

10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2018.10.105

# 新课标背景下中小学体育教学中融入休闲体育的策略研究

葛超

**摘要:**目前当代中小学生的体育教学效率较为低下,教学效果不佳,这对体育课程与健康课程的标准都产生不利影响。所以,作为当代体育教师应该学会让中小学生主动参与到体育活动中来,增加中小学生对体育活动的乐趣,使他们喜爱体育活动,这样才能发挥出体育课程应有的价值。本文所提倡的体育教育课程是休闲体育,就是在体育教学过程中加入休闲娱乐活动,通过一种全新的体育教学策略提高中小学生对体育教学的兴趣,使体育课程更加科学与具体。

**关键词:**中小学体育;体育与健康课程标准;休闲体育;教学策略

在中华人民共和国教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准》中,明确的提出了对中小学生的体育与健康课程要以“健康第一”为目的。既要有扎实的教学基础知识,更要对课程要有创新意识,对课程要有所突破,使体育教育课程更加多样化,这样既符合时代要求,有能提高中小学生对体育教学的乐趣。当代体育教师要想提高中小学生对体育教学的积极性,就要以学生为本,对体育教育课程有所创新,让学生主动参与到体育教学活动中。因此,笔者通过自身在体育教学过程的经验,将休闲体育的教学方式与之结合,以此提高中小学生对体育课程的兴趣,使学生对体育课程形成意识和习惯。

## 1. 休闲体育的概念

休闲体育属于体育活动,但更突出“休闲”一词,这也更符合当代中小学生对课程教育的要求,通过休闲体育能够提高中小学生的身体素质,丰富学习生活,对中小学生的学习生活具有积极效果。但不同的人对休闲体育有不同的理解,休闲体育通常是指人们在休闲无事之时采取的一种随意的体育活动形式,即娱乐休闲,放松身心,并且对娱乐活动场地的设施要求没有一定的要求。而狭义上休闲体育与社会体育相互交融,也是社会体育专业的重要组成部分,即是休闲体育专业。休闲体育能够增强人们对生活的创造性和娱乐性,它主要强调自由、文化和主动。因此,休闲体育符合时代要求,符合当代新课标的教育理念,通过休闲体育培养中小学生勇敢、勇于担当的素质,改善中小学生的言谈举止,这对提高未来我国国民的整体素质具有推动作用。

本文通过结合自身体育教学的实际情况,将传统体育教学模式与休闲体育教学模式相结合,对体育的教学课程进行大胆创新,这样既丰富了学生体育活动的的项目,又能提高学生的身体素质,还能改善学生的心理状态。通过这三方面的优点,本文证实了通过休闲体育教育对中小学生具有积极的作用,还能够起到了教书育人的作用。

## 2. 中小学体育教学存在的问题

### 2.1 体育课内容单调、教学方法单一导致学生体育参与热情不高

在传统学校对学生的教学过程中,对于教学质量与教学结果往往只注重学生的考试分数与自身的教学任务的完成状况。但是这种教学成果往往会起不到应有的教学成果,如果教育工作者一味地追求课程的分数与教学任务,那么学生就会对学业只采用应付的心态去应对课程,对课程本身毫无兴趣,起不到教书育人的目的。体育课程也是如此,为了既能提高学生的身心健康,又使体育课程不再枯燥无味,并且使体育课程符合时代的要求,符合当代新课标教育中以“健康第一”为指导思想的要求。这样不但能够提高学生对体育课程的兴趣,还能够帮助中小学生提高身体素质,对中小生的身心健康都有益。按新课标的要求,要关注每一位中小生的身心发展,对体育教学课程进行改革创新,通过改变现有的教学方式,深刻理解新课标背景下对体育教学课程的理念。

### 2.2 学生体育意识淡薄,缺乏激情,不利于身心健康发展

当代学生的教育虽然一直提出“减负教育”,但学生还有巨大的学习压力,本应该属于学生们进行课余体育活动的时间被严重霸占,久而

久之,学生的身心虽然一直在关注着学业,但对学业的兴趣却不断降低,长时间在巨大压力下高负荷的学习,不利于学生们身心的发展,对学生以后个人的成长和发展都造成了不利的影响。所以,当代出现了许多高分低能的学生,虽然自身有着极高的文化课程分数,但自身不能融入社会,对生活也一窍不通。所以,社会与学校应该注重学生平时在学习生活中多参加体育活动,也要提倡学生在充满活力与乐趣的环境中进行学习。因此,发挥休闲体育课程在中小生长过程中的作用,让学生积极参与到体育活动中来,从侧面培养学生对文化课程的兴趣,使学生的身心得到全面发展,达到教书育人的目的,对培养学生形成正确的价值观和学习观有积极影响。

### 2.3 学生课余时间多以网络为主,不利于全面发展

随着信息时代的发展,网络的发展已经吸引了中小学生的注意力,由于中小学生还不能对正确认识网络的利弊,所以中小学生受到网络的影响极为巨大,已经沉迷于电脑、手机等网络沟通工具。这样更加使中小学生对体育活动没有了兴趣,使中小学生本应在多运动的时期却沉迷于网络虚拟世界而无法自拔。我们可以通过休闲体育的方式,使学生们在活动中去正确认识网络,通过丰富的户外活动,培养学生对学习的兴趣。

目前越来越多的学校已经逐渐认识到通过多种娱乐教学与文化课程相互融合的教学方式,这样更有利于培养学生的学习兴趣,使学生在快乐的过程中享受学习。目前有许多学校已经将课程的授课方式加以改变,其结果发现,这种教育方式使学生能够主动参与到学习中来,能够逐渐让学生们感受到学习对自身发展的重要性。此外,还有部分中小学针对于新时期新课标的要求,建立了对学生有针对性教育的课程,这对未来我国在人才培养方面起到了很好的促进作用。

## 3. 新课标背景下中小学体育教学中融入休闲体育的策略

### 3.1 开发校本课程资源,将休闲体育融入教材

我国在新课标中已经明确指出,对中小学的教育应该符合时代特征,尤其对体育课程的教育更应该符合时代的特点。作为体育方面的教育工作者不但要有过硬的基础知识,更要让学生们对学习有自主性。作为新时代的教育工作者,我们要用我们这个时代独有的优势,发挥我们的作用。在基础性上,我们要使学生更好的学习文化课知识;在实践性上,我们要将休闲体育与学习相结合,达到寓教于乐的目的;在健身性上,我们要让学生有一个健康的身体;在综合性上,我们要培养学生们的德育发展。只有这样,才能让广大的中小学生在一个健康、科学的环境中成长,更有一个健康的生活方式。因此,我们要不断丰富休闲体育课程,让学生在娱乐的过程中有更多的选择,我们不仅仅要注重学生们的身体素质,更要注重对学生们在成长过程中的变化,要把休闲体育课程创造成一中多角度、多元化、多层次的课程,可以针对不同的学生有不同的教育方式。最后,教育工作者也要多关注学生们的身心发展,要灵活的根据学生们的状态改变不同的休闲体育教育的方式,更有助于学生的成长。

**作者简介:**葛超,绵阳师范学院体育与健康教育学院。

作为教育工作者,要想对学生们的生活状态和身心发展有更多的了解,这就更需要将休闲体育课与平时的教育工作相结合,能够使教育工作者与学生之间相互有效的沟通,从而达到寓教于乐的目的。

### 3.2 创新教学方法,将休闲体育融入日常教学工作

由于当代学生的学习压力逐渐增大,致使学生们对体育方面的兴趣也逐渐降低,这其实不利于学生们的身心发展。过大的学习压力,使学生们心理承受的压力也会增加,最后导致学生们不乐于积极主动的去获取知识,对学生们的身心发展都会造成不良影响,这更要引起当代教育工作者的重视。作为体育方面的工作者,我们应该为学生们创造一个适合他们身心发展的环境,在这个环境中,学生们乐于参与体育活动,乐于与他人合作互助。此外,体育不单单是一个简单的活动,也不只是为了让学生有个健康的身体,它也是我国德育教育的重要组成部分。作为体育方面的工作者,我们不应该只教育学生们如何运动,我们更应该在教导的过程中也要融入思想方面的教导,使学生们对体育教育课程有一个全新的认识,让学生们的身心都得到全面的发展。这对体育教育工作者来说也是一个不小的挑战,我们不但要有扎实的专业基础知识,更要深刻理解存在着知识中的内涵,可以通过休闲体育教育课程过

#### 参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011)年版[S]. 北京:北京师范大学出版社,2012:1-4.
- [2] 杨国珍,解会娟. 青少年休闲体育生活方式思考[J]. 青年学报(青少年体育). 2015(1):93.
- [3] 李斌. 休闲与休闲体育教育的生命化、生活化、生态化内涵[J]. 广州体育学院学报. 2010,30(11):7-10.
- [4] 蔡宝兴,叶佳梅. 休闲体育概念辨析[J]. 体育科学研究. 2010(10):64-66.

### (上接第162页)4. 高校乒乓球俱乐部“微课”教学方式的效果检验

为全面检验本次研究的价值和可行性,将“微课”教学模式与高校乒乓球俱乐部教学进行融合,打造一种全新的乒乓球教学模式。经过为期8周的应用,微课教学模式取得了突出的成果。具体表现在以下几个层面:其一,学习的自主性层面。传统高校乒乓球俱乐部的教学模式,仅有30%的学生能够主动的参与学习,多半是由教师进行引导。而微课教学模式的应用和开展,超过80%的学生可以主动的参与到乒乓球的学习当中,借助移动终端通过开发的微课教学平台去获取自身所需的学习资源,并在教学平台之上与教师之间进行沟通,解决日常参与乒乓球运动中所遇到的问题,探索出可行性的策略;其二,学习质量方面。传统的高校乒乓球俱乐部的教学模式,通常是一种理论和实践相结合的模

#### 参考文献:

- [1] 温娇. 微课教学模式在高校乒乓球教学中的应用探析[J]. 当代教育实践与教学研究,2017(12):36+31.
- [2] 孙春艳. 微课在高校乒乓球教学中的实践及思考[J]. 运动,2017(11):93-94+90.
- [3] 彭一腾. 微课教学模式在高校乒乓球教学中的应用探析[J]. 科技创新导报,2016,13(24):159+161.
- [4] 孙艳玲. 学分制背景下对我校乒乓球教学模式的重新思考[J]. 当代体育科技,2015,5(35):68-69.
- [5] 陈曦. 微课在高校乒乓球课教学中的应用研究[J]. 亚太教育,2015(09):124-125.

(上接第181页)的主体地位,改变了传统教学模式的限制,整体安排合理并且科学,因此在项目活动过程中要让学生参与到不同锻炼方式中,进而增加体育锻炼的趣味性,满足已有教学现状要求。

### 3.4 营造体育锻炼氛围

学校是体育教育的场地,考虑到三走运动项目的具体要求,需要从学校-家庭-社会等锻炼模式入手,形成全国性的体育锻炼网络,营造良好的课外体育锻炼氛围。“走下网络,走出宿舍,走向操场”的三个走向是密切联系的,要让设定有效的教学活动,吸引学生,避免学生长期停留于互联网,部分学生喜欢窝在寝室,活动项目参与性不强,要进行项目活动的推广,做好前期设计和规划工作,吸引学生眼球,让学生积极参与到其中。学生要走向操场进行户外锻炼,很多学生长期不进行锻炼,

#### 参考文献:

- [1] 罗明刚,赵海涛. 浅论《标准》与“三走”互补对大学生健康的影响[J]. 当代体育科技,2017,7(25):192+196.
- [2] 冯放. 以“三走”活动为载体的高校健康校园文化建设研究[D]. 南昌航空大学,2016.
- [3] 徐尉豪. “三走”活动背景下郑州大学新校区2014级本科生身体素质的状况研究[D]. 郑州大学,2016.
- [4] 宋恒旭,胡洁林,郭之生,滕孝栋. “三走”活动对大学生身心健康素质的影响[J]. 才智,2017(06):206.
- [5] 封华. “三走”背景下体育社团服务团员青年的研究——以华东大学为例[J]. 华东大学学报(社会科学版),2015,15(02):97-101.

程并结合自身的理解去正确的、科学的引导学生,使学生们既要重新认识休闲体育教育理念,也要帮助学生们的身心健康的发展。

### 3.3 以活动为载体培养学生的休闲体育意识与习惯

传统的课程教育方式为填鸭式教育法,这种教育方式单调乏味,容易使学生失去对学习知识的兴趣。新时代我国经过新课标课程的要求,将这种老旧的教育方式进行改革,在传授知识的同时融入了一些与课程相符合的娱乐活动,通过这种灵活的教育方式发现,学生们对知识的渴求度明显增加,学生对学习的主动性也明显增强。所以,在体育教育课程中加入娱乐活动,也是为了让学生增加对学习的主观能动性,让学生们在快乐中体会学习的乐趣,在这一点上,休闲体育课程与其他的课程所起到的作用是同样的。此外,我们可以将其他课程的相关知识也科学的、巧妙的融入到休闲体育课程中,这样不但对学生起到了学习的作用,更重要的是可以更好的加强各学科的相互交流,融会贯通。学校与政府乃至教育工作者,都应该重视在体育课程教学过程中融入休闲体育的全新教育模式,通过这样对体育课程的创新,能够提高中小学生对学习的积极性,能够使他们主动学习,有利于中小学生们的身心发展,更符合新时代新课标的教学要求,这种新的教学方式是值得我们思考与应用的。

式,教师在重点阐述基础的乒乓球理论知识之后,进入到示范和演示阶段,该阶段学生的理解能力和个体差异并未得到重视,导致教学质量出现问题,教学的侧重点不够明确。而微课教学模式的应用,则能够很好地解决这些问题的存在,学生可以根据自己对于乒乓球运动的理解程度,自主选择所想要学习的内容,适应自己的实际情况,最终取得良好的学习效果。充分尊重学生的个体差异,对于学生学习质量的提升效用显著。总之,为有效应对当前我国高校乒乓球俱乐部教学模式的发展要求,将关注的焦点放在微课教学模式上,通过理论探讨,旨在为高校乒乓球俱乐部教学模式得到更新,形成一种全新的高校乒乓球俱乐部“微课”教学模式,为我国乒乓球后备人才的持续输送奠定基础。

身心素质下降,进行适当户外体育锻炼能消除焦躁和烦闷的心理,提升学生的精神面貌。推出活动“积分制、学分制”,推行严格的体质测试达标机制提升活动的有吸引力、实效性,让大学生主动参与、自觉参与、乐于参与

### 4. 结论

参与后学生的身体素质、锻炼能力和体育指导能力指标明显高于参与前各项指标,说明对大学生进行三走活动训练,能提升学生的综合能力,提高身心健康素质。综上所述,三走活动对于大学生身心健康有一定的积极影响,需要合理安排时间,进而满足学生个性化要求,为这一群体提高身心健康水平、塑造强壮体魄和健全人格提供理论实践依据。