

# 新时期提升高校体育教学实效性的策略研究

何建伟

广州大学体育学院 广东广州 510006

**【摘要】** 高校的体育教学工作是高校教学的必要组成,同时能够为全方位的培养人才作出贡献。在高校开展体育教学的时效性影响着体育教学的发展,同时能够提高大学生的身体素质水平,能够使大学生树立终身锻炼的信念,是大学生教育的重要方面。本文分析了新时期提高提升高校体育教学实效性的策略,通过相关措施的落实,有效提高了我国大学生的身体素质,使高校的体育教学水平得到提高。

**【关键词】** 高校; 体育教学; 时效性; 策略

高校教学的重要组成部分就是体育教学,通过体育教学学生可以使身体得到锻炼,提高个人身体素质,从而可以以健康的身心状态投入到文化理论课的研究当中。在新时期的教育改革已经落实到教育的各个方面,高校的传统体育教学模式因为不能适应学生的爱好已经变得落后,影响了高校体育教学的进一步发展。为了在新时期的体育教学能够更加具有实效性,就应该建设高校体育教学改革制度,从而使高校的体育教学能够得到更快的发展,推动高校教学改革落实。

## 一、新时期高校体育教学时效性机制建设的必要性

高校的体育教学活动主要是针对大学生的体育教学,这时的学生已经身心成熟,而推动学生的全面发展也是大学教育的重要任务,能够让学生在体育学习中得到体育锻炼,并且学习体育常识知识,并且形成终身锻炼的意识。而提升学生体质也是大学体育教育的重要目标,通过体育教学让学生的身体素质提高,使学生的身体锻炼和专业知识学习协调发展,培养社会主义新型人才。新时期的人才市场需要全面发展的高素质人才,要求大学生不仅能够专业素质上展现出优秀的基础,还能够拥有强健的体魄,从而能够适应工作中的压力和高强度的工作。在高校开展的体育课程不仅需要专业基础知识进行教学,还应该让学生全面掌握体育锻炼的方法,能够独立地进行体育锻炼,防止在体育锻炼的过程中受伤。学生能够通过体育课程的学习,掌握锻炼技巧培养锻炼习惯,在工作之后也能养成劳逸结合的习惯,从而拥有更为强健的体魄,能够更加健康地在工作岗位当中持续工作。这些目标的实现需要在新时期提高高校的体育教学实效性的机制建设,高校体育教学质量能够因此提高<sup>[1]</sup>。

## 二、新时期高校体育教学时效性机制建设措施

在体育教学的过程中,应该秉持所有学生都平等的原则,并且能够在体育课堂中以学生为主体,实现学生的自主探索学习。在现代教学理论中早已有相关的论述,学生主体地位应该得到落实,在体育课堂当中,体育教师应该适当地调动学生自主学习体育常识的积极性,还应该在体育教学当中引导学生的体育学习。由于体育技能的学习能够伴随一生,体育教师在体育教学的过程中,要对学生进行全面的体育教学,使学生能够了解体育项目的各种知识,并且能够在实际操作当中掌握体育锻炼的技巧。有很多学生有体育锻炼的基础,并且具有体育锻炼的天赋,当时体育教师不应该疏忽对这些同学进行体育基础知识的培养,能够让学生在日常锻炼中注重健康保健意识。教师在课堂教学当中还应该保持平等教学,课堂进度

应该按照课程设计要求进行,避免过快的课程进度使一些没有基础的学生不能掌握运动技巧。体育教师还应该主动培养没有体育基础的学生们的兴趣,能够使学生对体育项目产生兴趣,并且能够成为大学生的体育爱好,经过熟练地锻炼后能够成为学生的特长。体育课堂涉及到学生的自主活动时间,而自主活动时间需要按照教师的要求进行,活动有具体的流程,能够让学生自主选择喜欢的体育运动,并且能够在运动过程中保障安全,遵守课堂秩序。教师还可以在体育课堂当中转换角色,鼓励具有体育特长的学生能够在体育课堂当中展现体育技巧,使学生能够具有体育学习的自主性,还能够使其他的学生对体育项目产生浓厚的兴趣。教师为了能够在体育课堂当中展现教师的能力,应该认清自身的教师角色,并且掌握体育锻炼相关知识,能够为学生正确的示范体育锻炼技巧,让学生通过正确的方式锻炼体育技巧,并且能够主动尝试不同的体育锻炼方式,这种引导能够使产生体育锻炼的兴趣,并且能够在不断地锻炼过程中提高技术水平。教师还应该在体育教学当中结合实际情况,对不同身体素质水平的学生进行差异化教学,使体育锻炼能够与学生的身体素质相匹配,从而可以使学生的体育锻炼过程更加人性化,展现了学生主体地位的课堂。还应该在学生的体育锻炼过程中展现人为关怀,能够在体育课程当中渗透体育精神,让学生理解公平竞争的精神对人类发展的意义。这样能够实现学生的身体素质和精神素质的全面发展,学生能够在体育课堂学习当中展现更多的体育精神,实现高校育德树人的教学目标,让学生在体育锻炼中磨炼意识,形成更加坚韧的品格<sup>[2]</sup>。

教师还应该引导学生学习体育基础知识和体育文化,根据教师掌握的体育系统知识引导学生学习体育书籍,在主动地文献查阅的过程中探索体育文化。教师应该根据学生的兴趣方向针对性的推荐适合学生的资料,实现学生的学习兴趣与教师的教授课程方向的结合,让学生能够自主的学习体育课程知识,并且能够在不断的学习过程中提高水平,在各种理论之中有学生独到的理解,从传统的填鸭式体育教学转变为自主的体育学习。教师与学生之间还应该建立平等的师生关系,学生与教师的知识探讨能够变得更加便捷。转变传统的套路化的教学方式,现代化的学生为主体的教学模式能够有效实现。还应该在体育教学中引导学生养成优良的体育锻炼习惯,比如可以开展晨练,使学生能够适应早起锻炼的生活方式,学生能够在自主练习的过程中得到认知能力的培养,进而能够主动地参与到体育锻炼当中<sup>[3]</sup>。

体育教学的过程应该让学生的积极性和自主性得到发挥,养成优良的锻炼习惯,从而能够让认识到体育锻炼对学生生活的影响,提高对体育锻炼的重视程度,能够主动地把教师的指导内容与学生的自主学习内容进行融合,从而可以更加快速地学习到体育锻炼

炼的技巧,这种学习方式能够使传统的体育课的教授方法死板的劣势得到控制,使这种矛盾得到解决。学生可以在这样的学习过程中有更深刻的体验,从而可以在体育锻炼中得到创新。教师不应只指导学生进行实践锻炼,还应该在体育锻炼的过程中进行不断的总结,能够在日常教学中优化教学方式,使学生能够有更浓厚的兴趣进行体育锻炼学习,并且能够对体育锻炼过程中产生的问题独立解决,树立学生体育锻炼解决问题的信息,还应该使学生能够在遇到体育锻炼过程中的困难时,学会应用理论知识却解决问题。体育教师应该在教学过程中进行两方面的教育,一方面要训练学生的兴趣,使学生能够在体育锻炼的过程中不断的发现问题,另一方面需要训练学生解决问题的能力,学生可以应用学到的理论知识,科学的分析遇到问题的产生原因,从而可以制定适当的解决措施,学生能够完成体育实践过程,并且能够完成体育理论的实践检验。学生在学习排球的扣球过程时,可以对击球的步骤分步讲解,击球包括了三个控制要点,击球位置应该与球运动的方向处在同一直线上,还要求击球后球运动的直线能够通过球网,还应控制击球的力度,确保排球运行轨迹的最终落点能够在界限内,这种科学的排球学习方式要经过详细的研究,使学生能够懂得排球的运动原理,从而可以确保在实践过程中能够按照理论要求进行击球,从而可以提高击球的成功率,对学生自我练习的过程也有着重要作用。学生可以在扣球练习的同时检验体育理论的正确性,从理论中学习到三点进行控制击球,可以有效地提高学生的学习效率。教师还应在学生的学习过程给予进一步的指导,能够让学生将理论内容与实际练习情况结合分析,进而可以找到练习过程中存在的不足,可以在练习时针对性的改进,提高学生的排球训练水平<sup>[4]</sup>。

学生的体育学习过程很大部分是情感驱动的,兴趣在体育学习中起到了重要作用,这种情感的归属感能够促进学生更投入地进行体育课程学习,所以应该合理利用学生的这种情感因素,并且还应该通过有效的方式调动学生的这种积极性。已经有现代教育心理学对这种心理机理进行了分析,说明了积极的情感能够有效地提高教学质量。所以在体育教学当中要对学生的情况进行感染,促使学生的积极情绪得到唤醒,能够更加积极地参与到体育课堂的学习当中,

## 参考文献

- [1] 钟远绩. 全日制体育硕士专业学位研究生培养质量评价与提升策略研究 [D]. 北京体育大学, 2019.
- [2] 郭家骏. 我国高校体育教师专业发展研究 [D]. 东北师范大学, 2019.
- [3] 韩有桢. 辽宁经济职业技术学院公共体育教学落实“立德树人”的现状调查研究 [D]. 东北师范大学, 2018.
- [4] 林向阳. 普通高校体育教材设计与编写的理论探索 [D]. 福建师范大学, 2006.
- [5] 胡永红. 有效体育教学的理论与实证研究 [D]. 福建师范大学, 2009.

应用这种情感提高体育教学的教学质量非常有效,并且能够使學生更加主动地参与到体育锻炼中,学生能够对体育锻炼产生热爱,从而更加积极地参与到生活中的体育运动当中,使学生的学习主动性变强,进而可以有更好的运动练习水平。还应该在课堂当中打造轻松愉快的学习氛围,学生能够在体育课的学习中得到身心放松,并且能够达到体育锻炼的不低,学生的情感也更愿意接受体育课教学。教师在情境设置时应该考虑学生的心理特征,在体育课教学之前设置简单的娱乐活动,学生能够在娱乐活动中得到身心放松,还可以增进师生之间的情感,同学之间也变得更加团结,实现的和谐的课堂教学。体育课教师还应该充分地利用好体育课的场地以及体育器材,让学生能够在体育锻炼的过程中感受到体育的新奇特点,教师还可以在课堂教学过程中展现个人擅长的体育项目技巧,能够让学生对教师的体育项目产生好奇,通过教师的人格魅力带动学生学习的积极性,学生能够有更饱满的情感,使学生的创新意识更强,更加积极地参与到体育锻炼当中。

师生关系应该是平等的关系,所以在体育课堂当中,学生可以对教师的课堂教学提出各种意见,教师应该更多地吸取学生们的意见,主动改善体育课堂存在不完善的地方。对于学生出现的错误,教师应该以引导的方式纠正学生的错误,促使学生能够以正确的方式参与到体育课堂中来,使学生能够有更加和谐的体育课堂<sup>[5]</sup>。

## 三、结语

综上所述,新时期高校体育教学的时效性保障,应该确保课堂教学方式与时代发展相结合,体育课堂教学过程要以学生为本,让学生能够实现知识和能力的同步发展,将现代教学的理念落实在体育课堂当中,满足素质教育的要求。体育教师还应该提高个人思想政治水平,在体育教学中结合学校的实际情况,开拓创新,发展学校的体育教育。

**课题项目:** 广东省体育局 2020 年度科研项目: 粤港澳大湾区体育产业协同发展的困境、机遇和出路研究