化地提高大学生终身锻炼的意识。

参考文献

- [1] 郑忠. 高校篮球教学中学生终身体育意识的培养研究[J]. 当代体育科技, 2019(02):148-149.
- [2] 宋晓云, 刘彦. 大学生参与篮球运动对增强其体育意识培养研究[J]. 科技风, 2019(19):247.
- [3] 赵禹涵. 河北省普通高校体育教育专业本科武术必修课程开展现状调查与研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2019.
- [4] 郑丽婷. 体育课对辽宁师范大学本科生终身锻炼意识培养研究[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2019.