

Reflection on the Physical Education of College Students after the Epidemic

Limei Luan

Capital University of Economics and Business, Beijing, 100070, China

Abstract

Three years after the epidemic, after a long and fierce battle, we have welcomed the first group of college students who have gone through the epidemic to further their education. This is a group of students with special experiences, most of whom have gone through three years of studying at home due to the pandemic, switching between various teaching scenarios, combining online and offline learning, self-restraint and management, family environment, learning environment, disease risk, and rehabilitation, among other factors. They are a group of college students with special experiences. They have endured various pressures, overcome various difficulties, and also face many problems. If there is a lack of physical exercise and physical education courses for a long time, or the supervision of physical education courses is implemented, the overall physical fitness is weak. With the resolution of the epidemic and the gradual opening up of the environment, teenagers entering university will inevitably face multiple physiological and psychological tests. Based on the classroom performance and teaching effectiveness of students, it is necessary to conduct in-depth research and adjustment in post pandemic university physical education.

Keywords

post-epidemic; university physical education; teaching methods

疫情后对大学生体育教育的思考

栾丽美

首都经济贸易大学, 中国·北京 100070

摘要

疫情三年后, 经过长时间的鏖战, 我们迎来了第一批历经疫情升学的的大学生。这是一批有特殊经历的学生, 多数经历了三年疫情居家学习、多种教学场景转换、线上学习与线下学习相结合、自我约束和管理、家庭环境、学习环境、生病风险和康复等多因素的影响, 是一批有特殊经历的大学生。他们承受过各种的压力, 克服过各种困难, 同时也存在很多的问题。如长时间缺乏体育锻炼和体育课程或实施体育课程的监管, 身体素质整体偏弱。随着疫情的消退和环境的逐步放开, 青少年步入大学, 必将面对生理心理的多重考验。通过学生的课堂表现和教学效果来看, 疫情后的大学体育教育需要做一些深入的研究和调适。

关键词

疫情后; 大学体育; 教学方法

1 引言

疫情三年, 挥之不去的梦魇。三年时间, 说长不长, 说短也着实不短。它深刻地影响着我们的生活学习与工作。作为一名一线的教学工作者, 与学生每日的交流和密切接触, 深深感到这三年对学生成长过程、所受的教育、身心健康、社会交往等多方面造成了巨大的影响。我们所面对的学生是经过了三年的身心淬炼, 居家或线上教学, 甚至没有机会线上线下体育课而升入大学的学生。三年来, 自我约束和管理的能力, 家庭环境等因素的影响都给学生留下了深深的烙印。

【作者简介】栾丽美(1975-), 女, 中国山东济南人, 硕士, 讲师, 从事体育教育研究。

印。面对这样的异常情况和一批特殊人群, 体育课作为一门能够与学生面对面深度融合的课程, 对学生的教育和影响将起到特殊的作用。针对疫情后学生的具体情况, 我对大学生的体育教育做了一些思考。

2 后疫情时代大学生面临的主要问题

疫情后, 学生普遍存在的问题是多方面的, 包括心理健康、学习适应、社交互动、身体健康、经济压力和就业压力等。这些问题需要家庭、学校和社会共同努力, 通过提供心理辅导、优化教育模式、加强社交活动、促进身体健康、提供经济援助和拓宽就业渠道等措施来解决。

2.1 心理健康问题

长期的居家隔离和不确定性的疫情形势可能导致学生

出现焦虑、抑郁等心理问题。学校封闭管理也可能对学生的心理造成压力,影响他们的情绪稳定和心理健康。大学生抑郁症发病率逐年攀升:大一和大三高发。人有七情六欲,人需要烟火味,如果长期积压情绪,身心没有得到放松,就容易积郁成疾。目前大学生心理健康问题已经引起了各个高校的重视。大学生是国家未来建设的重要生力军,面对复杂和严峻的形势,我们要培养合格的大学生责任重大^[1]。

2.2 学习适应问题

由于疫情期间线上教学的普及,学生可能面临从线上学习向传统课堂学习的转换问题。这种转变可能会影响他们的学习习惯和成绩,需要一定的时间来适应。尤其是在体育教学中,三年来很多学生没有上过完整的体育课程,运动量和运动强度没有保障。居家环境的体育课堂需要自我管理和自主学习,动作的准确度和标准缺乏面对面的指导。进入传统体育课后,面对高校的体育内容和教师的高标准高要求相差太多,基础不牢固,身体和动作衔接不够,容易出现观念错位和理解混乱。这种情况的转换对学生的学习和教师的教学都构成了较大的考验。

2.3 社交互动受限

疫情期间的社交限制可能导致学生的社交技能受到影响。缺乏面对面的交流和活动可能使学生在建立人际关系和沟通方面遇到困难。很多学生出现了社恐现象,与自己本班学生也缺乏沟通互动,做动作和练习时顾虑太多,与年轻人积极好动的状态形成反差。

2.4 身体健康问题

长时间的居家生活影响了学生的生活习惯和身体活动,导致体质下降或肥胖等问题。如立定跳远练习,能明显看到水平差异,力量弹跳水平偏低,尤其是女生。在班级里,同样是经历了三年疫情,有良好锻炼习惯的学生和长期不锻炼的学生运动水平差距大。还有各种身体健康问题也应引起重视,如对紫外线过敏、对沙尘过敏、对毛絮过敏等过敏现象。

2.5 就业以及对前景的压力

疫情导致的经济下滑可能减少了就业机会,增加了就业的难度和压力。面对目前国内国外的环境,有些学生可能会对前途感到担忧和迷茫。

2.6 缺乏组织纪律性

学生们行为自由涣散。由于长期居家和缺乏社会交往,造成学生集体生活缺失,可能社会责任感和社会适应性欠缺,容易形成自我意识为中心,行为自由散漫。另外,有些学生明显缺乏社会交往,可能造成陷入“自我陷阱”,与外界沟通不畅,缺乏对同学和老师的尊重。

3 后疫情时代大学生自我提升建议及方法

新时期,随着国内外环境的变化,虽然历经疫情,但必须成为一名合格的大学生,成为一名合格的大学生,不仅涵盖了学业成绩,还包括了个人的全面发展,如身心健康、

社会责任、创新能力等。这些要求共同构成了新时代中国大学生的全面形象。通常可以在以下方面做自我提升。

3.1 坚定理想信念

合格的大学生应该拥有坚定的理想信念,这包括对国家的忠诚、对事业的热情以及对个人发展的清晰规划。

3.2 提高身心素质

良好的身心素质是大学生活和学习的基础,包括健康的体魄和稳定的心理状态,能够应对学习和生活中的压力与挑战。

3.3 提升知识素养

大学生应当具备不断学习和提升自己知识水平的能力,这不仅仅是专业知识的学习,还包括广泛的人文社科、自然科学等领域的知识储备。

3.4 积极参与社会活动

积极参与社会实践和公益活动,通过实践锻炼自己的能力,同时也为社会的发展做出贡献。

3.5 增加自我责任感,勇于担当

无论是在学习还是将来步入职场,都应该有勇气承担责任,面对困难和挑战不退缩,勇于在各自的岗位上做出贡献。

3.6 提高创新创业精神

鼓励大学生具备创新思维和创业精神,能够在专业领域内进行创新性的研究或者尝试创业,推动社会的进步和发展。

3.7 增加自我约束力,文明行为典范

在日常生活中展现出良好的公民素质,遵守法律法规,尊重他人,成为社会文明建设的积极推动者。

3.8 开阔国际视野

在全球化的今天,大学生应具备国际视野,理解不同文化,能够在国际舞台上展现中国青年的风采。

3.9 增强终身学习观念

在快速变化的时代,终身学习成为必要,大学生应该培养终身学习的观念,不断适应社会的发展需求。

4 后疫情时代高校体育教师注意事项

体育课,作为一门可以和学生面对面交流、近距离接触、互动式比较强的课程,在教育学生方面可以发挥其独特优势。通过运动和比赛,可以增强学生体质,培养吃苦耐劳的顽强品质,积极参与活动,勇于担当。比赛规则和规范可以使学生尊重规则尊重他人,努力拼搏,文明行为,开阔视野。在竞争中求生存,在合作中求发展。疫情后,体育教育的研究主要聚焦于适应新常态下的教学需求,创新教学方式,并强化学生的身心健康^[2,3]。以下是几个研究的重点方向。

4.1 更新教学观念

传统体育教学方法可能因疫情而受限,因此需要体育教师更新教学观念,采用更灵活多样的教学手段以适应变化。

4.2 增强教学方法多样性

在传统的面对面教学之外,探索线上线下结合的“混合式”教学模式,利用数字工具和平台进行远程教学,确保体育教学不受场地限制。

4.3 提高教学能力

体育教师需提升自己在新技术应用、在线课程设计等方面的能力,以更好地适应后疫情时代的教育环境。面对现在的学生,体育教师在课堂上应该根据具体情况而做出相应的改变和调适,以应对复杂的情况,尤其是班级上课请假人多,如何做好课堂教学和线上教学相结合;如何保证在课人少时的教学质量,这都对教师的教学能力提出了很高的要求。

4.4 注重心理健康教育

疫情期间,学生可能会面临心理压力和挑战,体育教学应加强心理咨询与干预,开展以立德树人为主题的教学活动,促进学生全面发展。党的二十大报告提出:重视心理健康和精神卫生。教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时期学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025)》,明确“五育并举促进心理健康”。

4.5 维护体育教学基础地位

即使在疫情影响下,也要确保体育教学在高等教育中的基础地位不受影响,通过各种措施保持大学生的身体素质和健康水平。“皮之不存,毛将焉附?”没有健康,如何体会生命的精彩?

4.6 灵活应对政策调整

根据教育部“停课不停教、停课不停学”的要求,高校体育教学要及时调整策略,采取有效措施保障教学质量和学生健康。

4.7 个案研究和专家访谈

通过个案研究和专家访谈等方法,收集一线教学经验和建议,为体育教学提供实践指导和理论支持。

5 后疫情时代高校体育教师教学方法调适与创新策略

疫情后,学生可能存在的生理、心理、肥胖、身体素质偏低等现象对体育教学方法提出了新的挑战。为了有效应对这些问题,帮助学生逐步恢复和提升身体素质,增强心理健康,并在疫情后期促进学生的全面发展,体育教学方法需要进行相应的调适和创新。以下是一些可能的策略。

5.1 个性化教学

针对学生的不同体质和需求,设计个性化的体育课程。例如,为身体素质较低的学生提供渐进式的训练计划,为肥胖学生设计有氧运动和饮食指导结合的课程。为身体有各种不适和疾病的同学安排保健班进行相应学习。

5.2 心理健康融入

将心理健康教育融入体育教学中,通过运动来缓解学生的焦虑和压力。可以采用冥想、瑜伽等放松身心的运动形

式,帮助学生恢复心理平衡。

5.3 分阶段复健

对于长时间缺乏运动的学生,可以采用分阶段的复健方法,从低强度的活动开始,逐步增加运动量,以避免运动损伤。针对学生的身体状况,制定合理的运动处方,循序渐进,不断提高身体素质。合理的规划并加强医务监督。

5.4 家校合作

与家长合作,鼓励学生在家中也积极参与体育锻炼,形成学校与家庭的联动机制,共同促进学生的身心健康。

5.5 强化健康教育

在体育课程中加强健康教育的内容,教授学生关于营养、休息、运动伤害预防和自我护理的知识。学生看手机熬夜现象普遍,还需加强养生保健方面的教育,了解人体生命科学知识。

5.6 灵活的教学方式

结合线上和线下教学资源,提供灵活的教学方式,如录制视频教程、在线直播课程等,以适应不同学生的学习节奏和偏好。利用跑步APP或健身APP,增加学生自主锻炼的方式方法。为加强基础训练水平,每学期用APP打卡的方式,要求学生完成基础的跑步目标,并作为期末考试评定的依据之一,使得学生既能灵活掌握自己运动时间和运动强度,又能不断累计,达到运动效果。

5.7 评估与反馈

定期对学生的体质健康状况进行评估,并根据评估结果调整教学计划,同时向学生提供及时的反馈和指导。利用每学期身体素质测试结果,掌握学生身体素质各方面的指标,如身高体重,肺活量,立定跳远,坐位体前屈,屈臂悬垂,仰卧起坐,50米速度和爆发力,800米、1500米的耐力和速度,生理生化指标如骨密度,体成分等等有效指标作为依据,分析评估结果,针对个体不同的情况及时反馈和指导。

6 结语

疫情后在我们的体育教育中势必会遇到一些新的问题。为了培养合格的大学生,我们要积极应对,发现问题,直面问题,并想办法解决问题。体育课在大学教育中具有独特的作用。在大学体育课程里,关爱学生成长,营造积极向上的课堂氛围,培养学生良好的习惯,使学生身心健康,促进学生全面发展。在教学过程中,注重体育教学方法的研究和调适,不断思考和尝试,才能达到良好的教学目的。

参考文献

- [1] 丛灿日,王志学.新冠疫情影响下我国高校体育教育变革的思考[J].大理大学学报,2020,5(12):6.
- [2] 曲黎敏.生命沉思录[J].中国卫生人才,2012(7):98.
- [3] 崔孜毓,祝大鹏,李小倩,等.后疫情时代体育锻炼对大学生焦虑的影响——自我效能和心理弹性的链式中介作用[J].湖北体育科技,2023,42(5):442-446.