

基于全民健身背景下 高校学生体育生活化构建新路径的探索

王浩

(广东警官学院, 广东 广州 510230)

摘要: 通过调查法、文献资料法对我国高校体育教学和体育生活化的发展现状进行分析, 掌握了解目前高校体育生活化的发展路径和方法, 充分调查研究高校体育生活化在体育教学中的重要意义, 找出仍然存在的问题以及发展新路径。以便在高校有效的普及体育生活化的教学理念, 加速我国体育教学的改革创新步伐。

关键词: 高校学生; 体育生活化构建; 新路径

中图分类号: G812.0

文献标识码: A

文章编号: 94047- (2018) 01-010-03

0 引言

高校体育教学是我国教育教学的重要组成部分, 在高校实施体育生活化一直以来都是我国高校体育教学的重点。但目前高校体育教学理论和实践与大学生体育生活化相脱节。本文基于全民健身的视角, 研究高校学生体育生活化构建的新路径, 提出了“互联网+体育”的课外体育锻炼模式、把新型体育元素(军事体育、科技体育、拓展体育)融入学生体育锻炼, 提高学生体育锻炼的积极性, 构建以生活化为目标的高校体育课程体系。高校体育教学要不断融合体育生活化的教学理念, 才能满足不断增长的体育活动需求, 从而使体育融入日常生活而成为生活本身。

1 高校体育生活化的概念和内涵

1.1 体育生活化的概念

体育生活化是指大学生在正确的体育价值观指导下, 依据高校的体育运动条件, 把体育作为日常生活的内容, 从而有规律地、持续地、自觉地参与体育活动并贯穿其一生^[1]“高校体育生活化”是体育源于生活、服务于生活属性的反映, 是体育日益被广大高校学生接受并成为学生日常生活重要组成

部分的过程。它包括时间、空间和情感体验三大要素。体育生活化是坚持以人为本, 以实现学生健康为目的的一种教学理念。

1.2 高校体育生活化的内涵

高校体育生活化就是将体育方式融入到学生日常生活中去, 让体育活动成为生活中一种自觉自发的行为。教育要以人的生活为目的就得以全面的生活为目的^[2]。体育生活化在高校体育教学中发挥着承上启下的重要作用, 可以促进学生积极的学习心态和热情, 体育生活化了的东西很难丢掉, 具有永恒性。高校体育生活化的构建要始终坚持以学生为中心, 高校教学组织者要不断引进国内外的先进教学理念, 结合学生的实际情况不断探索与创新。

2 全民健身视角下的高校体育生活化

高校学生体育生活化可以培养学生体育锻炼的兴趣爱好。高校学生处在学校和社会的中间地带, 作为未来中国国民的新群体, 可以影响和改变我国国民的体育健身意识, 提高人民对体育锻炼的需求。我国全民健身要求全民参与, 这是一个巨大的工程, 如果先从最容易管理的高校学生着手, 无论从思想还是健身理论上开展全民健身工作, 似乎都

收稿日期: 2017-12-21

基金项目: 青年骨干教师培养计划项目资助(项目编号: 2015QNGG14)

作者简介: 王浩(1976—), 男, 山东滨州人, 副教授, 研究方向: 高等教育。

简单多了。所以高校体育生活化是实现我国全民健身的必不可少的重要环节。

3 高校体育生活化构建的新路径

3.1 “互联网+” 助推高校体育生活化的构建

“互联网+”是知识社会创新2.0推动下，互联网与传统行业互动与演进的一种趋势，是创新2.0下互联网发展的新形态、新业态。信息时代，互联网正以改变一切的力量在全球范围掀起一场前所未有的深刻变革^[3]。“互联网+”教育是基于现代化教育背景的一种创新教育，只有不断地对教育体系进行升级，才能适应现代教育环境。本文重点讲述以下两点：引进校园健身APP、课外网络微课堂指导学生健身。

3.1.1 引进校园健身APP激发学生体育生活化的认知与热情 把体育锻炼融入日常学习生活中是目前高校体育工作者的重要工作方向。学生的体育锻炼应该形成一种习惯而不是人为的约束，我们研究发现，大多数学生都有对自己身体素质的诊断与测评，这往往无法形成准确的数据，学生也不知怎么锻炼才适合自我，积极性逐渐丧失，心态越来越不平衡，引进与网络大数据相关的校园健身APP就可以解决该难题。

校园健身APP是集合了现代互联网技术的智能运动健身软件，学生自行下载到手机，每天的运动状态和运动负荷都以数据形式呈现出来。教师可以通过后台查看班级学生运动锻炼情况，据此可以针对个体差异进行专业的健身指导，学生对新兴的科技比较感兴趣，尤其是这种运动软件，通过我们对数据的采集与分析，学生日常生活锻炼明显增多，对体育生活化校园的构建起了至关重要的作用。

我们根据研究对象收集了2016年1-4月份的数据：2016年1月，未用APP参加运动人数为45人，使用APP运动人数为46人；2月，未用APP参加运动人数为28人，使用APP运动人数为58人；3月，未用APP参加运动人数为21人，使用APP运动人数为65人；4月，未用APP参加运动人数为16人，使用APP运动人数为78人。数据对比如图1：

通过图1数据，我们清晰地看到，采用校园健身APP的学生数量是逐步增加的，未使用校园健身APP的学生人数在逐步减少。

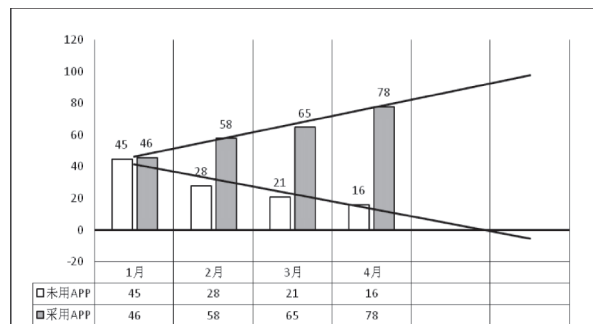


图1 校园健身APP使用情况（2016年1-4）

3.1.2 课外网络微课指导学生健身 “微课”是指按照新课程标准及教学实践要求，以互联网为载体，通过视频、教学软件等进行的一种教学方法。在21世纪互联网高速发展的今天，大部分学校在师资力量建设上都增大了对网络资源和技术的投入。大力提倡“互联网+”课堂的教学模式，让网络进课堂，使微课成为课堂教学的重要资源，从而让基于微课的学习成为课堂教学活动的重要组成部分^[4]。微课是现代教育教学的一种崭新模式，它弥补了传统教学的时间、空间等不足，高效、便捷、针对性强是它主要的特点。微课可以让学生掌握更多的健身知识、运动技能等。学生在宿舍或者假期在家里可以通过微课来学习，这有效解决了时间短板，也发挥了教师资源的最大利用价值。

3.2 把新型体育融入到学生体育锻炼中

3.2.1 新型体育和传统课程相融合 学生作为教学的主体，不能忽视他们的年龄和心理特征，他们对新鲜的东西比较感兴趣。我们研究发现新型体育元素渗入到学生的体育课程中，可以引导学生探索体育的奥妙，启发学生体育课堂的创新思维，比如科技体育、军事体育、素质拓展等。新型体育元素作为学校体育舞台的新角色，以趣味性、科技性、手脑并用、体智结合等特性备受学生欢迎。与传统体育项目相比，在增强学生团队协作、竞争意识和意志力，增加动手动脑能力、判断力和反应力，科学精神、意志品质、逃生能力和野外生存能力等方面，新型体育元素有着不可替代的重要作用。同时，是如何迎合学校体育本质目标“增强学生体质，增进学生健康”，遏止学生体质全面下滑，成为新型体育融入的价值体现^[5]。新型体育与传统体育课程的融合可以形成全新的体育课程体系，新型体育可以弥补传统体育的先天不足，两者的紧密结合使得体

育教学的机制更加健全。

3.2.2 新型体育对体育生活化构建的促进作用 新型体育是时代进步和创新发展的产物,学生在新型体育中得到的锻炼价值不是单单的身体素质的提高,更多的是他们对体育锻炼会产生一种情怀。高校学生的心理特征就是对新的东西比较感兴趣,这一点在我们的研究中得到了证实。新型体育或者在传统体育中加入新型体育元素,就可以极大地提高学生的主动性,这种转变是发自内心的,对体育生活化的构建可以起到事半功倍的效果,只有生活化了的东西才不会被外界干扰改变。

3.3 构建以生活化为目标的高校体育课程体系

3.3.1 建立以学生兴趣为中心的新课程体系 兴趣是最好的老师。学生不感兴趣的课程是无法深入到学生内心的,会出现“教者发令,学者强应,身顺而心违”的现象。以兴趣为基础的课程设置才能使体育生活化,以兴趣为基点的体育课程设置才是全民健身的基础。培养学生体育兴趣需要解决两个方面的问题:一是从生理层面解决学生的懒惰行为,二是从心理层面培养学生克服困难的抗压能力。这是培养学生体育兴趣必须要解决的现实问题。

3.3.2 强化生活即课堂的教育理念 裴斯泰洛齐最重要的教育理念是“在生活中受教育”,他提倡教学要重视学生的生活,把生活作为学生的主要课堂让学生自由地学习。我国著名的教育学家陶行知先生强调教育应该以生活为重心,提出了生活即教育,社会即学校,教、学、做合一的重要教育理念,是我们教育工作者应当重视和加强的。陶玉流和王家宏在研究中称,“情感作为个体经验中最亲切的感受和最深刻的体验,是人们精神大厦中最深沉、最稳定、最核心的特质和支柱。体育游离于学生的生活世界之外,融入

科学世界,成为提高锻炼效果的一种手段或因素,成为外在的知识和技能。这样的体育无益于学生精神世界的建设,不能丰富大学生精神生活”^[6]。发展多元化的体育课程,加入新型体育元素等,这些都可以直接影响学生对体育的直观感受,只有结合学生的实际生活才能达到事半功倍的效果。

4 结论和建议

“互联网+体育”的课外体育锻炼模式、把新型体育元素(军事体育、科技体育、拓展体育)融入到学生体育锻炼中,提高学生体育锻炼的积极性,形成以生活化为导向的高校体育课程体系,可以有效促进学生在生活中进行体育锻炼。把课堂和课外生活进行不断的融合,互相作用,不断进行创新,最终实现体育生活化的目标。

参考文献

- [1]李栋从体育生活化视角探索高校公共体育教学改革[A].肇庆:肇庆学院,2015.
- [2]徐新海.教育生活之危机与救赎——通过新教育走向新生活[D].苏州:苏州大学,2009.
- [3]荆全忠,邢鹏.“互联网+”背景下高校教学模式创新研究[J].教育探索,2015(09).
- [4]范建丽,方辉平.“互联网+”时代高校微课发展的对策及应用[J].远程教育杂志,2016(03).
- [5]张朋,李宝国.科技体育融入对增强学生体质健康对策研究[C].石河子大学体育学院第三届全国学校定向运动学术研讨会,2013-09.
- [6]陶玉流,王家宏.体育回归生活世界的缘由及途径[J].海体育学院学报,2009,33(2):42-45.

[责任编辑:汤文华]

An Exploration to New Path Construction of Integrating Sports into University Students' Daily Life

WANG Hao

(Guangdong Police College, Guangzhou, Guangdong 510230)

Abstract: based on the analysis of practice in college physical education and the movement of sports into daily life, the author endeavored to seek the significance of integrating sports into everyday life to college Physical Education teaching, and explore the existing problems and a new path of PE with daily-life style to promote the teaching concept of sports with a daily-life style and accelerate the pace of innovation in physical education reform in China.

Key words: college students, construction of integrating sports into everyday life, a new path