

“教会、勤练、常赛”视角下高校体育活动研究

李荣峰 杨明辉 朱承敏

昭通学院

DOI:10.12238/er.v5i3.4565

[摘要] 在新时代下,国家召开了学校卫生与健康教育工作会议,对各学校学生体质健康达标情况,体育与健康课程开始情况,校内体育活动开展情况,体育教师和卫生专业技术人员配置情况,心理健康教师配置情况等量化考核分析。且提出了需要引导学生在体育锻炼的过程中感受快乐、强身健体、培养人格、锻炼一致,以“教会、勤练、常赛”为总目标和要求,对于体育课程进行总体化设计,一体化推进,以此形成开放、多元、互动、共享的格局。

[关键词] “教会、勤练、常赛”; 高校; 体育活动; 理论与实践

中图分类号: G812.4 文献标识码: A

Research on university sports activities from the perspective of "teaching, frequent practice and regular competition"

Rongfeng Li Minghui Yang Chengmin Zhu

Zhaotong College

[Abstract] In the new era, the country held the school health and hygiene education work conference, and made a quantitative assessment analysis on the physical health standards of school students, the commencement of sports and health curriculum, the development school sports activities, the configuration of physical education teachers and health professional and technical personnel, the allocation of mental health teacher, etc. And President Xi Jinping also puts forward the need to guide students to feel happy, keep fit, cultivate personality, exercise consistently in the process of physical exercise. Taking "church, diligent practice, and regular competition" as the overall goal and requirement, the overall design and integrated promotion of physical education courses will form an open, diverse, interactive and shared pattern.

[Key words] "church, frequent practice, regular competition"; university; sports activities; theory and practice

引言

在全国教育大会上,提出了学校体育活动的建设目标,要求各学校需要树立健康第一的理念,科学开展体育课,让学生们在体育锻炼的过程中可以感受乐趣,强身健体,培养人格,锻炼意志。对此,各高校为了有效培养德智体美劳全面发展的人才,需要积极贯彻讲话,加强体育课程的创新改革,把握要求、精准定位、完善做法,有效促进高校大学生德智体美劳的全面发展。另外,各学校需要围绕“教会、勤练、常赛”三个基本要求,科学的开展体育活动,构建体育教学一体化模式,以此从根本上提高学生们的体能,促进学生全面发展,为学生们进行体育锻炼提供新的路径和方法。

1 “教会、勤练、常赛”视角下高校体育活动的理论与实践的必要性

随着教育改革的推进,教育部门针对于高校体育活动进行了新阐述,基于当前新冠肺炎疫情,更需要加强对大学生体育与

健康教育工作的研究和指导,基于党中央、国务院基本要求和战略部署,需要各高校做好体育与健康教育工作。且当前各学校需要明确自身的育人责任,加强对体育教育活动的管理,根据我国十四五发展规划基本要求,将新时代体育与健康教育工作作为立德树人的主要手段,战略性工程,有效提高学生的健康水平,教师的体育教学能力。各高校体育部门需要深入解读“教会、勤练、常赛”基本内涵,把握“教会、勤练、常赛”基本目标,加强师资队伍建设和场地设施建设,克服各项困难,根据自身实际情况,以此推进该活动,以此做好体育教学改革试点工作,充分落实双减政策,以此有效构建五育并举教育体系。最终更好的提高大学生们的体质健康达标率、体育与健康活动开展率,确保体育课程活动内容丰富、时间充足、教师配置良好。另外,基于“教会、勤练、常赛”开展体育课程开也是个贯彻落实国家要求的主要表现,是健康中国战略践行的主要途径,对此各高校需要在该理念的引导下积极探索一种健康知识-专项运动技能-体

育锻炼能力的一体化教学模式,以此有效彰显自身的体育教学特色和优势。深入开展校园足球、篮球、排球、网球、田径、游泳、武术等体育运动项目,最终有效落实健康中国理念下关于学校学生每天运动一小时的基本要求^[1-2]。

2 “教会、勤练、常赛”视角下高校体育活动的理论与实践

2.1 “教会、勤练、常赛”推行过程中要注意的问题

在“教会、勤练、常赛”视角下,体育界和各学校都加强了理论研究和实践探索、活动组织工作,但是如何深入理解、精准把握“教会、勤练、常赛”内涵和作用还存在较大的问题,如果理解不到位,研究会进入到困境中,实践会进入到误区,活动组织也无法开展。对此研究者们需要把握“教会、勤练、常赛”的程度、意义、价值、方式等,对此需要从以下几个方面做起:首先需要了解教会的程度,教会的过程,明确学生是如何从不会转变到会的。通过教会可以学生们理解知识、掌握技能、应用技能,教会的最终目的是应用,而不是单纯的了解知识和技能。对于,勤练是指多次实践练习,在此过程中不仅需要注意量的积累,也需要注重质的飞跃,需要教师们加强课内外的联系、校内外的联系,以此科学开展各种丰富的体育实践活动。通过勤练可以帮助学生们养成良好的体育习惯,掌握体育竞技技能,增强体质,对于常赛,教师们需要考虑开展体育比赛的频率、时间等,教育部颁发《育健康教育课程改革纲要》体指出:

需要面向全体学生,根据其教学基本要求,合理组织课堂上的教学活动。对此需要充分开展校园中的体育比赛,并根据教学内容实际要求组建班队,要做到每周打比赛,每周举办全校体育比赛,通过比赛训练来营造体育锻炼的氛围,让学生在体育竞赛中享受到乐趣,以此掌握各种体育技能,最终有效提高学生的身体健康水平和体育与健康素养。其次,在具体落实“教会、勤练、常赛”过程中,需要把握几个要点,第一,在引导掌握和应用运动技能时,需要明确教会中容易出现的各种误区,教会的最终目的是掌握运动技能,灵活运用运动技能,最终提高运动能力,在此过程中需要做到循序渐进^[3]。

第二,注意片面追求强度和速度的误区。在一些体育课堂教学中,教师们没有根据学生具体课的教学内容、课程类型、场地设施、环境等开展各种体育训练活动。过度追求训练强度和训练力度,导致训练效果不佳。尤其是一些大学生,他们长时间没有进行体育锻炼,如果突然进行高强度的体育锻炼,会出现机械损伤、晕厥的情况,不利于学生的身体健康。对此需要学校考虑学生的基本情况、体育训练器材、教师专业教学能力、学生基本技能,科学开展常赛。且在具体开展常赛的过程中,教师们需要认识到常赛的本质特点,其不是专业规范的高水平竞赛,对此在课堂教学中学生对于某项体育运动可以随时随地进入到比赛中,可以两个人进行比赛。也可以进行小组比赛、班级比赛、团队竞赛等,对于课外的比赛,可以举行班级竞赛、年级竞赛等,或者篮球单项竞赛、足球赛等。常赛的活动方式较为灵活,内容多种多样,其最终的目的是面向全体学生,促进学生的全面发展,

学生们只有经常参与常赛,才可以帮助学生们建立自信心,激发学生们的成就感。培养学生们团结协作、不屈不挠、顽强拼搏的体育精神,让学生的人格更加完美,意志更加顽强。

2.2 “教会、勤练、常赛”需要一体化推进

想要有效推进和实施“教会、勤练、常赛”具有较大的难度,在具体进行的过程中容易出现各种问题,最终的效果也不佳,对此需要高校们整体规划、全局部署、阶段式安排、系统进行、一体化推进,以此形成全面联动和协调,具体从以下几个方面进行:首先,姑苏春意:

需要整体规划,科学部署,将教会勤练常赛的基本内容和形式进行统一设置,根据具体要求阶段性布置,把握三者之间的作用关系,禁止将其割裂开来,以此确保每一分钟可以实现最佳的效果。在具体推进的过程中,需要根据不同年级进行区分,做好游戏化活动、社会化活动、多样化活动、专项化活动、自主化活动,根据各年级的教学特点,确保“教会、勤练、常赛”相互递进,阶段性进行,避免一刀切^[4]。

内容上的推进需要明确各个年级、各个专业的主要练习目的、练习内容、比赛目的、比赛内容、训练程度、次数等。对于方式上的推进需要具备一定的方法和技巧,最终对练习成果进行评估,以此做到三者的全面联动和协同。在“教会、勤练、常赛”视野下可以有效摆脱传统的课堂形式的束缚。促使教师们可以充分利用课内外、校内外优势资源,实现家庭、社区、学校的三者协同,实现“教会、勤练、常赛”基本目标。对于活动形式的科学推进,可以帮助学生掌握运动技能,增强学生体质,培养学生体育精神,以此促进学生全面发展,帮助学生形成健康的身心。另外,学校要开展各种校园体育活动,给予学生更多锻炼的时间,并根据课外活动和客户活动服务形式,组织学生进行多种多样的体育锻炼、体育测试。在布置体育作业时遵循学生的个性特点,根据学生的身心健康发展特点和体育运动需求专项布置,注重加强和课堂内容的联系,确保“教会、勤练、常赛”全面联动和谐同。

2.3 加强认识,实现教体融合

当前,很多体育学者们和学习都认为体育竞赛是运动员的专项任务,没有意识到体育竞赛是落实四位一体理念的主要途径,没有意识到每一个学生都可以参与各种体育竞赛活动,对此学校需要改变这种思想观念,加强认知,完善体育竞赛体系。有效创建校内竞赛-校级联赛-选拔竞赛等,以此构建一体化的竞赛体系,在此过程中为了有效推动高校落实“教会、勤练、常赛”目标,国家还需要构建省市区、国家四级学校体育竞赛制度。基于高要求,对于体育课程教学活动进行理论演研究和分析,加快教体融合力度,以此创建优秀、素质高的运动竞技人才训练营,积极探索开展校园体育和青少年俱乐部联赛,将专业化体育竞赛和学校业余体育竞赛进行结合,鼓励学生们积极参与国际运动交流赛事。当前多个学校都加强了体育活动改革工作,在全国范围内都创建了多所篮球特色学校、校园网球特色学校等,有效落实了“教会、勤练、常赛”基本要求,促进了德育、体育、智育、美育、劳动

教育的一体化发展,最终从根本上提高了学生的运动技能和水平,提高了学生的体质,帮助学生形成了健康的人格品质^[5]。

2.4 加强体育课程主阵地建设

高校要坚持“教会、勤练、常赛”的引领,改变以往关注年级、年龄、性别、多运动项目的浅层教学模式,精简教学内容,明确教学误区,把握本区域教学特色和优势,根据学生具体情况和专业体育教学团队实际情况等,统筹规划、科学安排每个年级体育课程,必考的运动项目。在学生们进入校园都需要引导学生学习基本的运动技能,在学生们通过多个学年的学习后,让学生们掌握自己年级学生学习的运动项目,以此为后期体育运动技能的学习奠定基础。比如,高校可以根据学生的不同喜好制定体育教学项目,一些学生喜欢足球和游泳,那就让专业的教师对其进行训练。一些学生喜欢健美操和武术,学校可以提供场地让学生练习,通过以上这种自由选择的方法可以确保每一个学生都可以选择自己喜欢的体育运动技能。在过程中教师还需要引导学生进行专项技术、组合技术、实战技术、比赛技术等结构化训练,确保学生掌握体育技能。

2.5 男女分班专项教学

不同性别、年级的学生对于体育运动的兴趣和运动能力都是不同的,对此学校需要统一调配该年级男女学生运动项目,根据男女学生性别和运动能力进行分班,安排不同的体育教师进行体育极爱呕血,以此有效实现男生和女生班级体学练足球和篮球对抗性项目。比如,女生班级可以开展各种体育舞蹈等韵律感性的运动项目,通过这种临时性编班组的方式可以有效提高教师的备课效率,为学生们提供更多选择的机会,激发学生的体育运动项目参与积极性和主动性,确保学生们可以更加专注的学习体育知识和技能。另外,教师可以进行体育专项走班教学,为了有效满足不同学生群体的运动技能学习需求,促使体育课程技能运动项目教学时更加集中,教师们需要打破以往年级和专业界限,单独设置两节课的联堂体育活动。通过自由选择的方式要求学生们选择自己擅长和喜爱的体育运动项目上课,比如,教师们可以在每周的一天下午二、三节课,由学校体育教师和教练员等合作开设不同的体育运动课程。在此过程中学生先需要

选择,后直接进入到规定的区域内进行体育专项走班上课。在该教学组织下可以有效激发学生的兴趣,促使学生更加专注的学习,有效提高学生的专项体育技能^[6]。

2.6 通过校本、社团课程抓精尖

学校需要科学处理校本课程和国家课程之间的课时关系,每周安排一节校本课程,为学生提供更多的选择,对于校本课程需要安排足球、篮球、武术等运动项目,或者校外教练员们开设的射箭、橄榄球、趣味田径等项目,以此有效激发学的积极性。且学校也需要开展多个体育运动项目社团,有体育教师组织学生进行训练,为后期学生进行勤练、场赛奠定基础。

3 结束语

总之,在“教会、勤练、常赛”理念下,为高校开展体育课程教学工作,进行体育课程改革指明了方向和路径,也对体育教师专业发展,学生全面发展等提出了新要求,对高校需要加强“教会、勤练、常赛”下的体育课程教学理论和实践研究,把握其内涵和意义,不断推进和落实该要求,以此完善体育课程教学理论体系和实践体系,最终培养学生们的体育精神和健康的人格品质。

[参考文献]

- [1]于云静,杨柳,温新立,等.茶文化视角下高职院校体育课实现“教会、勤练、常赛”[J].福建茶叶,2021,43(05):94-96.
- [2]郝建辉,徐元玉.幼儿园足球实现“教会、勤练、常赛”途径的研究[J].当代体育科技,2021,11(22):4.
- [3]于洋,付克翠,李金辉,等.在“教会、勤练、常赛”模式下学校体育的研究现状可视化分析[J].运动-休闲:大众体育,2021,(21):3.
- [4]林通.基于“教会、勤练、常赛”关系视角的体育教学优化策略[J].体育师友,2021,44(3):3.
- [5]李涛,向勇.新时代背景下高校体育竞赛的价值与发展路径研究[J].当代体育科技,2021,11(06):7-11.
- [6]王智勇.创新教育理念下高校体育教学理论分析及实践研究[J].读书文摘,2016,(02):276.