

加强体育素质教育提高大学生健康水平

丁树栋^[1], 管恩兰^[2]

(山东省诸城市精神卫生中心, 山东诸城 262200)

摘要:提高大学生身体健康水平这一迫在眉睫的难题,要求高校体育工作者必须加强素质教育改革的实施,打破传统教育模式,根据学生目前的发展水平和潜力,注重培养学生健康意识,实施丰富多彩的体育教学模式,扶持各项体育协会的开展,把阳光体育落到实处。

关键词:素质教育;健康水平;教学改革

中图分类号:G812.5

文献标识码:A

文章编号:94007-(2013)03-0035-02

高校体育实施素质教育不是简单的身体锻炼和游戏,而是从学生的身体健康基础出发,因材施教,发展潜能,提高学生的体育参与意识,促进身体形态发育,加强学生社会合作能力的培养,使学生在体育锻炼中,建立乐观向上的精神,培养团结协作、勇于克服困难的能力。

1 高校学生身体健康现状

大学生对体育锻炼的重要性是很清楚的,但是学习的压力、场地的限制和缺乏专业指导,以及个人缺乏主动锻炼意识等方面影响了学生进行体育锻炼。另外,有相当多的学生认为没有建立起运动兴趣是阻碍运动的主要方面,这和有的高校体育课教学质量不高,体育教师没有进行很好的引导以及课堂结构设计陈旧有关。在对大三年级的测试中发现,大三学生的身体素质较一、二年级下降很快,这和他们没有体育课或者参加体育课少有直接关系,心理压力、思想负担重有一定影响。

2 高校体育素质教育现存问题

2.1 体育教师的专业素质较低,很多体育教师仍在沿用传统教学模式组织教学
体育教学在很多高校得不到足够的重视,排除

校领导观念方面的因素,体育教师自身努力不够也是主要原因。很多教师安于现状、工作热情不高、创新能力不够,这些都制约了体育课程改革的发展,同时也影响了学生的运动兴趣的建立。“所以,必须加强体育教师的责任感、紧迫感、敬业精神和专业技能水平的培养,只有这样才能发挥好体育工作的主导作用,适应新时代素质教育对体育教师提出的更高、更广泛的要求”^[1]。

2.2 没有做到因材施教,同一内容,同一标准,无法满足不同学生的要求

有些同学先天身体素质较差,运动热情不高,对于他们不能简单地用统一的教学内容和评价标准,要针对不同学生的不同情况进行分层次、分内容教学,使他们的目标通过努力可以实现,调动他们的积极性,提高运动能力,促进每个学生达到自身运动极限,实现全面发展。

2.3 课内外一体化教学不能落到实处

很多高校在进行身体健康测试后,没有进行数据分析,无法了解本校学生的实际情况,体育课上没有进行有针对性练习,使体质检测和体育教学脱节。在课外活动和各项体育协会的练习中,专业体育教师参与较少,使课外运动无法全面调动学生的积极性,也不能起到普及的作用。

收稿日期:2013-04-19

作者简介:丁树栋(1955-),男,山东诸城人,大专,主治医师,主要从事医学理论研究和临床医疗。

3 以学生为根本,发动教师的主动性,多角度调动学生的运动激情

3.1 加强师资队伍建设和提高教师综合素质

学校要制定一套切实可行的奖罚制度。在专业素质、授课能力等方面进行定期检查,定期评比,以促进教师的工作热情,一堂好的体育课不仅能锻炼身体,愉悦心情,同时还能培养学生的团结协作能力,激发学生积极向上的学习热情,使他们爱好体育,爱好生活。相反,消极的体育课不仅是浪费了学生 90 分钟的时间,同时,也会使学生形成不思进取、敷衍了事的学习风气。所以,师德、师风的建设是提高教学质量的前提。

3.2 建立多项目、多层次体育课程体系

虽然很多高校已经采取了分项教学体制,但在实际运行中,很多学生因为过多的限制不能选择自己喜欢的项目,在相同项目中教学内容相同、考核标准一致,使得身体素质好的学生“吃不饱”,身体素质较差的学生“完不成”,即使做了最大的努力,也无法步入优等生的行列,这一事实,打击了先天素质较差学生的运动积极性。我们应该加强对提高学生运动幅度方面的认可程度,使考核标准与学生身体条件及原有运动基础相联系,这样既能使学生获得成功的体验,又能够对学生的进步和提高进行鼓励,从而激发和保护学生的运动自信心,使各层次学生均能有较好的发展^[2]。

3.3 扶持学生组建各项体育协会或课外体育活动小组

有的学校学生自发组建了不同的体育协会,虽然收费很低,但参加人数还是很少,坚持锻炼的学生更是少之又少。相关部门应选派各项骨干教师对体育协会和课外体育活动小组进行指导,并定期评比。对于参加的同学也应该建立公开评分体系,促进和鼓励学生组建各项体育协会,并在场地和设施上给予大力支持,让学生自主制定规章制度,通过各种形式吸收会员,进行比赛和实践,这不仅可以达到体育教学效果,激发学生的学习兴趣,促进体育锻炼习惯的形成,也全面提高了学生的综合素质,丰富了校园体育文化,使校园体育运动向多元化方向发展。

3.4 重视学生在教学中的主体地位

素质教育是尊重、发挥和完善学生主体性的教育,培养学生体育意识、尊重学生按照个人爱好自选体育课,鼓励组建和参加体育协会等,这些都是在培养学生自我意识和促进体育习惯的形成,以期达到实现自主运动,终身锻炼的目标。这一观念的转变,有待制度的确立和执行的力度,需要上下齐心协力,共同完成。提高大学生的健康水平是每一个体育工作者的责任,在不同时期要建立不同的教学模式,重在根据学生不同的发展水平,促进其更好、更快发展。教育观念的转变和提高是高校体育能否实施好素质教育的关键,这需要所有相关部门的共同努力。

Strengthening the Physical Talents, Improving the Health of the College Students

DING Shudong¹, GUAN Enlan²

(Medical Health Center of Zhuchong Shandong, Zhuchong, Shandong 262200)

Abstract: The urgent problem of improving the physical health of the college students requires the college educators to strength the reform measures of the talent education, and bread the traditional education models. They should pay attention to the cultivation of the students' sense of health, carrying out colorful PT education model, setting up different clubs of sports, and carefully carrying out the "Sunshine Sports".

Key Words: Talent education; Standard of health; Teaching reform

参 考 文 献

- [1] 张子沙,龚正伟,周波.对我国高校体育素质教育内容的研究[J].体育科学,2001,21(1):16-21.
[2] 胡海燕.高校体育与健康教育的新理念[J].武汉体育学院学报,2005,39(5):107-109.