

高职高专体育教学改革与终身体育意识的培养

刘云峰

辽宁地质工程职业学院

DOI:10.32629/jief.v2i2.585

[摘要] 伴随着信息时代高速发展的 21 世纪, 人才的竞争也越来越激烈, 对高素质人才的培养也有了新的更高的标准。人才的培养要与时俱进适应时代发展需求, 与国际化相对应, 学校也应紧跟时代前进的步伐, 顺应趋势加大体育教学的改革力度, 在改革中不仅需要关注学生在校的基础体育锻炼, 体育技巧, 身体素质的培养, 更要注重学生对于体育意识习惯的养成, 习惯成性格, 让体育形成生活中兴趣爱好。

[关键词] 高职高专; 体育教学; 改革; 终身体育; 意识; 培养

新的教学模式不单单注重学生学习能力的培养和技术的培养, 而是提倡德、智、体全面发展, 因为“身体是革命的本钱”, 当学生毕业真正的步入工作后, 面对各种工作的挑战 尤其是一些操作性强的工作, 再加上承受各种社会的压力, 没有一个健康的身体为基础, 又怎么能满足形形色色的工作和生活需求? 所以体育锻炼强身健体更应该是一个持续的过程, 伴随着每一个人的一生, 而不是仅仅限制在学校体育教育中。学校的培养, 更应该是学生体育, 教育的起点, 打下坚实的体育基础, 培养良好的终身体育意识, 促进学生德智体全面发展, 培养社会型人才。

1 高职体育在终身体育中的重要意义

高职体育教育是健康教育不可或缺的一部分, 学校的体育教育又对学生的终身体育意识的养成有着不可替代的作用, 学生处于身体发展最旺盛的阶段, 也是终身体育意识教育培养的最佳时期, 培养更科学体育锻炼的理论基础, 能够帮助学生获得一个健康的体质, 更好的为学生人生事业添砖加瓦。

高职院校的学生, 正处于一个身体素质发展的重要阶段, 是性格习惯培养的关键时期, 同时也是懒散、懒惰等坏习惯容易发展的时期, 所以在此阶段, 良好的体育意识教育对学生有着积极的思想作用, 适当的体育锻炼对学生有着积极的身体发展的意义。在学习生活中, 校方应该辅助教师更好的宣传终身体育的重要意义, 引导学生需要在学校期间学习掌握更多的科学知识, 培养成热爱体育的习惯, 用爱好填充生活, 用喜欢驱逐懒散, 打下最为强壮的身体壁垒。

2 培养学生终身体育意识的途径

2.1 转变教学理念

在新课改的大力推进的趋势下, 更加与时俱进, 更能发挥出学生的潜能, 相比传统的素质教育, 高职院校不能够只关注在学生学习能力和学习的素质培养上, 更应该着手于行动能力和意志品质的培养, 体育活动恰恰能够满足这一方面的空白。体育活动种类繁多, 比如乒乓球、篮球, 游泳、跑步等等! 不喜欢大汗淋漓可以选择游泳乒乓球等技术做运动, 终会有一类适合自己, 而且高职院校基础设备完善, 师资力量雄厚, 高校可以充分发挥自身条件优势, 开展内容丰富的宣传活动, 鼓励学生提高参与度, 学校的重视会让学生感受到重要, 是鼓励学生爱上体育运动的理由, 并能提高学生对于终身体育的认知, 在体育教学当中有着重要的不可磨灭的意义。同时高职院校必须紧跟时代步伐, 不断改革创新, 用最先进的思维理念和教学方法让更多的学生参与进来, 提高学生的学习兴趣 and 锻炼热情, 让学生从心里感受到终身体育的重要性。同时为今后终身体育打下坚实的基础。在竞争力激烈的社会中更快的适应, 更加勇于挑战, 这是教育的意义与根本。

2.2 改革教学方法, 激发体育兴趣

在教育改革下, 把课堂主人地位归还给学生, 所以快乐学习同样也是体育教学应该重视的教学方式, 新课改打破以往的传统教学模式, 摆

脱了单一枯燥的教学模式, 驱逐了陈旧乏味的教学方法, 利用“诱导法”、“崇拜效功法”等创新有效的方法, 促使学生保持较高的热情, 而且在课堂上真正的体验运动带来的乐趣, 激发学生兴趣, 寓教于乐, 逐步深化其体育层次, 逐步实现变灌输为交流, 变单一为多样, 变被动为主动, 变封闭为开放式教学, 采取用理论与实践相结合, 必修与选修相结合, 课内与课外相结合, 知识与趣味相结合, 等生动活泼的教学形式。在教学过程中老师, 要充分的了解学生的特长和差异因材施教, 推荐其相应的运动, 让运动丰富多彩, 同时会使得教学变得更加丰富多彩, 充实每一个学生课余生活的多彩多样性, 达到教学的主旨, 兴趣是学生钻研的推动力, 激发学生的兴趣, 需要多种多样的教学方法和先进的教学理念, 教师应从实践中不断总结自己完善自己, 才能在教学中使终身体育成为可能。

2.3 提高学生的认识水平, 丰富他们的体育知识

对于终身体育意识的培养, 高校的体育教学发挥着不可替代的重要作用, 通过科学的培养训练, 强化自身体育素质, 增加体育技能, 打下坚实的基础, 充分调动学生体育实践的兴趣, 只有在实践的过程当中才能够了解自身的发展潜力和自身存在的不足, 才能够更好的做出调整, 更加科学的锻炼, 更快速的提升。理论课作为实践的基础, 根基不能动摇, 只有基础打好才能更准确的定位自己, 才能了解自己的所需。教育的本质并不单单是传授知识, 而是教会给学生保持学习的能力, 只有通过实践反思学习在实践, 才能够更快速的成长, 只有拥有了明确的认知, 才能拥有目标和方向。

3 结语

终身体育意识是全民提高身体素质的有效途径之一, 也是未来的发展方向, 所以终身体育意识的培养, 是高职院校教育改革的重点内容。全民锻炼, 拥有强健的体魄是每一个人都希望看到的, 学校应顺应趋势, 正确科学的开展体育教学目标, 以学生终身受益为出发点, 量体裁衣, 根据学生个体身体素质的不同, 兴趣爱好的不同, 开展多元体育项目, 配合丰富多彩的教学方法, 科学的教学理念, 逐步培养成学生热爱体育运动的习惯, 培养学生科学的理论基础, 在内心种下终身体育的种子, 让其生根发芽, 为学生日后步入社会打下良好的身体基础, 完成教育使命。

【参考文献】

- [1]殷和江.基于阳光体育的高校体育教学改革分析[J].福建茶叶,2020,42(04):245.
- [2]王刚.体育教学改革要上好一节体育课开始[J].体育科技文献通报,2020,28(04):91+94.
- [3]颜世国.中职体育教学改革的创新分析[J].才智,2020(07):211.

作者简介: 刘云峰, (1975-), 男, 汉族, 辽宁康平人, 本科, 讲师, 研究方向: 体育教育。