

高校网络化体育大课程体系构建研究

许春红

(云南中医药大学, 云南 昆明 650500)

摘要: 以网络技术为保障, 将“网络化多维度的体育大课程”作为学校体育对学生培养的主要方式, 在时间—空间、身体—心理—文化、主流—多元文化等维度上, 实现学习全方位, 不断延伸和拓展, 培养学生自我发展与适应社会所需个性、情感、思维、行为能力, 以及自由、创新、超越的人文精神。

关键词: 高校; 网络化; 体育大课程; 体系构建

【中图分类号】G807.2

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X (2023) 19-221-02

随着社会的发展和信息化不断进步, 体育作为高校教育的重要组成部分, 在贯彻学生全面发展, 促进合格人才培养方面起到重要作用, 体育的非生物属性价值不断得到认可。大学生体育教育是衔接学校体育与终身体育的关键环节, 恰恰与学生的生存、生活教育息息相关, 也同生命质量和生命品性的发展高度契合。

1 网络技术支持的课程改革需求

习近平总书记强调指出: “要树立健康第一的教育理念, 开齐开足体育课, 帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”目前, 大学阶段每周2学时的体育课程无法满足大学生体质健康、休闲娱乐、技术提升和项目文化掌握等多层次需求。大学生群体的认知水平和实践能力为这一环节的教育提供了可行性条件。深化网络技术支持下的体育大课程建设, 在“健康第一”教育思想的指导下, 生物属性的身体教育基础上, 加强健康理论教育、体育人文教育和思政教育等诸多功能, 丰富高校体育的多元化价值体系, 符合高校体育的育人功能。

1.1 形成网络环境下的大课程

利用网络信息技术形成包括基础课、选修课、体育俱乐部、体育竞赛和体育协会, 以及体质健康测试的大课程, 把选课、自学内容、业余训练、场馆预约、体质健康测试信息和运动 APP 进行有效的整合形成利于学生操作的信息化平台。信息化平台支持下的大课程实现学生体育活动的全方位, 促进学生参与的体育课程与课外锻炼的良好局面, 提升学生体育运动自我设计、实施和管理能力, 实现体育项目生活化、经常化、自觉化, 形成良好的运动习惯, 促进体育终身化。

1.2 网络信息技术支持的课程改革目标体现学生发展全面性。

将体质健康数据库、多媒体信息化内容、运动 APP、健康知识科普、体育场馆和赛事管理等纳入体育大课程的网络信息平台, 实现学生体育活动、学习和自我监管的全方位。体育课程中教师以培养学生自主学习、自我锻炼、自我监控为核心, 为终身体育学习和大课程的开展提供保障。

1.3 网络信息化的体育大课程突出整体化项目教学。

以网络技术为保障, 实现运动项目学习全方位, 着力突出塑造学生运动能力、运动素养和运动热情, 将体育程整体化项目教学研究作为突破口, 加强项目教学与项目文化之间的互动发展, 课程目标指向学生需求和发展空间。充分利用多媒体、网络、APP 和学生体质健康数据库所具有的资源丰富, 依据不同群体或个体的体育运动习惯、健康状况、需求特点等, 设定课程教学目标, 使体育课程教学成为一种多向的信息流动过程。

2 网络化体育大课程体系构建

加快构建网络化体育大课程, 形成综合协同、多元、开放的高校体育课程体系, 课程目标理念是行动先导, 评价体系是指挥棒, 课程体系是目标载体, 教学体系是实现过程, 它们之间构成一个内在联系、系统协调的有机整体。

作者简介: 许春红 (1981.3-) 女, 满族, 硕士研究生, 副教授, 研究方向: 体育课程、民族传统体育。
课题项目: 课题名称: 网络环境下体质健康大课程的创新与实践; 课题编号: JP202114。

2.1 目标体系构建

树立“终身体育”和“健康第一”的指导思想, 以网络技术为载体, 以学生发展为中心, 培养学生对体育的兴趣、爱好, 在学校体育教育中凸显服务学生全面发展、增强综合素质的总体目标要求。引导大学生关注自身的健康和生存、生活方式, 以贴近生活的风格来启发、教导大学生健康促进、生活修养与生命完满, 发展学生“终身体育”的能力。

通过体育大课程实施, 毕学生业能够掌握 1-2 项运动项目; 具有基本的体育文化素质和一定的体育欣赏能力; 养成健康的体育生活方式; 能合理地制定自己的健身计划; 能利用运动来调节心绪, 与他人建立良好的人际关系。

2.1.1 以学生需求为先导, 实现“运动参与”的终身化

网络化体育大课程体系将解决学生运动不足和运动项目难于终身化的问题。体育课程、运动训练和课余活动已经成为网络化高校体育大课程的重要组成部分, 在选项教学、俱乐部活动和训练比赛中均有重要体现, 与健身、娱乐为一体, 同时课程教学注重运动教育的实施, 将体能训练、技术学习、比赛交流和竞赛组织有机结合形成良性的体育文化氛围, 使学生真正了解和掌握该项目, 并且热衷于参加项目的各个单元活动, 便于运动习惯携带到以后的工作和生活中, 有利于终身体育的形成。

2.1.2 实现训练、比赛层次化, 显著提升项目运动成绩

运动技能的最大目标是实践, 而现阶段普遍存在学生无法参加各项目比赛和训练。在开设体育课程中加入比赛内容, 在此基础上加强俱乐部和社团的组织和活动, 依托网络化形成课堂体育教学、课外体育锻炼、业余竞赛、体质健康监测和体育人文培养的一体化大课程。在整个体育课程总体上体现从课内向课外延伸, 实现学生体育锻炼时间、精力的投入。通过训练、比赛和规则学习, 以及赛事组织的过程中学生真正了解了项目的特点和文化内涵, 也为其积极投入该项目奠定了基础。

2.1.3 加大社会交流, 拓宽综合实践渠道

社会活动是提升学生综合素质的重要途径, 也是我国高等教育改革的大方向。大课程加大学生俱乐部、社团活动, 以及对外的交流活动, 引导学生将体育课程学习和课外体育锻炼结合起来, 促进了学生适应时代变化, 以及通过体育活动不断实现自我个性发展, 培养良好社会适应能力, 满足未来社会发展以及学生全面发展和长远发展的需要。

2.2 课程体系构建

课程体系不仅需要关注学科知识体系, 更需要更好地体现时代精神和文

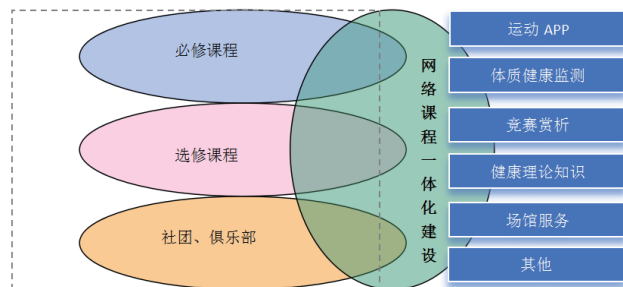


图1 网络化的大课程体系

化内涵。新时代体育课程要关注大学生群体的变化,充分利用网络信息技术,构建促进学生全面与个性、健康与人文的大课程体系。

2.2.1 自主选择,体现项目的整体化。

尊重学生的个人自身特点,给予学生自主选择和投入的时间与空间,促进其个性发展。允许学生进行纵向选择多个层次的课程,或横向选择多个方向的课程,发展学生的个性,培养学生体育生活方式、自我参与健身的知识和技能,为项目的整体掌握奠定基础。

2.2.2 确立个人运动形式阶段

为了健康,为了生存,为了生活质量,为了人性的张扬的不断丰富也可看出人们对于健身的要求已经上升到了更高的、更深的层次。大学生在选择运动项目时,要考虑运动项目的健身效果是否与自身的健身目的一致,要根据运动健身的目的确定运动方式。同时,大学生要根据性格因素、日后就业方向、社交群体等多因素考虑,保障所选项目能够在以后的生活、学习中长期伴随。

2.2.3 形成运动习惯

运动习惯对大学生的成长,以及毕业后工作和生活是坚实的物质保障。体育锻炼的习惯养成需要一个漫长的过程,需要学校体育、家庭体育、社会体育的紧密联系和持续锻炼,最终达到终身体育的终极目标。在体育锻炼的过程中由于年龄、身体状况、工作情况等因素体育锻炼的项目、时间和强度都会发生变化。但只要持续的坚持和不断的调整,运动习惯不会丢失。

2.2.4 具备健康管理能力

生命在于运动,健康来自科学锻炼,适度的运动已成为一种新时尚,健身已趋向于科学、安全、简单化。根据制定运动处方的目的,可分为健身性、预防性、治疗性、竞技性等四种处方。“运动处方”需要个性化,量身打造的科学的训练计划才能带来真正的健康,提高身体机能,预防、治疗疾病等。制订“运动处方”能安全地确定,个人有效的锻炼强度,最节省时间的健身方式,使运动器械增值,看到你锻炼的进步等。

2.3 教学体系构建

牢牢抓住课堂教学育人主渠道作用,统筹用好活动课程,善于把学生体育类社团活动、俱乐部活动、运动队性质的活动等附加必要的课程要素,使其由松散的活动转化为系统、稳定的体育课程教学活动,逐步加强健康知识的学习,夯实基本运动技能的训练,提升专项运动技能的竞赛需求。

2.3.1 学生自主选择课程。在教学过程中教师要培育积极向上的课堂氛围,激发同学的激情,促进学生的个性展示。通过良好的体育教学,学生养成良好的体育锻炼习惯,加强健康、休闲、运动生理、运动医学、“标准”的测

量和评价及锻炼原则、心理健康、发展健康体适能的运动处方等理论知识的学习,提高个体的认知水平,使健康理念深入学生,真正唤醒学生健康意识,真正理解体育与健康内涵。

2.3.2 大学期间应重视加强终身体育意识,提升课程教学质量的和课余活动开展,促进了学生整体的技战术水平、竞赛组织活动和运动参与热情,以及具有健康生活方式和较好的体适能,更应具有正确运动与保健的态度与认知。

2.3.3 重视终身体育技术技能的学习。要实现这样的目标,必须通过理论和技能的学习,具备了健身的能力,在体育课上和课余时间按自己的运动处方进行锻炼,不断提高健康水平。因此,每一位大学生应清楚了解自己的体适能状态,有针对性、有目的地改善和发展自己的体适能。

2.3.4 运动成绩的取得激励了普通学生的学习热情和参与训练的人群。同时,体育骨干成了教师的得力助手,在教学辅导、比赛组织等方面起到了重要的作用。

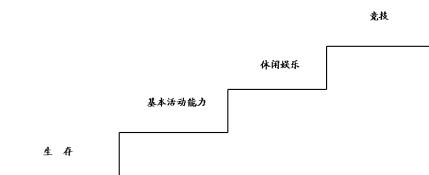


图2 大课程目标层次划分

2.4 评价体系构建

网络支持下的体育大课程的构成要素是多元的,评价体系也要体现多元化,突出评价以学生为主体,体现课程、教学和项目整体性全方面评价。体育大课程对学生评定应体现过程性。评价从期末的一次性评价向学期、学年的多次性、过程性评价转变,关注学生的体育学习锻炼过程,引导学生不仅完成公共体育课程的教学任务,而且养成坚持体育锻炼的良好习惯。

参考文献

- [1] 吴向宁,闫升.影响学校体育教学中健康教育知识传播效果的因素分析[J].武汉职业技术学院学报,2002,1(2):36-39.
- [2] 郑祥荣,江广和.国内外青少年健康促进与干预策略比较[J].成都体育学院学报,2013(7):17-22.
- [3] 万益.高校体育课“线上+线下”相结合教学模式探索[J].高教学刊,2020(30):115-118,122.
- [4] 贾炳涛,颜乾勇.基于大学生体质健康的高校体育教学改革方式研究[J].体育科技文献通报,2020,28(9):90-91,174.
- [5] 刘宏亮,牛建军.我国青少年体质健康促进政策困境及解决路径[J].体育文化导刊,2019(11):61-66.
- [6] 曹艳杰.学生体质健康视域下体育教学改革元分析[J].体育科技,2019,40(3):161-162,164.
- [7] 李勃.大学生体质测试后续服务问题与管理模式构建[J].广州体育学院学报,2019,39(2):119-122.
- [8] 傅新宇.普通高校公共体育课程发展困境及对策研究[J].体育科技,2018,39(5):161-162,164.
- [9] 陈思同,刘阳,唐炎等.对我国体育素养概念的理解--基于对 Physical Literacy 的解读[J].体育科学,2017,37(06):41-51.

(上接第220页)践相结合,使运动员在理解心理素质时能够在实际运动中应用,提高心理素质的训练效果。

5.2 辅导团队建设 with 心理支持: 团队力量的发挥

在解决社交与人际关系的挑战方面,建议建设强大的辅导团队,包括心理辅导师、教练员、队友等。这个团队将为运动员提供全方位的支持,包括心理辅导、团队活动、集体训练等。通过建设辅导团队,可以让运动员更好地融入社交活动,缓解其社交关系的瓶颈。

5.3 个性发展规划 with 心理辅导: 多元化引导

对于生涯规划的不确定性,建议进行个性发展规划与心理辅导。通过了解运动员的个性、兴趣和优势,为其提供符合个体差异的生涯规划方案。同时,进行心理辅导,帮助运动员理清自己的发展方向,增强其生涯规划的主动性。

综上所述,双新课改背景下,高中排球选手心理素质培养显得尤为重要。通过论文的研究,深刻理解到传统教学模式、体制机制、学生自身发展等方面的问题对心理素质培养造成了制约,影响了运动员的综合素质提升和比赛表现。

在此基础上,提出了一系列切实可行的对策建议,包括创新课程设置、建设辅导团队、个性发展规划等,旨在全面提升高中排球运动员的心理素质。这些对策旨在打破传统束缚,培养学生的自主学习能力,增强团队协作精神,帮助他们更好地适应未来社会的需求。通过实施这些对策,期待能够在高中排球领域推动心理素质培养的创新,使运动员在竞技中更为出色的表现,并在个体发展上取得更为全面的提升。这一系列的努力也将为“双新”课改下排球项目的发展提供有益的经验 and 启示。

参考文献

- [1] 刘飞.体能训练在高中排球训练中的应用研究分析[J].田径,2023(06):35-37.
- [2] 钟伟良.改善心理品质培养体育技能--提高高中女生参与体育运动积极性的策略[J].当代体育科技,2020,10(18):97-98.
- [3] 鹿欢.关于提升高中排球训练质量的方法研究[J].当代体育科技,2020,10(18):147-149.
- [4] 张振海.高中排球教学实施比赛教学法的实践研究[J].青少年体育,2020(01):85-86.
- [5] 张立身.高中排球教学中的合作学习策略研究[J].课程教育研究,2019(26):228.
- [6] 曹正军.在高中排球教学中渗透生命教育初探[J].中学课程辅导(教师教育),2019(03):83.
- [7] 景午珂.新课标背景下开封市高中排球课技术教学研究[D].河南大学,2019.
- [8] 李晔,韩静.高中排球教学中对二传手的培养与训练研究[J].当代体育科技,2018,8(05):24-25.
- [9] 魏利洪,孙洪涛.高中排球课余训练的创新性研究[J].才智,2017(26):165.