

休闲体育观念下大学体育选项课程改革与探讨 ——以武汉工程科技学院为例

易鹏¹, 黄华敏²

(1. 武汉工程科技学院, 湖北 武汉 430060; 2. 武汉市交通学校, 湖北 武汉 430205)

摘要: 在“健康第一”的理念下, 健康休闲的生活方式越来越受到人们的青睐, 休闲体育类项目在全民健身活动中也经常出现。为了适应社会的需要以及培养符合社会发展需要的人才, 大学体育课程改革融入了新的教育理念, 在课程建设中着重打造休闲体育类项目, 受到大学生的追捧。论文结合武汉工程科技学院大学体育选项课的发展现状, 探讨大学体育教学中休闲体育项目的实施。

关键词: 休闲体育; 大学体育选项课; 课程改革

Reform and Exploration of College Physical Education Optional Courses under the Concept of Leisure Sports —Taking Wuhan University of Engineering Science as an Example

YI Peng¹, HUANG Hua-min²

(1. Wuhan University of Engineering Science, Wuhan 430060, China; 2. Wuhan Transportation School, Wuhan 430205, China)

Abstract: Under the concept of “Health First”, an increasing number of people favored the healthy and leisure lifestyle. And the leisure sports projects often appear in national fitness activities. In order to adapt to the needs of society and cultivate talents that meet the needs of social development, the reform of university physical education curriculum has incorporated new educational concepts, with a focus on creating leisure sports projects, which has been in hot pursuit among college students. This paper explores the implementation of leisure sports projects in university physical education teaching, taking into account the current development status of elective courses in university physical education of Wuhan University of Engineering Science.

Key words: Leisure sports; College physical education option course; Curriculum reform

武汉工程科技学院大学体育选项课程以竞技体育项目、民族传统体育项目和休闲体育类项目为基础, 设立若干个以体育基本理论知识、单项体育运动项目基本理论知识和运动技能为主要教学内容的课程。通过大学体育课程教学, 使学生掌握运动项目基本知识与技能; 指导学生运用运动项目科学锻炼身体、增强体质; 培养学生的终身体育锻炼意识、习惯与能力;

培养学生良好体育精神、良好个性品质和社会交往能力。目前, 休闲体育类项目开设有体育游戏、户外运动、体育舞蹈、啦啦操、瑜伽、飞盘等。休闲体育类项目的活动具有多样性、趣味性、教育性、竞技性等特点。通过休闲体育类活动教育学生去热爱、认识、理解、体验、学会生活体育, 从而引导学生为了生活而进行体育活动。

1 休闲体育的内涵与分类

休闲体育是指人们在余暇时间里,为了丰富生活、增进健康、调节精神而进行的放松身心的各类体育活动。休闲体育以消遣、休闲、健身为目的,内容选择以个人爱好为前提,如游戏、郊游、登山、垂钓等,强调心情放松、身体舒适,从而获得身心满足。

1.1 按活动形式分类

休闲体育按活动形式分类可分为观赏类和练习类。观赏类即欣赏体育比赛,这是休闲体育常见的活动方式,能够给人带来高昂的情绪和心理满足,使情绪得到释放,促进心理健康。练习类则是亲身参与轻松愉快的体育运动。

1.2 按活动作用分类

休闲体育按活动作用分类可分为身体形态需要、娱乐需要和心理调节需要。身体形态需要可以参与瑜伽、健美操、体育舞蹈、啦啦操等项目;娱乐需要可以参与体育游戏、飞盘、球类活动等项目;心理调节需要可以参与户外运动。虽然休闲体育按活动作用进行了分类,但是各个运动项目的作用侧重点不同,对于人们的各类健身需求,任何运动项目都能达到目的。

1.3 按活动场所分类

休闲体育按活动场所分类可分为室内活动和室外活动,室内活动多以塑身健美的运动项目为主,同时也有体育欣赏类的活动。室外活动多以愉悦心情,调节身心健康的运动项目为主。

2 休闲体育在大学体育选项课课程改革中的现状

2.1 休闲体育类项目逐年增加

武汉工程科技学院的传统体育项目课程已开设多年,主要以三大球、三小球、操舞类和武术类等项目为主进行选项教学。近些年,随着《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》颁布,并指出立足时代需求,更新教育理念,深化教学改革,使学校体育同教育事业的改革发展要求相适应,同广大学生对优质丰富体育资源的期盼相契合,同构建德智体美劳全面培养的教育体系相匹配。高等教育阶段体育课程与创新人才培养相结合,培养具有崇高精神追求、高尚人格修养的高素质人才。大学体育选项课的运动项目不断增加,主要体现为休闲体育类项目的增加,新增加的项目有体育游戏、户外运动、啦啦操、飞盘等,未来还将开设素质拓展、匹克球和腰旗橄榄球等项目。

2.2 大学生参与休闲体育类项目的情况

武汉工程科技学院的大学体育课程采用学生自由选择运动项目,并根据每个项目选课人数设定班级数量的自由度较高的教学模式。由于这种教学模式给了学生较大的选择权,因此学生的选课情况能反映出目前哪些项目受到学生欢迎。休闲体育类项目中,选课人数最多的是体育游戏,其次是户外运动和飞盘。但是选择体育舞蹈、瑜伽和啦啦操等项目的学生逐年递减。由此可见,大部分学生更愿意参与户外体育课,室内体育项目主要集中在小球类项目,比如羽毛球和乒乓球。

表1 近两年武汉工程科技学院体育游戏选项课开展情况

学期	选项班级数(个)	体育游戏班级数(个)	占比	选项课人数	体育游戏选课人数	占比
2021—2022 学年第一学期	128	10	7.8%	4089	334	8.2%
2021—2022 学年第二学期	196	28	14.2%	6839	924	13.5%
2022—2023 学年第一学期	120	21	17.5%	3861	707	18.3%
2022—2023 学年第二学期	262	53	20.2%	8147	1658	20.4%

以体育游戏项目为例,体育游戏是体育课中常见的活动形式,通常用于热身和调动课堂气氛,也是大学生在体育课堂中最喜欢参与的教学内容。随着休闲体育教学理念的引入,体育游戏作为一个选项课程被纳入课程大纲,大大激发了学生的娱乐天性,增强学生参与体育课的主动性和积极性。大学生活是人成长的一个重要阶段,学生处于精力旺盛和思维活跃时期。快乐体育课不仅可以帮助学生树立正确的人生观,还可以吸引学生将旺盛精力用到自主身体锻炼上^[4]。借助以“玩”为主的休闲体育观念,可以很好地培养学生对体育运动的兴趣,

让学生在体育课堂中“玩”得快乐、在“玩”中锻炼身体,增强体质^[2]。

近两年体育游戏选课数据显示,体育游戏选课班级数量和选课人数占比均逐年增加。目前,每个时段开课班级数量在13—15个,体育游戏选课班级平均数在3个左右,上课人数约110人。体育游戏项目之所以受到学生青睐,通过与学生交流,了解到是因为体育游戏项目具有趣味性较强、课堂互动性较好、学习压力较小、充分展示学生创意等特性。其中,趣味性和互动性较好是学生选择体育游戏课程的主要因素。由此可见,学生对

体育课的选择更偏向娱乐、休闲和互动,不喜欢枯燥的身体素质锻炼,追求快乐体育。

3 休闲体育类项目融入大学体育课程存在的问题

3.1 休闲体育观念还未贯彻到高校体育教育思想

长期以来,我国体育教育的目标就是“锻炼身体,增强体质”,再加上《国家体质健康测试》的要求,目前大学体育课程教学内容设计更趋向体能训练、力量训练和灵敏训练等,考核评价也是以专项技术和身体素质测试为主,体育教师在教学过程中也是围绕考核内容进行教学和练习,导致课堂的趣味性、教育性和多样性都大打折扣^[1]。

休闲体育观念在高校体育教育中还未广泛认可,以武汉工程科技学院为例,虽然休闲体育类项目的热度在增加,但是目前传统类项目仍占主导地位,同时,大部分学生也是选择传统项目进行课后锻炼^[8]。受我国体育教育目标的影响,难以将休闲体育观念与我国实际国情和高校体育教育发展需求紧密结合。休闲体育观念的核心在于给人以身心愉悦的运动享受,而传统的体育教学模式需要兼顾的教学内容众多,难以在教学活动中真正落实休闲体育观念,甚至可能导致本末倒置的僵局^[5]。

3.2 专业师资力量配备不够,教学内容和教学方法革新较慢

休闲体育观念融入大学体育选项课的改革需要一支专业的师资队伍作为硬件支撑,特别是在日常教学过程中,丰富的专业运动技能和先进的教育教学理念缺一不可。目前高校的休闲体育专业师资配备普遍不够,多以转型教师为主。以武汉工程科技学院为例,现有专职体育教师41名;休闲体育专业教师为零;从事体育游戏项目教学的有4名;从事户外运动项目教学的有2名;从事操舞类项目教学的有5名,占比26.8%;目前休闲体育类项目的教师都属于转型教师。因此,在大学体育选项课中落实与实践休闲体育教育理念面临的主要问题之一便是专业师资力量匮乏,导致休闲体育类项目开展较少,教学内容也比较单一,不能完全满足学生的需求^[3]。另外,部分体育教师的教学方法仍然比较陈旧,难以将休闲体育教学理念融入传统体育项目的教学活动,在传统的体育教学方法下,休闲体育观念停滞不前。

4 休闲体育理念融入大学体育选项课改革的思考

4.1 确立休闲体育理念的主导地位

任何课程的改革都是建立在新的教育思想和教育理

念的变革与传播上,从而促进教学内容和教学方法的改革。目前国家的各类文件均提倡“健康第一”“终身体育”和“全民健身”,因此在大学体育选项课的变革过程中也要围绕人本主义体育观来进行。人本主义体育观是体育的最高理想观念,体现在大学体育观上就是要使学生在参与体育运动时,学会认知、学会做事、学会合作、学会生活、弘扬人的生命活力,身心得到和谐健康的全面发展;体现在体育教育过程中就是要把最新的体育学科知识、运动技能灌输到学生的大脑中,使他们渐进地理解和掌握,为将来的生活体育打下坚实的基础^[7]。

4.2 整合现有教学内容,改进教学方法,优化考评,向休闲体育教育转型

传统的体育教学内容以体育教育为目的,以身体素质练习、运动技能掌握和教学比赛等教学内容为主。目前武汉工程科技学院的大学体育课程内容十分丰富,包括理论教学和实践教学,理论教学共有18个主题,以体育理论专题讲座形式进行教学;实践教学以选项课形式进行教学,项目包括三大球、三小球、传统武术、操舞类、时尚类等。体育教学内容的改革并不是在原有基础上再增加休闲体育类项目,而是在原有的基础上融入休闲体育的教育理念。首先要进行体育理论课程内容的改革,围绕休闲体育教育理念,把体育健康的知识、运动技能和技巧、现代体育的发展趋势和休闲体育的价值等理论知识传授给学生,使学生树立科学的休闲体育观和健身观,进而形成终身体育意识,把体育运动融入生活,并成为生活的一部分。其次要进行实践选项课内容改革。目前传统的球类选项课是大部分学生的首选项目,具有较强的群众基础,这是因为球类运动的娱乐性、竞技性较强。球类运动是最容易转型的教学项目,只需体育教师在教学过程中调整教学重点,由运动技能教学向运动休闲转变即可^[9]。休闲体育类项目已经初具规模,主要体现在体育游戏项目上,并具有一定的群众基础,但是教学内容还是传统的体育游戏,缺乏创意,所以休闲体育类项目的挖掘和教学质量的提高是改革的重点。传统民族体育项目是教学改革的难点,因为传统民族体育项目以健身和养生为主,缺乏一定娱乐性和竞争性,对年轻人群相对来说不具有吸引力,因此更新项目是唯一的改进方法,比如毽球、武术器械等。最后营造蕴含休闲体育理念的校园体育文化氛围。目前校园体育文化仍以竞技项目为主,运动休闲的活动较少,只有阳光长跑、徒步、足球嘉年华系列活动等。随着飞盘、匹克球、腰旗橄榄球等项目课程的成熟,未来休闲体育类校园体育活动会逐步增加。

教学方法要适应休闲体育的教学目标,方法要满足

“学”“练”“玩”的要求,教学过程中减少单独练习和重复练习的次数,多开展多人练习和团队练习。要增加各个项目的趣味性,多采用游戏和比赛的方法进行教学,提高学生课堂练习和课后练习的积极性^[6]。

考核评价要适当优化,在符合教学要求的基础上,考试内容要多出“选择题”和“创意题”,减少“必答题”,课后作业要纳入考评范围,鼓励学生课后自主锻炼和休闲,将体育与休闲相融合,做到生活体育。

4.3 加强师资力量的培养和引进,提高休闲体育教学能力

加强休闲体育师资力量的培养和引进是完成大学体育选项课程改革的重要前提,也是确保休闲体育教学正常进行的重要因素。因此,在课程改革过程中,培养现有师资力量和引进优质人才是一项重点任务。首先,民办高校要加强师资力量,培养校内现有师资资源是最快、最有效的方法,可以通过组织和承办休闲体育专题讲座提高现有教师的休闲体育教学能力,让教师们了解休闲体育的发展趋势和相关教学理念,以强化教师队伍在休闲体育方面的创新意识和基本认知。其次,可以通过组织休闲体育教学技能竞赛促进教师们掌握休闲体育的基本教学理念,为休闲体育教学理念逐渐融入实际教学中奠定坚实的基础。第三,专业师资力量的引入必不可少,专业的人做专业的事,提高课程改革的效率和科学性。

5 结语

休闲体育理念融入大学体育选项课程有利于学生树立正确的健身观,形成健康的生活方式;有利于学生掌握科学的健身技能,养成终身锻炼的习惯;有利于促进学生身心全面发展,塑造完美品格^[10]。作为一种新的健身理念,休闲体育更容易被大学生认可和掌握,毕业

后大学生势必成为社会休闲体育健身理念的拥护者和传播者,为更多人养成运动健康的生活习惯起到良好的示范作用。

参考文献

- [1] 朱美秀.大学生休闲体育行为调查分析[J]. 体育科学, 2023(4): 132-134.
- [2] 朱轩民, 侯巧婷, 刘丽志. 论休闲体育对大学生课外体育锻炼的影响[J]. 拳击与格斗, 2023(13): 56-59.
- [3] 范立, 梁艳江. 休闲体育理论下高校篮球教学训练方法分析[J]. 当代体育科技, 2023(1): 34-36.
- [4] 张荣子, 梁媛. 美的启发: 休闲体育价值的新视域[J]. 体育学刊, 2023(30): 27-31.
- [5] 刘健. 健康育人视阈下高校体育教学改革创新探究——评《休闲体育人才——以健康中国2030背景下海南高校人才培养为例》[J]. 中国教育学刊, 2023(5): 152.
- [6] 李富兵. 基于休闲体育的高校体育教学模式探析[J]. 教育教学论坛, 2023(13): 83-86.
- [7] 卫扬平. 以休闲体育理念为导向的大学体育课程改革与探索——以安徽国际商务职业学院为例[J]. 济南职业学院学报, 2021(6): 56-58.
- [8] 李明, 王丰彩. 大学生休闲体育锻炼态度对其锻炼行为的影响研究[J]. 贵阳学院学报(自然科学版), 2022(17): 111-114.
- [9] 殷翔. 休闲体育观念下的高校体育教学改革[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(6): 41-42.
- [10] 谷礼燕, 闾光辉. 休闲体育对大学生课外体育锻炼的影响[J]. 体育风尚, 2020(10): 170-171.