

高校体育课程多元教学法对学生体质提升的探究

牛艺伟

兰州工业学院

DOI:10.12238/mef.v8i10.13895

[摘要] 本文着重介绍了高校体育课程多元化教学方式对学生体质改善的影响。研究通过阐述多元化教学法的内涵,提出了教学实施对策,如加强教师培训,优化资源配置,关注个体差异,健全评价体系等,旨在为有效提高学生体质健康水平的高校体育教学改革提供参考。

[关键词] 高校; 体育; 课程; 多元化教学; 体质; 提升

中图分类号: G8 文献标识码: A

Research on the Improvement of Students' Physique by Multiple Teaching Methods of College Physical Education Curriculum

Yiwei Niu

LanZhou Institute of Technology

[Abstract] This paper focuses on the influence of diversified teaching methods of college physical education curriculum on the improvement of students' physique. By expounding the connotation of diversified teaching methods, this paper puts forward some countermeasures for teaching implementation, such as strengthening teacher training, optimizing resource allocation, paying attention to individual differences, and improving the evaluation system, so as to provide reference for the reform of physical education in colleges and universities to effectively improve students' physical health.

[Key words] universities; physical education; curriculum; diversified teaching; physical fitness; promotion

引言

在当今高校教育体系中,学生的全面发展备受关注,而身体素质作为发展基石至关重要。当前,随着社会节奏加快与生活方式改变,大学生面临着严峻的学习生活压力,久坐不动、缺乏锻炼的现象屡见不鲜,身体健康问题也逐渐突出,大学生的身体素质问题越来越突出。在此背景下,高校体育课程承担着增强学生体质的重任,但其单一的教学方式难以满足学生多元需求的体育传统教学模式。因此,探索高校体育课程多元教学法,对于激发学生的运动热情,增强学生体质,助力高校体育改革,有着重要意义。

1 高校体育课程多元化教学法概述

高校体育课程的多元化教学法,打破了传统单一的教学模式,综合运用了多种形式的教学手段、方法和资源,满足了不同学生的不同学习需求。利用情境教学法为学生创设了生动有趣、身临其境的运动情境;采用合作学习法,分组完成体育教学任务,培养学生团队协作和沟通能力;利用现代信息技术,如线上体育课程、运动APP辅助教学,为学生提供个性化学习方案,拓宽学生学习渠道,使体育教学具有更多的灵活性、趣味性、针对性,全面激发了学生参与体育课程的积极性。

2 学生体质提升的衡量指标与现状分析

学生体质改善可以从多维度来衡量,其中身体形态指标,如身高、体重、BMI指数等反映了学生的身体发育状况。身体机能指标,如心肺功能、血压、肺活量等,反映了身体各系统的运作水平。身体素质指标,包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性等,是学生运动能力的直观体现。但目前高校学生体质状况不容乐观,随着电子产品的普及,学习压力的增大,学生课余运动时间被严重压缩。据有关调查显示,部分高校学生耐力、力量素质持续下降,肥胖率上升,近视率较高。心肺功能不足、体能不佳等问题频发,这些严重影响了学生目前的学习生活。

3 高校体育课程多元化教学法对学生体质提升的影响机制

3.1 激发学生体育学习兴趣与参与度

3.1.1 满足个性化需求

高校学生的背景不同,身体素质、运动基础、兴趣偏好等也各不相同,多样化的教学方式能够精准地适配这些差异。在课程设置上,教师可以设置瑜伽、攀岩、射箭等丰富多样的运动项目,学生可以根据自己的喜好自由选择。对于身体素质较好、追求竞技挑战的学生,提供高强度的专项训练,像校队的篮球、足球

训练。而对于体质较弱、运动基础较差的学生,则安排如慢跑、太极拳等温和的入门课程,并配有专门的老师辅导。这种因材施教的方式,保证了每个学生都能在体育课程中找到适合自己的发展道路,充分满足个性化需求,从而大大增强了学生对体育学习的积极性和参与热情。

3.1.2 增加趣味性

传统体育教学内容和形式比较单一,容易使学生产生枯燥乏味的感觉。多样化的教学方式通过多种手段为体育课堂注入活力,利用多媒体设备播放精彩的体育赛事视频,展现了体育明星们的高超技艺,激发了学生们对相关项目的好奇和向往。引入游戏化教学,比如田径教学中,短跑训练被设计成“接力大比拼”游戏,让原本单调的跑步练习变得既有竞技又有欢乐。组织趣味运动会,设置如两人三足、拔河等集体项目,这种打破常规竞技模式,让学生可以在轻松愉快的氛围中参与体育活动。丰富多变的教學形式,不断刺激学生感官,使体育学习充满新鲜感和趣味性。

3.1.3 增强自主性

多元化教学让学生有了更多的自主权利,在学习进度安排上,学生可以根据自己的实际情况,在老师的指导下制定个性化的学习计划。如对篮球基础掌握较快的学生,可提前进入技巧学习阶段,而对动作理解较慢的学生,基础练习时间可适当延长。在选择学习方式上,鼓励学生自己摸索。比如网球教学,学生可以自主决定先看教学录像自学基础动作,然后再进行练习,或者直接由教练的指导下进行实际操作。学生在课程考核环节中的参与,可以提出对教学内容、方式的意见和建议,助力后续的教学调整产生影响。这种自主性的增强,使学生由被动接受向主动探究转变,对运动学习的投入和参与积极性大大增强。

3.2 促进学生体育技能的掌握与提高

3.2.1 多样化教学方法

高校体育教学中的单一教学方式已无法满足学生多元化的学习需求,而多元化教学法以不同的方式对学生进行学习,让学生能够掌握体育技能。如在体操教学中,将动作分解教学,可以把复杂的体操动作分解成简单部分,循序渐进地对学生进行教学,先学习基础步伐,后添加手部动作,降低难度,使学生能够扎实地学习每一个环节。通过情境教学法在足球教学中创设比赛情景,将进攻、防守等过程模拟出来,使学生在比赛情景中学习传球、带球、射门等技能。结合示范教学法,教师通过示范标准动作,让学生直观地了解动作要点,结合讲解,使学生更快地掌握体育技能,同时结合以上多种教学方法,全面提升学生体育技能的学习效果。

3.2.2 个性化指导

学生身体素质、运动天赋、学习能力等都有差异,个性化指导是体育技能培养必不可少的。在武术教学中,教师观察学生的动作表现情况,协调性好、学习速度快的学生,注重指导其动作的精、气、神和高难度技巧,提高动作质量。对于力量弱、反应慢的学生,则从基础动作入手,耐心纠正学生发力、动作幅度等,

加强练习次数和强度,帮助学生逐步提升。在游泳教学中,水性好、有一定基础的学生,指导其优化泳姿,提升速度和耐力。而怕水、零基础的学生,先进行水中适应性练习,消除学生害怕心理,再一步步教授呼吸技巧、基本划水动作。这种因人而异的指导方式,确保每个学生都在自身基础上提升体育技能。

3.2.3 实践与反馈

实践是检验体育技能的最终方式,多样化教学要给予学生充分的实践机会。当下,可以在羽毛球课程中增加课堂对练时间,学生在实战中运用发球、接球、扣杀等技术,不断强化自身的肌肉记忆。课堂中教师要及时给予反馈,对于发球时手臂挥动角度不对,击球点掌握不准等问题,教师要进行现场示范,学生纠正,课后学生在平台上提交练习视频,教师点评,给出修改建议,学生之间进行互评,分享经验。这种练习与反馈相结合的方式,使学生不断优化体育技能,实现从理论学习到熟练运用的转变。

3.3 改善学生身体机能与素质

3.3.1 增强身体素质

高校体育课程的多元化教学法能够通过多样的运动项目、科学的训练计划等来提升学生身体素质。力量训练方面,结合器械(杠铃、哑铃)训练和自重训练(俯卧撑、深蹲)针对不同肌群进行专项训练,提升学生肌肉力量。例如,通过健身课程对学生进行力量训练,能够让学生逐渐完成更多重复次数和更大的重量动作,提升上肢、下肢、核心力量。耐力训练方面,组织长跑、游泳等有氧运动、间歇训练法(短跑+慢跑)等提升学生心肺耐力、肌肉耐力。速度训练方面,借助短跑冲刺、反应速度练习(篮球课快速运球折返跑)提升学生肢体运动速度、反应速度。借助瑜伽、体操等项目充分拉伸肌肉、关节,提高学生身体柔韧性,多维度提升学生身体素质。

3.3.2 提高身体机能

多元化教学方式对学生身体机能的改善效果显著。从心肺功能角度,让学生在持续有节奏的运动中,保持心率在适宜范围内,促进血液循环,增强心肺泵血能力,有氧健身操、有氧舞蹈等课程,能使肺活量增加,长期坚持,有效锻炼心肺功能。在神经系统方面,像乒乓球、羽毛球等运动课程中的球类项目,要求学生对球的运动轨迹、落点等进行快速判断,并做出相应的击球动作,使神经反应速度与身体的协调性得到很大锻炼,神经系统控制身体的能力也得到很大提高。在新陈代谢方面,高强度间歇训练等教学方法,能持续提高学生运动后的基础代谢率,使身体在日常状态下消耗更多热量,促进营养吸收和废物排出,全方位提高身体机能,为学生的学习和生活提供坚实的身体基础。

3.3.3 培养健康生活方式

高校体育课程多元化的开展注重对学生传递健康生活的理念,帮助学生建立健康的生活方式。将运动营养学的有关知识融入到体育课程教学中,告诉学生如何合理搭配饮食,例如讲解碳水化合物、蛋白质、脂肪的合理摄入比例、运动之后如何补充能量,使学生了解到饮食与运动、健康之间的联系,督促学生合理安排时间,把体育锻炼融入到自己的日常生活中,为自己制定

体育锻炼计划,例如每周安排几天的时间锻炼身体,形成良好的运动习惯,除此之外,通过体育社团、体育比赛等能够为学生营造浓厚的校园运动氛围,鼓励学生课后多参与体育锻炼,将课内的体育学习延伸到课后自己的主动锻炼,逐渐形成运动常态化的健康生活方式,使学生受益终身。

4 高校体育课程多元化教学法的实施对策

4.1 加强教师技能培训与专业发展

高校体育课程多元化教学法的推行离不开教师技能培训和专业发展。一方面,通过培训提升教师的新体育项目教学技能,可邀请专业教练针对攀岩、射箭等小众热门体育项目开展专项培训,掌握项目规则、技巧教学和安全保障知识。另一方面,通过培训提升教师教学方法的运用能力,可以组织教师学习情境教学法、合作学习法等多元教学法的理论与实践运用,通过观摩优秀教学案例,参加教学研讨等加强教学法的理解。培训方式可以采用线上、线下相结合的方式,线上依托专业教育平台为教师提供丰富课程资源,让教师自主学习;线下可定期举办集中培训工作坊,进行实操演练、交流。还可以鼓励教师参加国内外体育教育学术会议,及时了解前沿动态,更新知识体系,全方位提升教师专业素养,为多元化教学法的推行筑牢师资基础。

4.2 优化教学资源配置

高校应加大场地投入,建设多样化的运动场地,除了常规的田径场、篮球场,还需要增设攀岩墙、轮滑场等新兴体育场地,满足不同学生兴趣需求。要及时更新教学器材,配备智能健身设备,随时监控学生运动数据,为个性化教学提供参考,同时搭建体育教学专属网络平台,将体育教学所需的教学视频、电子教材等资源整理上传,涵盖各类体育项目技巧讲解、赛事回放等内容,方便学生自主学习。此外,要整合校内外资源,与校内外体育场馆、俱乐部等合作,拓展学生实践场地,为多元化体育教学提供充足的资源支撑,发挥教学法的最大效能。

4.3 关注学生个体差异,实施个性化教学

每个学生都是独特的个体,在身体素质、运动天赋、兴趣爱好、学习能力等方面都有显著的差异,这就要求高校体育教学必须高度重视个性化教学,教师在课程的起始阶段,可以通过体能测试、兴趣问卷等多种方式对学生进行全方位的了解。根据测试结果,为身体素质强、运动基础好的学生设计进阶训练方案,

如在田径教学中,指导其参加高难度专项赛事训练。针对体质较弱、运动能力差的学生,则侧重基础体能提升,制定如慢走结合慢跑、简单拉伸操等温和的锻炼计划。教学过程中,灵活调整教学方法,对于空间感知能力强的学生,在体操、武术教学时,分解动作示范可以多用。而对于节奏感好的学生,指导他们在舞蹈体育课程中,进行动作的自主编排。同时,关注学生的心理状态,为内向、对运动有畏难情绪的学生提供更多的鼓励和支持,帮助他们逐步克服困难,融入运动学习,实现个性化成长。

4.4 完善教学评价体系

在评价主体上,要改变过去单一由教师评价的模式,加入学生自评与互评,学生自评能督促学生反思自己的学习过程。例如在完成了一学期体育课程之后,让学生对自己在体育技能、运动态度等方面进行打分并说明原因。互评则能培养学生观察和交流能力,例如小组内互相评价同学在团队体育项目中的协作情况。评价内容也要多元,除了体育技能的掌握程度,例如篮球的投篮命中率、足球的传球精准度等,还要关注学生的学习态度、努力程度、课堂参与度等。评价方式要创新,不能仅局限于期末考试,增加过程性评价的占比,记录学生日常课堂表现、阶段性技能提升情况。

5 结语

高校体育课程多元化教学法通过激发学生兴趣,提升学生技能,改善学生机能多途径提升学生体质。现阶段推行高校体育课程多元化教学法需要从师资培训、资源优化、个性化教学、评价完善等方面进行,给高校体育教育改革、学生健康发展带来活力。

[参考文献]

[1]毛莉.多元智能理论在湖南省普通高校体育教学中的应用研究[D].武汉体育学院,2012.

[2]谭成钢,王建军,李艳.多元反馈教学法对高校体育专业武术课程教学质量的影响[J].赤峰学院学报(自然科学版),2008,24(12):62-64.

作者简介:

牛艺伟(1993--),女,汉族,广东省高州市人,硕士,讲师,体育教育运动训练学。