

教育实践融入高校体育教育效果评估中的应用研究

赵阁

湖南师范大学体育学院, 湖南 长沙 410006

摘要: 体育教育作为高校教育项目中的重要内容, 体育教育活动的实施与开展对学生的身心健康促进作用是显而易见, 为了进一步强化体育教育改革, 就需要重视教育实践, 并对教育的效果进行全面评估, 为高校体育教育活动的改革与创新提供更多有价值的参考。本文首先分析教育实践在高校体育教育中的重要性, 接着就教育实践融入体育教育效果评估的有效策略进行简单介绍。

关键词: 教育实践; 高校体育教育; 效果评估; 应用策略

Study of Integrating Educational Practices into the Evaluation of Higher Education Physical Education Effectiveness

Zhao, Ge

College of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha City, Hunan Province 410006

Abstract: Physical education, as a crucial component of higher education programs, visibly contributes to the promotion of students' physical and mental well-being. To further strengthen the reform of physical education and innovation, emphasis should be placed on educational practices, and a comprehensive evaluation of educational outcomes is necessary. This evaluation aims to provide valuable references for the reform and innovation of physical education activities in higher education. This article begins by analyzing the significance of educational practices in higher education physical education. Subsequently, it provides a brief introduction to effective strategies for integrating educational practices into the evaluation of physical education effectiveness.

Keywords: Educational practices; Higher education physical education; Effectiveness evaluation; Application strategies

DOI: 10.62639/sspips09.20240101

前言

高等教育的蓬勃发展在很大程度上促进了人才的高质量培养与有效输出, 为了进一步发挥教育优势, 以不断提升的教育质量来更好地促进学生的成长与发展, 帮助学生更实际面对社会与生活的压力和挑战, 就需要充分体现教育的全面性^[1]。任何教育活动要落到实处, 发挥成效都离不开广泛的实践, 尤其对于体育学科而言, 虽然体育学科也涉及到大量的体育健康理论知识, 但更多的是需要通过教育实践的落实来激发学生参与到具体的项目训练活动中来。只有充分的实践, 深入的实践, 才能够获得更好的教学效果, 并通过对体育教学效果的全面评估, 科学分析, 以此来作为高校体育教育改革的重要参考。通过探讨教育实践融入高校体育教育效果评估的有效应用, 来为高质量的体育教育活动改进与创新提供坚实的理论引导与实践支持。

一、教育实践在高校体育教育中的积极作用

(一) 有利于增强学生的体育素养

体育教学活动开展的重要目的是为了进一步强化学生的身体素质, 这样才能够帮助学生在竞争更加激烈的时代与社会环境中, 更好的应对来自各方的压力与挑战。因此, 加强对体育教学策略的研究至关重要, 基于体育学科的特点, 在体

育教学中, 理论的指引固然重要, 而教育实践的落实更是关键^[2]。教育实践在引导学生积极参与体育运动方面发挥着重要作用, 能够很好地促进学生身体素质的增强, 通过参加各类体育活动, 学生可以锻炼身体, 增强体质, 降低运动损伤的风险。比如各种球类活动, 田径项目等等, 学生在参与这些项目的过程中, 身体机能得到充分的锻炼。

当然, 教育实践在体育教学中要发挥积极的作用, 仍然要关注学生的个体差异, 制定合理的运动计划, 使他们掌握一定的运动技能, 确保他们在体育锻炼中既能达到锻炼目的, 又能避免运动过量导致的损伤。

(二) 有利于良好生活习惯的养成

教育实践在高校体育教育效果提升中的作用是多方面的, 其中一个显著的益处就是能够很好的促进学生良好生活习惯的养成。在教育实践过程中, 教师会针对学生的实际情况, 如身体素质水平, 以及日常的运动能力水平, 来制定相应的教学计划。督促学生在计划的指引下, 落实相关的运动活动, 让学生逐渐养成良好的运动习惯, 从而促进身体健康。并且, 在新时代背景下, 体育教学不再局限于学科本身内, 而是会随着教学改革要求的落实, 将跨学科理念融入到教育实践中来。通过教育指引, 来帮助学生掌握正确的运动技巧与方法, 以及正确的运动姿势和呼吸方式, 不仅仅有利于学生运动技能的提升, 也是良好生

(稿件编号: IPS-24-1-1009)

作者简介: 赵阁 (1995-01), 女, 汉, 湖南长沙人, 硕士, 主要研究方向为乒乓球。

活习惯养成的重要部分。

(三) 有利于提高学生的心理健康水平

当今社会在突飞猛进之时, 社会环境也在发生巨大的变化, 这些变化对学生的成长有积极的一面, 那就是能够提供更多的资源, 更丰富的信息, 与更先进的资讯, 无论是对学生的知识面拓展, 还是技能提升, 都是有积极作用的。一方面, 在先进技术的促进下, 社会的竞争加剧, 以及各种因素的影响, 会对学生的心理健康产生相应的影响。一些学生在情绪上得不到及时疏导, 在社交上面面对困难, 或是在情感需求上得不到满足时, 以及竞争压力过大时, 都有可能产生心理问题的发生。在面对生活和学习压力时, 积极参与体育运动的学生能更好地调节情绪, 增强抗压能力^[3]。这是因为体育活动能促使大脑释放内啡肽等“快乐激素”, 这些化学物质可以减轻疼痛、提高愉悦感, 使人心情愉快, 帮助学生减轻焦虑、抑郁等心理问题。所以说, 积极参与体育运动的学生在面对生活和学习压力时, 能够更好地调节情绪, 增强抗压能力。此外, 教育实践还能培养学生的自信心和自尊心, 使他们在面对困难时保持积极的心态, 迎接挑战。当学生的自信心更足时, 对自己的能力更有把握, 在学习上, 实践上所表现出来的信念更坚定, 也更能够接受挑战与挫折。所以说, 教育实践活动在体育教育中的应用, 能够很好地提升学生的心理健康水平。

(四) 有利于引导学生正确价值观的形成

教育实践在培养学生的综合素质方面发挥着重要作用, 其中, 帮助学生建立正确的人生观和价值观是其重要环节。人生观和价值观是指导个体行为和思考方式核心理念, 对于一个人的成长与发展具有深远的影响。教育实践通过各种形式的活动, 使学生在实践中学会面对挫折、尊重他人、团结合作和公平竞争, 从而形成健康的人生观和价值观。

这是由于, 在体育教学中会开展各种各样的实践活动, 比如体育赛事, 体育挑战项目等。在参加这些活动的过程中, 学生不仅要学会如何面对挫折, 还要学会尊重对手、团队合作和公平竞争。在参与活动的过程, 将与伙伴们一起面对挑战, 分析形势, 研究问题, 提出策略, 推进项目, 在这个过程中, 可能会面对许多未知的困难与挫折, 而在经历的过程中, 学生们不仅要积极的寻找解决的方法, 同时还需要坚韧不拔的毅力, 以积极的心态克服困难, 这样才能在人生道路上更好地应对各种挑战。团队合作是现代社会非常重要的能力, 通过体育活动, 学生可以体会到团队合作的力量, 学会在集体中发挥自己的优势, 为共同目标努力。

而在参加各种赛事与活动的过程中, 不仅仅要挑战困难, 更要尊重对手, 这不仅是体育精神的核心, 也是人际交往中的基本礼仪, 学生在活动中、竞争中学会尊重他人, 尊重是相互的, 要尊重他人的同时, 也必然会赢得他人的尊重, 这无疑是一个正向循环, 而这样的良性循环对于

学生正确价值观养成的作用是积极的。

二、教育实践融入高校体育教育效果评估的策略

(一) 丰富教育实践内容

基于教育实践对于促进高校体育教育效果评估, 以及学生成长的积极作用, 为了进一步强化学生的身体素质与健康水平, 就需要将教育实践全面的落实到高校的教育活动中去,

根据学生的实际情况和兴趣爱好, 设计丰富多样的体育实践项目, 激发学生的参与热情。比如, 结合学生的实际情况与需求, 来不断丰富教育实践的内容, 让学生可以根据自己的兴趣选择合适的运动项目, 如篮球、足球、乒乓球等^[4]。这些项目既能锻炼学生的身体素质, 又能培养他们的团队协作精神和竞争意识。

除了现代化的体育项目之外, 为了更好地发挥体育实践对学生的吸引力, 还可以结合地方特色, 引入一些民族传统体育项目, 如武术、太极等, 让学生在体验传统文化的同时, 锻炼身体。这样多元化的教育实践内容, 能够更好地满足不同学生的个性化与多样化的锻炼需求, 同时还能够有效挖掘学生的兴趣爱好。

(二) 创新体育实践方法

体育教育在学生的成长过程中长期占据着至关重要的地位, 良好的身体水平才是学生成长与发展的基础, 而当前环境变化, 技术革新速度的加剧都对学生的综合能力提出了更高的要求, 如果没有强健的身体, 健康的心理, 是难以适应长久的压力与挑战的, 而在体育教学过程中, 教育实践方法的运用将是决定体育教学效果的关键。

所以, 为了提高学生的身体素质和健康水平, 教育领域对于教学模式的改革探索就从未停止过, 如何以学生发展为主体, 设计出更加符合学生的实际情况和兴趣爱好的教育模式, 就需要从教育实践方法创新上着手。除了突破理论内容单一的局限性之外, 还要将先进设备辅助与技术手段来体现体育教育的现代化与针对性^[5]。积极利用多媒体、网络等现代教育技术手段将体育教育拓展到课堂之外, 让学生在家就能进行体育实践。例如, 通过网络平台来进行辅助教学, 网络平台可以突破空间与时间的局限性, 可以让学生根据自己的需求来观看体育教学视频, 并结合自己的情况跟随着专业教练学习运动技巧; 比如: 可以利用多媒体设备来进行现场演示教学, 尤其是一些动作的规范化与标准化, 同时教师可以为学生展示各种运动比赛的精彩瞬间, 让一些热闹的赛事来激发学生的兴趣与求知欲。

(三) 制定个性化的教学方案

教育实践要落实到具体的个体, 并能够对相关个体有所启发、触动、影响与提升, 才发挥了体育教育效果提升的作用。无论是其他学科, 还是体育项目, 学生由于个体的差异, 如身体机能, 学习能力, 兴趣爱好, 情感态度的差异而出现学习上的差异。体育项目更是如此, 这也是在

同一班级,同一时段内,学生的运动能力会出现参差不齐的现象的重要原因。

所以,高校在体育教育实践上,不仅仅要利用丰富的资源,多样的活动形式,以及现代教育技术的运用提高体育教育的实效性^[6]。同时,在体育教学中,教师还要根据学生的实际需求,制定针对性的教学计划,确保每个学生都能在适合自己的项目中得到锻炼。通过实施分层教育实践策略,可以充分考虑到学生的个体差异,让每个学生都能在适合自己的学习环境中得到最大的发展。在具体的操作过程中,设立不同层次的学习目标,这样学生可以清晰地了解自己的学习进度和成就,从而激发他们的学习动力和自信心。这种教学模式不仅有助于提高学生的学习成绩,更有助于培养他们的自主学习能力和终身学习的意识。

(四) 加强师资队伍建设的

在高校体育教育活动的开展过程中,要切实提升体育教育质量,就需要加强对教育实践的理论研究和实践指导。而这一切,都需要建立在良好的师资队伍基础之上,只有提升体育教师的综合素质,各种理论探索与教育实践才能够更好地落到实处,为了实现这一目标,就需要重视体育教学的培训、教育、管理与激励工作。

在师资队伍的培训工作上,要通过系统的培训,帮助教师掌握先进的教育理念和办法,使广大教师能够更好地适应新时代体育教育发展的需求。此外,还要关注教师的心理素质和职业道德教育,使他们在面对挑战和困难时,能够保持积极的心态,坚定信念,为学生提供高质量的体育教育。

在师资力量的补充上,应关注体育教师队伍建设,不断壮大队伍,通过选拔优秀的人才加入教师队伍,强化教师队伍的管理和监督,确保教师队伍的稳定和发展。在队伍的选拔上可以内外兼俱,从内部主要通过选拔的方式,而外部主要通过合作,引进,招聘的形式。总之,要注重新鲜血液的补充。

在师资队伍的教育上,要积极引进先进的体育教育理念和办法,包括开展多样化的交流活动,探讨活动,鼓励教师积极参与学术交流,了解国际体育教育的发展动态,不断丰富自己的教育教学理念。通过广泛的交流,可以很好地帮助体育教师拓宽视野,并在交流中得到更好的教学启发,借鉴其他学科的优秀教育理念和实践经验,从而提高自身的教育教学水平,并促使教师进行教育教学改革和实践探索提升教育教学水平。在有条件的前提下,还可能加强与其他国家体育教师的交流与合作,有助于高校体育教育与国际接轨,提升体育教育在国际上的地位和影响力。

在师资队伍的管理上,要建立起一套行之有效的绩效考核与激励机制,对体育教师的日常教学水平,教育实践落实能力,以及师德师风,廉洁意识等多方面的内容进行全面的考核与评估,并将激励机制与个人福利待遇相结合,能够更好地激发教师进行地教育实践,教学改革创新积极

尝试与落实。

(五) 完善教育实践评价体系

在教育领域,尤其是体育教育方面,评价机制的建立不仅关系到学生的学习积极性,还对学生的身心发展产生深远影响。所以,为了更好地促进教育实践的落实,就要建立多元化、全过程的评价机制,以充分考虑学生的个体差异,注重过程评价与结果评价相结合,全面客观地评价学生在体育实践中的表现。

在教育实践评价体系内容上,要包括对学生的体能、技能、态度、合作精神、体育道德等方面的评价。通过多元化的评价指标,可以更全面地了解学生在体育实践中的表现,从而激发他们的学习兴趣和积极性。

在实践评价体系的落实上,要关注学生在体育学习过程中的每一个环节。从课程设置、教学方法、练习技巧到考核方式,充分考虑学生的个体差异,使得评价结果更具有客观性和公正性。并注重过程评价与结果评价的相结合,更全面地反映学生在体育实践中的综合素质。根据教育实践评价,来积极推动教育实践的改革与落实,对存在的问题进行改进并解决,切实提高体育教学效果。

三、结束语

综上所述,教育实践在高校体育教学中促进学生良好生活习惯的养成,提升学生的运动水平,发展学生的兴趣爱好,引导学生正确的价值观养成,强化学生的心理健康等多方面作用积极,影响深远,而丰富多样的体育实践项目和现代教育技术的运用是提高体育教育实效性的关键。教育工作者应充分认识体育教育的重要性,加大教育实践的力度,为学生创造良好的体育锻炼条件。只有通过全面的教学计划、科学的教学方法、丰富的体育活动和个性化的关注等措施的综合作用,才能有效地促进学生体育学习效果的提升。同时,家庭和社会也应关注学生的身心健康,共同努力促进学生更好成长。

参考文献:

- [1] 常志利. 思政教育融入高校体育课程的实践路径研究——评《高校体育课程思政设计与探索》[J]. 中国油脂, 2023, 48 (04): 160-161.
- [2] 樊姝皎. “三全育人”视角下思政教育融入高校体育教育专业体育游戏课程的教学设计与实践[J]. 青少年体育, 2022, (10): 37-39.
- [3] 蒲守木. 信息技术融入高校体育教学的思考与实践——评《现代教育技术革新下高校体育教学研究》[J]. 科技管理研究, 2022, 42 (04): 251.
- [4] 陈刚. 高校体育融入奋斗幸福观教育的科学内涵与实践路径[J]. 青少年体育, 2021, (10): 26-27+83.
- [5] 张艺, 董琛, 张志勇. 高校体育课程中体验式教学的融入及有效性探索——评《高校体育教育创新理念与实践教学研究》[J]. 科技管理研究, 2021, 41 (19): 222.
- [6] 郭奕海. 信息技术融入高校体育教学的思考与实践——评《现代教育技术革新下高校体育教学研究》[J]. 中国科技论文, 2021, 16 (04): 465.