

体育精神在高校体育教学中的体现

张 骞

河南农业大学体育学院, 河南 郑州

收稿日期: 2023年5月12日; 录用日期: 2023年6月14日; 发布日期: 2023年6月25日

摘 要

体育精神是高校体育教学的核心之一, 而体育教学是体育精神的重要载体。目前, 高校的体育教育已经成为学校重视和发展的方向, 将体育文化融入到教学中, 已成为实现教学目标的重要手段。本文旨在探讨体育精神在高校体育教学中的体现。从体育精神、体育教学和体育文化三个方面, 阐述了体育精神在高校体育教学中的重要意义。

关键词

体育精神, 体育教学, 体育文化, 高校

The Embodiment of Sports Spirit in College Physical Education Teaching

Qian Zhang

College of Physical Education, Henan Agricultural University, Zhengzhou Henan

Received: May 12th, 2023; accepted: Jun. 14th, 2023; published: Jun. 25th, 2023

Abstract

Sports spirit is one of the cores of physical education teaching in colleges and universities, and physical education teaching is an important carrier of sports spirit. At present, physical education in colleges and universities has become the direction that schools attach importance to and develop. Integrating sports culture into teaching has become an important means to achieve teaching goals. This article aims to explore the embodiment of sports spirit in college physical education teaching. From the three aspects of sports spirit, physical education and sports culture, the important significance of sports spirit in physical education in colleges and universities is expounded.

Keywords

Sportsmanship, Physical Education, Physical Culture, Colleges and Universities

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

体育精神包含了顽强拼搏、团队合作、超越自我等多种精神，这些精神都是培养学生品德和素质的重要内容。在高校体育教育中，教师应该将这些体育精神贯穿于整个教学过程中，使学生在体育运动中获得精神上 and 身体上的锻炼。高校体育教学是培养学生运动技巧、提高身体素质、增强体育文化体验的重要途径。在教育过程中，教师应该注重学生的个性特点和兴趣爱好，尊重学生的选择，鼓励学生积极参与体育运动，同时也要教导学生如何在体育运动中树立正确的人生观和价值观。只有通过体育教学，学生才能真正理解和领会体育精神的内涵和价值。创造体育文化氛围，是增强学生体育精神的重要途径[1]。高校应该营造积极健康的体育文化氛围，鼓励学生参与体育活动，举办体育比赛和文化交流活动，提高学生对体育的兴趣和热爱，让学生在体育文化中获得快乐和收获，最终激发学生更积极地追求体育精神及其所蕴含的品质和精神。综上所述，高校体育教学是实现人才培养、展示体育精神、传承体育文化的重要途径。只有通过体育教学和体育文化的融合，才能真正实现学生的全面发展和培养他们的健康人格。

2. 高校体育教育中体育精神的体现

2.1. 体育精神作为高校体育教育的核心

体育精神的内涵丰富多彩，其中包括了顽强拼搏、团队合作、超越自我等多种精神[2]。在高校体育教育中，体育精神是不可或缺的。体育精神作为高校体育教育的核心，可以促进学生身体和心理的发展[3]。同时，这些体育精神也是培养学生品德和素质的重要内容。在高校体育教育中，教师应该将这些体育精神贯穿于整个教学过程中，通过不断地强调、引导和体现，激发学生的主动性、积极性和创造性，使学生在体育运动中获得精神上 and 身体上的锻炼，同时也将这些体育精神转化为学术上的积极心态和行为。只有在这样的教育环境下，学生才能真正理解和领会体育精神的内涵和价值。

2.2. 体育精神在高校体育教育中的具体体现

2.2.1. 顽强拼搏精神的体现

高校体育教育中，教师应该鼓励学生克服困难，挑战自我，勇攀高峰。在体育课堂上，教师可以制定一些针对具体技能的训练计划，让学生在艰苦的训练中培养顽强拼搏的精神。比如，在训练中刻意创造一些困难和挑战，让学生尝试多次才能成功，让他们从失败中汲取力量，增强克服困难的能力和意志力。

2.2.2. 团队合作精神的体现

高校体育教育中，教师可以开展一些团体项目，如集体操、篮球、足球等，让学生在团体活动中感受团队合作的力量。教师可以在训练过程中鼓励学生互相协作，充分发扬“团结就是力量”的精神。教师还可以引导学生学会在团队中分工合作，彼此信任，克服摩擦和障碍，增强团队合作的能力和意识。

2.2.3. 超越自我精神的体现

高校体育教育中,教师可以通过训练和比赛等活动,引导学生不断超越自我,不断挑战个人极限。教师可以为学生提供充足的训练时间和机会,鼓励他们在体育项目中挑战自己。同时,教师还要帮助学生分析自己的能力和不足,制定个人的训练计划,协同合作,激发个人潜能,达到超越自我的目标。

2.2.4. 遵循公平公正精神的体现

高校体育教育中,教师应该倡导公平公正的精神,让学生学会尊重裁判、尊重对手、遵守规则、不作弊等。教师还可以利用教育教学过程中的一些细节,让学生感受到公平公正的重要性。比如,让学生负责裁判、组织游戏,让他们感受到公正的权威和责任感,提高他们的公平公正意识。

综上所述,高校体育教育中的体育精神有着丰富的体现方式和途径,体育教育工作者应该注重培养学生的体育精神,进一步促进学生身心健康,推动学生全面发展。

3. 高校体育教育中体育教学的作用

3.1. 体育教学对学生身体素质的提高

体育教学是高校体育教育的重要组成部分,它对学生的身体素质提高起到了至关重要的作用。首先,体育教学课程的安排充分考虑到不同学生的兴趣爱好和个性特点,满足了他们对体育锻炼的需求。通过课程设置、体育锻炼计划等手段,帮助学生养成健康的生活习惯,提高身体素质,增强免疫力。

其次,高校体育教学重视培养学生的运动技能,让学生在实践活动中获得锻炼和提高,不断突破自我,达到身体素质的提高和改善。在体育教学中,学生将接受专业的体育训练和技巧培养,提高自己的技能水平。同时,教学过程中强化学生的体能训练和体力锻炼,改善学生的姿势和体态,增强学生的肌肉力量、耐力、速度、柔韧性等各项身体素质。

此外,体育教学还能帮助学生预防疾病、提高免疫力,增强身体健康和心理素质。通过体育活动,学生可以提高身体素质,减轻体重、增加肌肉,同时有利于降低患各类疾病的风险,增强免疫力。体育锻炼也是预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病的有效手段,能够增强身体的健康和心理素质。

综上所述,体育教学在高校体育教育中具有不可替代的作用。通过体育教学,可以提高学生的身体素质、预防疾病、增强免疫力,进而提高学生的整体健康水平和生活质量。

3.2. 体育教学对学生运动技巧的培养

体育教学对学生运动技巧的培养是高校体育教育中不可或缺的部分。体育教学不仅能有效提高学生的身体素质,还能够培养学生的运动技巧和竞技能力。首先,体育教学在传授运动技巧方面具有重要作用。通过理论教学和实践操作的结合,教师能够将专业知识系统化地传递给学生,使他们能够掌握体育技能和相关知识,从而提高运动技能水平。其次,体育教学可以促进学生身体协调性和灵活性的发展。在教学过程中,教师通过不同的训练方法和技巧,能够让学生身体协调性和灵活性更加灵活,提高身体素质和运动能力。最后,体育教学还能培养学生的团队合作精神和竞技意识。在比赛和训练中,不仅需要个人的优秀表现,更需要大家共同合作,达成共同目标。这样的教育氛围可以培养学生的竞技意识和团队合作精神,对学生的人际交往和职业发展都有很大的帮助。综上所述,体育教学对学生运动技巧的培养具有十分重要的作用,能够提升学生的身体素质和技能水平,同时也能够培养学生的竞技能力和团队合作精神,是高校体育教育中不可或缺的一部分。

3.3. 体育教学对学生意志品质的培养

体育教学在特定的空间和环境中进行多样化的身体练习,在学习与锻炼过程中更多的是师生之间的

互动和学生身体和智力上的共同参与,对于培养学生良好心态和顽强的意志品质具有显著作用。因而,在体育教学过程中,教师一定要注重对学生意志品质的培养,从而使学生具备艰苦奋斗、顽强拼搏和勇于进取等意志品质,展现出当代大学生的良好风貌[4]。在良好的体育教学中培养学生顽强勇敢、公平竞争及坚持不懈的意志品质。此外,学校还需要定期举办田径运动会和游戏性趣味运动会,培养学生“更高、更快、更强、更团结”的奥林匹克精神,磨砺学生的意志品质,提高学生的技能素质,促进学生德、智、体、美、劳的全面发展。

4. 高校体育教育中体育文化的营造

4.1. 营造积极健康的体育文化氛围

作为教学的主体,学生对教学的实施有着重要影响,因而,教师要激发学生学习的主动性,培养学生的体育意识,引导学生发自内心地学习体育知识,自觉主动地掌握相关体育知识。在建设体育文化的过程中,应着眼于学生体育意识的提高,以学校为引领者,促进体育文化宣传工作的落实,丰富宣传形式,让学生在不经意间受到体育文化的熏陶[5]。首先,在日常体育课的教学中,以教师为模范和引导,传授学生体育文化知识,使学生通过教师的言传身教体会认识体育文化。其次,学校举行多样化的体育运动,积极举办有关体育的知识宣讲、专题讲座、学术交流等活动,让学生通过多种途径亲自参与,扩充体育文化知识,提高体育意识,从而营造体育文化氛围。

4.2. 鼓励学生参与体育实践和体育文化交流活动

高校学生参与体育实践活动,是一种培养其综合性体育运动素养的重要手段,是确保其终身体育思想形成与发展的关键环节。因此,要求学生要树立体育实践参与的自主观念,对其体育实践的参与行为起到积极的引导与督促作用[6]。首先要鼓励学生参加体育类社团,跟据学生对于体育运动项目的喜好的差异性,建设多样性的体育社团,增加学生的交流范围,使得具有不同兴趣指向学生的体育实践参与需求得到有效的满足。就拿篮球运动项目举例。要学会分析篮球战术。篮球不单是一项体育运动,在每一场篮球比赛中都需要用智慧和战术与对方展开较量。在社团教师引导下,使学生完成各项技能训练,将基本赛场战术、技能以及队员之间的掩护、协作传授给每位成员,培养学生的团队合作能力,真实比赛中发挥社团强大的实力[7]。另外在体育教学的过程中,教师应注重对社会体育元素的植入,提高学生对参与社会体育实践的关注程度。要求学生充分利用实践教学或节假日的闲暇时间,积极主动地深入社会各种场所,参与形式多样的社会体育活动。在体验和感悟社会体育内涵的基础上,养成参与社会体育实践的自主意识与良好习惯。

4.3. 提高学生对体育的兴趣和热爱

首先,通过对学生进行思想工作提高其对体育的兴趣。让学生从内心体会体育活动的魅力,就会对其产生兴趣。只有让学生们在其内心深处对体育感兴趣,才能使其积极的面对体育,因此,对学生们进行思想工作是非常有必要的也是非常重要的[8]。其次,教师应根据学生们的运动能力制定不同的教学方案,由于每个学生对体育课的热爱程度不同,因而其的运动能力也是不同的。所以,在体育教学中,教师对于每一个学生都要制定出科学、合理的教学内容,使学生们在体育课上锻炼身体的同时也收获快乐。最后,通过制定丰富的课外活动培养学生们对体育的兴趣。比如课外素质拓展和课外体育游戏等方式充实体育教学内容,使学生内心受到体育文化的熏陶,提高学生对体育的热爱程度。比如教师可以设计“追拍跑游戏”,将学生分为不同的小组,前后两名同学之间相隔 1.5 m,听到口令后各就各位,做蹲距式起跑动作,起跑时朝着同一个方向迅速抛出,后排的同学奋力前追,在不同的区域内追到全放同学得到的

分数不同,最终得分最高者获胜。通过该游戏,对学生的短跑起步、速度加速等能力进行训练,同时游戏还增加了竞争性和趣味性,相对于简单的 50 m、100 m 跑步练习,该种教学设计更加能够激发学生的参与积极性[9]。当今社会,多元化的体育教学模式已经进入了广大学生的视野,其不仅可以让学生们学习到丰富的课外知识,还可以培养学生们的兴趣爱好。从而使学生在自己繁重的学业生活中,获得身体上和心理上的放松。

5. 结语

在高校体育教学中重视体育文化的融入,不仅能够使学生养成顽强拼搏、团队合作、超越自我、遵循公平公正的体育精神,还能帮助学生不断地促进自身心理的成长发展。教师在开展教学工作中,要遵循因材施教的原则,针对不同的学生采用不同的教学形式,将学生的个性优势充分发挥。同时教师应当积极发挥作用,鼓励学生参加各种体育实践活动,使学生在实践中体验体育精神的内涵,做到“胜不骄,败不馁”,锤炼意志品质,不断提升体育技能。总之,通过体育教学和体育精神的融合,才能真正实现学生的全面发展和培养他们的健康人格,这样才能为祖国的体育事业培养更多、更优秀的人才。

参考文献

- [1] 李雁,张纪春.高校校园体育锻炼氛围培育途径研究[J].体育文化导刊,2018(3): 113-117.
- [2] 罗晓婷.新时代中华体育精神的继承、创新与发展[J].西安体育学院学报,2021,38(4): 402-408.
- [3] 丁腊生,周天书.浅谈大学体育教育对大学生意志品质培养的作用[J].职业,2015(8): 151.
- [4] 甄银果,孙巧峰.在体育教学中如何培养学生正确的人生观、价值观[J].中国教师,2007(S2): 135.
- [5] 杨彦杰.新时代高校体育文化建设思考[J].文化学刊,2022(1): 196-199.
- [6] 董金昌.普通高校学生参与社会体育实践的必要性及其途径分析[J].广州体育学院学报,2018,38(1): 117-120.
- [7] 朱晓东.高校体育社团发展的现状及对策研究[J].科学咨询(科技·管理),2021(3): 143-144.
- [8] 张博.高职院校学生体育兴趣的培养探析[J].当代体育科技,2019,9(24): 191+193.
- [9] 韦强.中学体育教育教学多样化教学模式探究[J].当代体育科技,2019,9(17): 71+80.