

·高等学校体育·

## 培养大学生终身体育意识的对策

李卫国, 李康

(华南理工大学 体育部 广东 广州 510640)

**摘 要** 通过文献资料、访问调查,探讨在我国普通高校体育教学中,培养大学生终身体育意识的具体对策。提出除选项课与俱乐部教学形式外的其他有效措施,树立“休闲体育”观念,培养体育消费意识,发展对某项目的浓厚兴趣,多样教学辅助方法的运用等。

**关 键 词** 大学生 终身体育意识 体育消费 休闲体育

中图分类号:G807.4 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)02-0062-02

### Strategies for the training of college students' consciousness of lifelong sports

LI Wei-guo, LI Kang

(Department of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou 510640, China)

**Abstract** Strategies for training college students' consciousness of lifelong sports in the physical education of university were studied based on documents, interview. Besides of elective lessons and sports club, other effective ways were put forward to develop the sense of "leisure sports", and to develop the sense of sports consumption, and to establish the interest in one item, and to use the ways to assist the teaching.

**Key words** college students; lifelong sports; sports consumption; leisure sports

在我国普通高校体育教学中,培养大学生终身体育意识,关键在于发展学生的体育兴趣<sup>[1]</sup>,有了浓厚的兴趣,观念的形成就容易。但教学实践中,能普遍运用的有效措施与具体对策并不丰富。为众多高校采用的最有效对策是选项课与体育俱乐部形式,学生能依自身爱好选择上课内容,其兴趣水平自然提高,有利于终身体育意识的形成。但是,我们发现并不是每个学生都能选上自己爱好项目,而且比例不小。这是因为高校场地设施不完善、师资欠缺,不可能开设尽可能多的某些项目选项课(如网球、羽毛球)以满足所有学生之需求。我们认为结合高校体育现状,除选项教学形式外,仍可寻求其他有效措施以发展大学生的体育兴趣。我们在查阅文献、与同行交流基础上对此进行了深入研究,试图寻求某些有效措施促进大学生终身体育意识的形成。

### 1 宣传体育时尚与确立“休闲体育”观念

#### 1.1 重视社会体育时尚的宣传

现代生活节奏越来越快,有限闲暇时间愈加珍贵,近些年悄然兴起的休闲体育已成为社会时尚的一个重要组成部分,它淡化了体育的增强体质功能,而成为一种休闲生活方

式,其功能更加多样化。对各种社会时尚,大学生们一般都有浓厚兴趣,对体育也不例外。因此,我们要注重与大学生们的交流,让他们理解以运动为时尚的社会潮流与校园体育氛围的一致性,以避免他们踏入社会后的不适应感和保持运动爱好的一贯性。实践中,我们充分利用统一讲解和练习间歇及课前课后与学生的交谈来宣传运动时尚,内容有:“玩体育”风气、运动方式休闲度假、朋友同事参与体育的AA制、运动场地租赁情况、运动社交、极限运动的开展、体育文化、体育旅游、体育时装、大自然与体育、体育与建筑等。同时,还可举办有关体育的各种专题讲座、墙报、知识竞赛、交流活动等。实践证明,运动时尚的宣传能激发学生的体育参与兴趣,对形成一生不舍的运动爱好有明显促进作用。

#### 1.2 形成“休闲体育”观念

“发展体育运动,增强人民体质”多年来,言及体育活动其首要目的只能是增强体质<sup>[2]</sup>。而当今体育的娱乐、休闲、社交功能日益突出,参与体育可能纯粹是为了玩得开心,或者是一种休闲方式,因此我们的体育观念也应随之改变。几年的教学过程中,我们不刻意强调参加体育运动是为“锻炼身体、增强体质”,而突出“玩体育”、“运动享受”,引导学生充

分体验伴运动而来的快乐感觉<sup>[3]</sup>,寓发展身体于痛快之“玩乐”中。学生们不断体验到运动之愉快享受,其兴趣自然会提高。因此,当学生们迷上“休闲体育”,认识到体育之健康身心功效,树立起良好的体育观念,其终生体育意识的形成就可水到渠成。

## 2 培养大学生体育消费意识

朱镕基总理在9届全国人大2次会议所作的政府工作报告中提出:“积极引导居民增加文化、娱乐、体育健身和旅游等消费,拓宽服务性消费领域”。体育消费在国民经济中的重要性不容置疑,而相对于某个人,“想尽情”玩体育、享受运动”则必然要体育消费,花钱买健康买运动享受是大势所趋。因为租运动场地要花费,配运动装备要花费,看比赛要花费。因此,树立体育消费意识就很关键,相对于成长中的大学生尤其如此。那么怎样培养大学生的体育消费意识呢?我们认为首先要让学生明白体育正成为现代文明社会人类健康体魄的唯一手段,明白众多体育场地有偿服务的道理。其次要向他们讲明优劣运动装备、场地与运动感觉技术水平的关系,以及需花费的体育社交正成为社会时尚。第三要向学生们讲明大学体育场地收费的目的、校内外场地费用对比、场地少活动者众之矛盾和场租制定的依据。这样,道理明白了,自然会情愿租场运动、购买必要器械服装,体育消费意识自然容易形成。事实也如此,众多学生(本校为77.1%)赞同大学运动场地有偿开放,并认为费用基本合理。另外,制约大学生们体育消费意识形成的另一因素是大多数高校体育设施不健全、条件差,数量也不够。因此,完善体育设施不可忽视。

## 3 通过比赛帮助学生发展对某些项目的兴趣

在大学阶段怎样帮助学生加深项目爱好程度呢?我们认为在具有一定兴趣基础上通过各种比赛可以达到此目的。事实上玩的痛快、沉迷其间,兴趣自然浓厚,而比赛中的玩乐则魅力十足。与强手对阵,可以提高运动水平,不时的漂亮一击同样令你心花怒放;与同水平对手较劲,不定的胜负使你心惊肉跳;与弱手切磋,“指点江山”似的发挥与高手感觉,让你心满意足。伴随竞赛而来的各种感觉体验让人恋恋不舍,参与运动的兴趣势必日渐浓厚,正所谓体育比赛其乐无穷,而且比赛有利于技战术水平的提高,不断的进步令人喜悦令人追求不止。这些比赛可以是:玩乐中的即兴开赛、宿舍内外之较量、老友间的切磋、课堂上教学比赛、班级院系正式比赛等等。课堂上的比赛很有限,课外各种比赛是关键。组织较正式的比赛,要充分发挥各级学生会及学生体育骨干的作用,体育教师要善于引导。

## 4 优化体育教学方法手段

### 4.1 推行男女合班上体育课

大学体育课男女合班与否,高校体育界仍未有统一的定

论。从心理学角度看,我们认为合班好处较多。俗语说得好:“男女搭配,干活不累”。正值青春期、表现欲强烈的大学生们有异性的关注,其身心投入程度自然加大,这必有利于发挥其学习的主观能动性,提高体育兴趣,从而促进终生体育意识的形成。实践中,我们要尽量避免性别差异,合理安排好上课内容、运动量运动强度和考试办法<sup>[4]</sup>。同时,教师要精心组织,控制好课堂气氛,尽可能减少合班的弊端,以取得良好的教学效果。

### 4.2 多种教学辅助方法手段的创新运用

从1995年开始,在教学中我们采用一些创新的辅助方法手段进行教学实验,在取得显著效果的基础上,将这些方法手段贯穿于学生整个体育学习过程中。它们的运用调动了学生学习的主动性,增强了学生主体意识,课堂气氛活跃想学风气浓厚,能提高学生的体育兴趣,有利于终生体育观的培养。我们跟踪了本校95级、96级学生大三以后参与体育的情况,发现贯穿运用多样辅助手段的教学班学生的体育兴趣水平明显高于其他学生。这说明我们的教学方法取得了较好效果。这几年主要的辅助方法有(1)要求普通高校学生简单讲解基本技术,不要求深入系统的分析,讲解所得分记入总成绩;(2)要求学生能指出同伴错误动作,不分析错误原因,得分记入总成绩;(3)采取学习小组的教学方法,个人成绩与小组整体水平挂钩,实行加减分,以强化集体意识,发挥团结互助的整体优势;(4)发给学生自编的简练教材(普通高校学生一般没有技术教材),并作课堂抽问要求,所得分记入总成绩;(5)运用强制信号刺激的辅助手段,例如竹杆下过栏、斜杆下蹲踞式起跑接加速跑、推铅球抛实心球过远处横杆、跳过一定高度橡皮带的跳远练习、跃过一定高度橡皮带的鱼跃前滚翻等;(6)教会学生利用心率自我评价练习效果,灵活有趣的组合练习,评分时加入学习相对进步分等等。

### 参考文献:

- [1]梁均华.论普通高校建立终身体育目标教育[J].广州体育学院学报,1995,15(4):77-81.
- [2]曲宗湖,郑厚成.论我国高校体育改革的发展与构思[J].体育科学,1998,18(4):6-9.
- [3]赵立.论中国学校体育观与实践的沿革和发展[J].体育科学,1998,18(5):5-7.
- [4]王宗平,庄惠华.重健身淡竞技——大学体育教学改革与实践[J].体育科学,2001,21(1):22-25.

[编辑:周威]