

高校大学生体育课程中的自我教育研究

魏海龙

四川工业科技学院, 四川 德阳 618500

DOI:10.61369/ECE.2025090004

摘 要 : 近些年,随着高等教育自我化和终身化的发展,大学生自我教育逐渐成长成为一种显性的、主导的教育形式。在高校大学生体育课程中开展自我教育,能够发展学生个性化自主学习能力,并且也有利于提升教学有效性和学生的体育技能,引领学生生成终身体育意识。然而,当前高校大学生体育课程中的自我教育仍面临着诸多挑战,如学生自主学习意识薄弱、教学方法单一等问题。对此,本文首先阐述高校大学生体育课程中的自我教育意义,接着分析高校大学生体育课程中的自我教育现状,进而提出行之有效的教学策略,以期对相关研究者提供一定的参考与借鉴。

关 键 词 : 高校;大学生;体育课程;自我教育

Research on Self-education in College Students' Physical Education Courses

Wei Hailong

Sichuan Institute of Industrial Technology, Deyang, Sichuan 618500

Abstract : In recent years, with the development of self-oriented and lifelong higher education, college students' self-education has gradually grown into a dominant and explicit form of education. Carrying out self-education in college students' physical education courses can develop students' personalized autonomous learning ability, help improve teaching effectiveness and students' sports skills, and guide students to develop a lifelong sports awareness. However, self-education in current college physical education courses still faces many challenges, such as students' weak awareness of autonomous learning and the singleness of teaching methods. In this regard, this paper first expounds the significance of self-education in college students' physical education courses, then analyzes the current situation of self-education in college students' physical education courses, and further puts forward effective teaching strategies, in order to provide some reference for relevant researchers.

Keywords : colleges and universities; college students; physical education courses; self-education

一、高校大学生体育课程中的自我教育意义

(一) 有利于发展学生个性化自主学习能力

近些年,随着“互联网+”时代的来临,现代化教育技术被广泛应用于体育教学中,教学模式正朝着创新化、信息化等方向发展,显然,传统的教学理念、内容以及方式无法满足体育教学需求^[1]。对此,高校大学生体育课程应该紧跟时代发展趋势,在课程教学过程中大力开展自我教育,利用现代化教育技术搭建自主锻炼模式,促使体育课程能够充分满足“互联网+”时代发展需求,进一步提升体育课程改革有效性,持续增强学生的自我教育能力,为他们实现全面发展奠定坚实基础。

另外,学生获取体育知识与技能的渠道越来越多样,确保他们能够根据自身需求、兴趣,选择与之相适应的学习内容、方案以及路径等,而且通过搭建自主锻炼模式,学生能够更为灵活、科学地选择锻炼内容,灵活安排体育锻炼时间,这可以充分激活他们的学习兴趣,使学生在兴趣的驱动下进行自我教育,保障体育课程教学能够实现预期的自我教育目标,并有效提升学生的个性化自主学习能力。

(二) 有利于培养学生终身体育意识

在高校体育课程教学中落实自我教育,还有助于培养学生终

身体育意识。终身体育意识是指个体在生命全过程中持续参与体育锻炼,并将其作为生活中不可或缺的一部分。通过自我教育,学生能够更加深入地认识到体育锻炼的重要性,理解体育锻炼对于身心健康、生活质量以及社交能力等方面的积极影响。这种认识将促使学生将体育锻炼内化为一种生活习惯,形成一种积极的、自主的生活方式。

此外,自我教育还能够帮助学生掌握科学的体育锻炼方法和技能,使他们能够在日常生活中有效地进行体育锻炼^[2]。随着对体育锻炼的深入了解和技能的提升,学生对体育锻炼的兴趣和热情也将逐渐增强,从而进一步巩固和深化他们的终身体育意识。这种意识的培养不仅有助于学生在校期间保持良好的体育习惯,还将对他们未来的生活产生深远的影响,使他们能够持续受益于体育锻炼带来的种种益处。

二、高校大学生体育课程中的自我教育现状

(一) 教学方法较为单一

在高校大学体育课程中,自我教育效果与教学方式息息相关。受传统教育理念的影响,部分教师仍侧重于运用灌输式、示范式教学,使学生始终在被动学习状态之中,很少会自主发展与

弥补自身不足,而且单一的教学方式,也难以满足学生的个性化需求,进而削弱了他们的自我教育能力,不利于其实现长远发展^[3]。另外,教师很少会在自我教育中应用现代化教育技术与手段,造成学生的自我教育机会得到减少,而且教师也很少会设置竞赛、合作等环节,致使学生之间能够实现深度互动,无法提高学生进而自我教育积极性,进而制约了自我教育质量的提高。

（二）学生自主学习意识薄弱

当前,大学生自我教育意识是影响体育课程教学质量的核心因素。在教学实践中,受教师主导模式的影响,学生很少主动学习与探索体育知识、技能,更别提主动进行自我教育。究其根本,学生只是将体育学习作为一种硬性任务,不仅无法培养学生的自我教育能力,也不会树立终身运动意识^[4]。另外,学生未能充分认识到自我教育的价值所在,导致其自我教育意识不够强烈,削弱自主学习意识,而且学生对教师的评价与指导过度依赖,不具备自主解决问题的能力,无法自主分析自身存在的不足,很难自主定制学习方案。这与学生的自我教育意识密切相关,所以,教师应该在体育课程中着重增强学生的自我教育意识。

三、高校大学生体育课程中的自我教育策略

（一）明确自我学习目标

自我教育能力培养的首要前提,便是学生能够明确自身的学习目标,在学习目标的引领下,学生便会主动开展自我教育能力活动,以此保障其自我教育能力得到进一步提升。但教师要保证学习目标与学生实际情况相符合,这样才能充分发挥学习目标的引领作用,并确保学生自我教育能力活动的合理性。而且教师先要讲解具体内容,当学生基本了解教学内容后,在此基础上引导学生根据学习目标开展自我教育能力,进而提高自我教育能力的有效性。同时,教师要设置难度适中的学习目标,并设置相应的小目标,以此保障学习目标与学生真实情况相符合^[5]。这样在学习目标的引领下,能够激发学生自主探究兴趣,主动领悟更多的专业知识、技能,这不仅能增强学生的综合素养,其自我教育能力也得以培养。例如,在教学“计算机网络设备”时候,教师可以引领学生自主设置学习目标,可以设置为交换机的使用,在目标引领下,学生可以高质量地达到学习目标,能够切实增强其自我教育能力的自信心,激发他们自主探究的兴趣,进而增强自我教育能力培养活动的效果。

（二）构建完善的自主锻炼模式

当前,从现实情况来看,大学生通常存在着自主参与度不足的问题,这主要是因为体育自我教育内容、方式相对单一、缺乏吸引力,难以促使学生主动进行自我教育。对此,教师应该主动革新教学内容、方式,构建与学生实际情况相符合的自主锻炼模式,由此激活学生的自我教育热情。首先,针对教学内容,教师应该打破固有框架,积极引入多元且新颖的锻炼项目,除田径、球类运动等常见体育项目,可以引入特色体育项目,如冥想、户外拓展以及形体训练等,不仅能使自我教育更具趣味性,也能确保学生的锻炼需求得以满足。其次,针对教学方式,教师可以通

过现代化教育技术与手段来提升自我教育的效果。例如,在足球教学时,教师可以通过多媒体播放体育运动视频,比如,系统性讲解足球热身技巧、踢球与传球等运动技能要领、运动后的舒缓技巧等。值得关注的是,热身与舒缓常常被忽视,这不仅会增加运动损伤出现的风险,也无法引领学生的运动习惯。教师通过革新教学内容、教学方式,能够构建科学合理的自主锻炼模式,不断提升学生的自我教育能力。

（三）组织形式多样的自我教育活动

首先,学生社团。高校大学生的自我教育需求存在明显差异,而且他们擅长的体育项目也是不相同的。针对此情况,教师可以组建形式多样的体育社团,如,健美操、瑜伽以及篮球等。体育社团类型越来越多元,学生的多元化自我教育需求能够得到最大限度地满足,并激活他们进行自我教育、自主锻炼的内驱力^[6]。另外,学校除了出台不同的激励策略,鼓励学生踊跃报名参加社团,促使其养成良好的自我教育习惯之外,学校也要加大资源、经费等投资力度,邀请专业人士给予学生更为科学进行自主锻炼。这样,学生通过参与社团活动即可以增强身体素质,也能持续强化他们的综合素养,促使学生未来能够快速适应社会、工作环境。其次,体育竞赛。体育竞赛不仅能激活学生的竞争欲望,也能为他们提供展示个性特长的平台,并增强其对自我教育的认同感^[7]。对此,教师应该结合大学生实际情况组织不同类型的体育竞赛,在校园内部营造出良好的自我教育文化氛围,吸引广大大学生积极开展自我教育。这不仅仅能增强学生的自主锻炼的主动性,也能使他们深刻感悟“友谊第一,比赛第二”的内涵,在内心根植正确的胜负观,不断增强抵抗失败与挫折的心理素质。

（四）营造良好的自主学习环境

教师要有意识地引导学生体育学习方式的转变,适应学习环境的融合式发展,培养学生数字化自主学习的能力。教师要让学生意识到数字社会、终身学习型社会发展的必然趋势,数字化对人全面发展的重要意义。在假期、周末及其他非体育课时,教师与学生经常利用微信群、QQ群等网络社交媒体沟通互动(布置任务、答疑、指导自主学习、检查等)。引导学生利用各类手机App运动软件开展课外体育锻炼,尤其是培养学生利用丰富的网络平台和学习资源,获取知识,提升体育自主学习的能力^[8]。近年来众多在线学习平台得到迅速发展,如:钉钉、腾讯会议、雨课堂等,各类平台功能各异,各有所长,但也存在不同程度的功能缺陷与不足,出现卡顿、互动不足、无法监管、闲散人员混入等现象,相关研发单位及学校管理部门需加强协作,建设理念先进、功能强大、运行流畅的学习平台。教育管理部门及各高校,要加强各种网络课程、精品视频在线课程、精品视频共享课程等建设,体育教师要做好线上线下融合教学,做好直播、录播教学的同时,拍摄各类微课小视频,通过上传网络,或通过微信公众平台传送给学生^[9]。只有国家、社会、学校和教师都动起来,齐心协力,才能共同构建起良好的网络学习环境,为学生提供丰富的网络学习资源。

（五）构建科学、合理评价体系

在自我教育中,科学、合理的教学评价体系发挥着较为积极

的作用。传统的教学评价体系以评价学生的体育知识、技能以及身体素质等，常常忽视评价学生的自我教育能力。对此，教师应该主动革新评价提升，提高其的科学性、合理性，由此在评价学生体育知识、技能掌握情况的基础上，有效评价他们的自我能力生成情况。具体如下：首先，构建“总结性+过程性”评价模式，准确评价学生在自我教育中的表现，鼓励他们积极开展自我锻炼、自我学习，及时反馈自己在自我教育中的不足，为他们养成良好的自我教育习惯奠基。其次，构建“同互评+自评”评价模式，引领学生从不同维度了解自身存在的不足与优势，自我提升的目的^[10]。另外，优化评价指标，教师应该将学习策略应用、问题解决能力以及学习态度等引入评价指标中，以此全面、真实地反馈学生自我教育情况，如，通过观察学生自主学习与锻炼情

况，综合、客观地评价学生整体表现。

四、总结

总而言之，在高校大学生体育课程中开展自我学习活动，能够满足学生学习与成长的需求，为此，教师需要及时革新自身的教学理念，并从以下环节着手：明确自我学习目标、构建完善的自主锻炼模式、组织形式多样的自我教育活动、营造良好的自主学习环境、构建科学、合理评价体系等策略。这样，可以充分调动学生开展自我学习的积极性，有效培养其自我学习能力，进而切实提高学生的体育素养，并不断增强他们的就业竞争力。

参考文献

-
- [1] 翟士豪. 人工智能时代高校体育教学创新发展研究[J]. 拳击与格斗, 2024, (24): 94-96.
- [2] 谭成威. 高校体育教育专业人才培养模式创新研究[J]. 体育视野, 2024, (23): 158-160.
- [3] 李婷婷. 创新教学模式下高校体育教学质量提升研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(11): 173-175.D
- [4] 赵祥雯. 试论新时代高校体育发展改革的创新性研究[J]. 武当, 2024, (11): 94-96.
- [5] 张弛. 互联网+时代高校体育教师教学方法创新研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(21): 143-145.
- [6] 胡永秀. 普通高校学生体育自主学习状况调查及其能力提升策略研究[D]. 成都: 西南财经大学, 2020.
- [7] 李兆元, 杨军, 陈丽冰. 数字化时代高校学生体育自主学习能力培养研究[J]. 贺州学院学报, 2023, 39(2): 164-170.
- [8] 赵林. 辽宁省体育教育专业学生自主学习能力现状及提升策略研究[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2023.
- [9] 刘玉琼, 周丽金, 魏海洋, 等. 高校大学生网络课堂使用现状及满意度分析[J]. 大学教育, 2020(1).
- [10] 赵龙. 高校体育教学中如何培养学生终身体育意识[J]. 现代职业教育, 2022(10): 145-147.