

大学生终身体育意识的培养策略分析

王昌珊

广州大学

DOI:10.12238/jief.v3i6.4382

[摘要] 大学生作为祖国未来的接班人,应当具备非常良好的身体素质,这对以后的学习和工作都具有非常重要的作用。为了能够进一步提升我国整体公民素质,树立终身体育意识至关重要。然而,在现当代的高校体育教学过程当中,由于受到许多外来因素的影响,弱化了体育课程教育对学生终身体育意识的培养,如何通过转变教学模式来解决此难题,成为众多研究者不断探索的话题。因此,本文以“大学生终身体育意识的培养策略分析”作为研究视角,希望通过本文研究,有针对性的提出解决方案,提升学生的终身体育意识。

[关键词] 大学生; 终身体育意识; 课程教学; 培养策略

中图分类号: G455 **文献标识码:** A

Analysis on the cultivation strategy of College Students' Lifelong Sports Consciousness

Changshan Wang

Guangzhou University

[Abstract] College Students, as future successors of the motherland, should have very good physical quality, which has a very important role in the future study and work. In order to further improve the overall quality of our citizens, it is important to establish a sense of life-long sports. However, in the process of physical education teaching in modern and contemporary colleges and universities, due to the influence of many external factors, the cultivation of students' life-long physical education consciousness is weakened by physical education curriculum education. How to solve this problem by changing the teaching mode, has been the subject of a lot of research. Therefore, this article takes "The university student lifelong sports consciousness raise strategy analysis" as the research angle of view, hoped that through this article research, has the pertinence proposed the solution, enhances the student's lifelong sports consciousness.

[Key words] College Students; life-long Sports Consciousness; course teaching; training strategy

优秀的公民与良好的体育观念具有非常密切的联系。在学生的学习阶段当中,高校体育可以说是进行体育学习最后的一个阶段,这也是学生在离开校园进入到社会当中的重要转折点,也是将理论与实践有效结合的重要节点。体育作为国家兴亡的重要因素,具有非常大的潜力,只有拥有终身体育意识,才能够不断挖掘其中的内在潜力,培养全面发展的优秀人才,为整个中华民族的发展奠定基础,为全民综合素质的提升指明方向。

1 终身体育意识的基本概况

1.1 终身体育的主要概念

所谓终身体育,主要指的是在没有强制性的条件下,没有教学任务与教师指导的情况下,自己能够持之以恒的坚持锻炼这样一个过程,主要表现在以下两点:首先,对专业的体育知识进行学习,并且积极的参与到后期的体育活动当中,坚持体育终身体育锻炼;其次,不断加强终身体育的意识,让自身的身体素质得到不断的提升。

1.2 如何产生终身体育意识

现代化的教育教学思想理念在长期的发展过程当中也得到不断的更新,在1965年的时候,国外非常著名的教育学者曾经也提出了终身教育这一理念,

每一个人的教育都应当是终身不断接受现代化的教育教学影响。一直到20世纪的90年代,也有人提出了“生涯体育”这一观点,这也是终身体育的重要表现,要人们接受体育教育这样一种特殊形式,并且形成良好的体育意识,让人在一生当中不断坚持锻炼,并且在21世纪之后,获得人们的认可。

2 大学生体育教学中存在的主要问题

2.1 课程教学内容缺乏合理性

就目前来看,大学生体育课程教学大多都是强调对学生运动技巧的传授,与此同时,从期末针对学生体育学习情

况进行考核来看,也过分注重体育运动的外在的一种表现形式的考核,而这样过度偏重运动技术的课程教学模式,促使学生缺失终身受益的感觉,导致学生难以提升自身的终身体育的学习意识。由此,当代大学生在学习生涯结束之后,其体育锻炼的过程也随之结束了。

2.2 大学生对体育锻炼缺乏兴趣

对于当代的大学生来说,受到社会环境等因素的影响,“低头族”、“宅男宅女”、“躺平族”成为了目前许多大学生的生存状态,这也导致终身体育意识难以得到有效的开展,也从来没有认识到体育锻炼的重要性。学生在步入到大学校园之后,自身各方面的兴趣虽然也得到了相应的发展,但是在针对体育锻炼上,却依旧很少能够予以重视。除此之外,当代的大学生受到学习以及社会所带来的双重压力,不仅仅需要进一步加强自身对理论知识的学习,而且还需要在课余时间参加各种不同的社会实践,生活非常的繁忙,没有空余的实践来进行体育锻炼以及终身体育意识上的培养。

2.3 教育教学方法比较落后而且教学形式相对比较单调

现如今,大学生体育课程教学过程当中,教育者的教学方式和方法大多知识局限于讲解与示范、反复练习或者比赛。而对于某一些新型的课程教学手段,例如:程序化教学、情景化教学等等,这些手段依旧没能被运用到大学生体育课程的现实教学当中。与此同时,现当代的大学生体育课程课时量相对较少,而且所学习的一些基本的体育技术也难以满足学生对现当代体育文化的追求,进而影响了学生后期终身体育意识的培养。

3 大学生终身体育意识培养的主要策略

3.1 构建终身体育的教育教学模式

在大学生体育课程教学过程当中,教育者需要对学生心理与生理特点进行了解,并且在此基础之上了解学生兴趣发展情况,开展相应的体育课程教学工

作。在建立终身体育的教学模式之下,来促进教学效率的提升。首先,需要充分了解学生自身的兴趣与爱好。在这过程当中,可以与学生进行面对面的交流和沟通,在了解学生不同阶段的兴趣特点的同时,进行综合性的总结与分析,然后依据学生的兴趣特点,对体育教学的计划进行优化,使之顺应学生体育兴趣,引导学生终身体育意识的进一步提升。其次,分析学生自身的心理特点。例如:教育者可以依据学生自身的心理特点,特别是女生在进行体育锻炼过程当中心理变化情况,将体育活动分割为男生和女生来进行教学。与此同时,教育者还需要在整个教学过程当中,选取运动量相对适中的体育项目展开教学工作,进而适应学生自身的学习兴趣以及学习心理特点,培养学生终身体育的意识。

3.2 加强对大学生体育社团的建设

在针对大学生的教育教学过程当中,校园的学习氛围同样非常的重要。在体育教学中,大学生体育学生社团能够进一步促进学生对体育内容的兴趣以及促进作用。并且,大学生体育社团还能够在帮助进一步实现体育教学目标以及人物的基础之上,不断促进大学生的全面发展。与此同时,学生在参与到大学生体育社团的过程当中,会在自愿的情况下进行的,所以,这也就进一步消除了大学生被动学习的想法,并且从大学生的思想上进一步提升了学生参与体育锻炼的热情以及积极性。由此,体育社团的有效建设,对现当代大学生终身学习意识的提升都具有非常重要的作用。

3.3 不断优化大学生体育课程教学模式

大学生体育课程教学是进一步培养大学生终身体育意识的主要阶段,由于受到应试教育带来的影响,现当代大学生在体育课程教学当中,特别是在最终的体育结课考试的时候,常常会对体育教学的近期目标盲目追求,导致教育教学目标呈现出狭隘性的特点。而对于体育教学来说,往往需要切合实际来进行

培养,促进学生终身体育意识的提升,这就需要从学生对体育学习的兴趣、习惯等各个方面来进行综合性的分析,进而提出有效的教学手段,并且融入现代化的教学理念、教学手段、专业结构等多个方面,满足学生自身的基本需求,提升课程教学效率,培养大学生终身体育的意识。

4 结论

对于大学生终身体育意识的培养可以说是相对比较复杂而且艰巨的任务,但是为了能够进一步提升当代大学生的综合素质,提升我国的国民体格体质。现当代高校的体育课程教学就必须不断分析终身体育意识教学的重要内容,并且依据不同阶段学生所处的现实情况为基础,进一步探究大学生终身体育意识的培养,进而有针对性的提出相应的解决策略,切实可行的培养学生终身体育的锻炼意识。

[参考文献]

- [1]高雪蕾.大学体育教学对培养大学生终身体育意识策略研究[J].内江科技,2019,40(12):76-77+106.
- [2]满进前,陈培友.青少年体育素养测评体系因子分析研究[J].南京体育学院学报,2019,2(11):39-46.
- [3]姚天峰.高校羽毛球教学与大学生终身体育意识的培养[J].当代体育科技,2019,9(16):64+66.
- [4]苏志亮.浅析终身体育意识在我国高校体育教育过程中的养成[J].当代体育科技,2019,9(11):108+110.
- [5]赵雅萍.加拿大青少年体育素养测评体系“生命护照”研究及启示[J].成都体育学院学报,2018,44(4):92-97+102.
- [6]李先建.浅谈体育教师培养大学生终身体育意识的策略[J].体育世界(学术版),2017,(11):166-167.

作者简介:

王昌珊(1982--),男,汉族,海南省琼海市人,体育硕士,讲师,研究方向:体育教学。