

高校运动生理学课程改革的制约因素

杨子怡

西安翻译学院, 中国·陕西 西安 710000

摘要: 运动生理学课程改革能够让学生掌握更多运动的技巧, 感受到运动的意义和运动的价值, 对学生的健康成长以及良好运动习惯的培养具有重要意义, 所以高校运动生理学课程中教师应创新教学方法, 优化教学观念, 探索科学、有效的教学方式, 为学生的健康成长创设出好的环境。但是高校运动生理学课程改革受到了很多因素的制约, 想要提升教学质量必须探索解决问题的方案, 突出学生的主体地位开展高校运动生理课程改革。论文将对高校运动生理课程教学改革实施的策略和方法进行研究。

关键词: 高校体育; 运动生理课程; 教学改革; 制约因素

The Constraining Factors of the Reform of Sports Physiology Courses in Universities

Ziyi Yang

Xi'an Fanyi University, Xi'an, Shaanxi, 710000, China

Abstract: The reform of exercise physiology courses can enable students to master more exercise skills, feel the significance and value of exercise, and is of great significance for students' healthy growth and the cultivation of good exercise habits. Therefore, teachers in the reform of college exercise physiology courses should innovate teaching methods, optimize teaching concepts, explore scientific and effective teaching methods, and create a good environment for students' healthy growth. However, the reform of sports physiology courses in universities is constrained by many factors. In order to improve teaching quality, it is necessary to explore solutions to the problems and highlight the student-centered position to carry out the reform of sports physiology courses in universities. The paper will study the strategies and methods for implementing the teaching reform of sports physiology courses in universities.

Keywords: college sports; sports physiology course; reform in education; restrictive factors

0 前言

高校运动生理学课程改革需要结合学生个性化差异, 避免教学难度单一、学习目标打击了部分学生学习的主动性、积极性, 设计符合学生个性化需求的教学方案, 让每一个学生都能参与到运动生理学的学习当中, 感受生命的意义、运动的价值, 从而激发学生学习主动性、运动积极性, 保障学生健康成长推动素质教育的实施, 构建高效的运动生理学课程, 为学生未来的学习与发展奠定基础。

1 高校运动生理学课程教学改革遇到的问题

1.1 教学方法陈旧忽略了现代化技术应用

教学方法陈旧是当前高校运动生理学课程改革中遇到的主要问题之一, 如有一些教师在教学过程中长时间采用同一种教学方式, 缺乏创新意识, 所以学生参与运动的热情较低, 无法提高运动生理学教学的质量。另外, 随着科技的发展很多先进的技术手段应用到了教学当中, 高校运动生理学课程改革应跟随时代的脚步, 在教学方式上、教学观念上进行创新, 积极的使用这些现代化的技术手段, 让高校运动生理学教学能够更加有效实施。而现阶段高校运动生理学课程中教师使用现代化技术手段的意识偏低, 又或者是自身

的信息技术水平偏低等, 无法灵活的使用现代化技术手段实施高校运动生理学教学, 所以在高校运动生理学课程改革的时候教师应优化观念, 探索新的教学方式, 发挥现代化技术手段的作用激发学生学习热情。

1.2 没有结合学生个性化差异打击学生学习热情

每个学生的身体素质不同、基础知识掌握也存在着较大的差异, 所以高校运动生理学课程改革的时候需要教师结合学生个性化差异, 设计难度不同的学习任务, 以此来满足学生的个性化学习需求。但是在目前的高校运动生理学教学中很多教师忽略了学生的个性化差异, 如在教学设计的时候没有考虑学生的身体差异, 再或者是教学目标设计的时候没有考虑学生学习能力的差异以及基础知识掌握的差异等, 这就导致部分学生参与学习的热情受到打击, 严重影响着高校运动生理学课程改革。再加上学生的学习能力、身体素质等多方面因素会随着时间的变化而发生改变, 因此教师必须结合学生个性化差异设计难度不同的学习任务, 但是现阶段的高校运动生理课程改革中教师对学生了解不够深入, 又或者是忽略了与学生的沟通, 最终造成了高校运动生理学教学内容不符合学生个性化学习需求, 打击了学生学习的热情以及未来发展。

2 高校运动生理学课程改革的意义

2.1 创新教学方法提高学生学习热情

高校运动生理学课程改革是教学方式创新的体现,也是激发学生学习热情、学习积极性的重要途径。通过运动生理学课程的改革让很多先进的教学方法应用到教学当中,改变传统教学模式中单一的方法,而学生在新的教学方法中能沟通提高学习体验,感受到学习的乐趣。另外,创新教学方法还可以满足学生的个性化体育锻炼需求,让每一个学生都可以参与到运动生理学的学习中,深刻感受到运动的价值、运动的意义,从而调动学生学习的主动性和积极性。尤其是在当今新课标背景下,高校运动生理学作为教学体系的重要组成部分,其教学方式、教学质量直接影响了学生的学习和发展,通过高校生理学课程的改革为学生创设出好的学习环境,提高学生的学习体验,进而提高高校运动生理学课程改革的质量,保障学生的健康成长,促进高校学生德智体美劳的全面发展。

2.2 强健学生身体素质保障健康成长

高校运动生理学课程改革可以让学生认识到运动对强健身体发挥的积极作用,同时让学生感受到运动的意义、运动的价值,这样学生参与运动的热情得到提升,掌握更多运动的技巧、运动的方式,从而保障学生的身心健康成长。另外,高校运动生理学课程改革为学生制定了科学的锻炼计划,并且实施有针对性的锻炼,让学生在锻炼中能够强健身体素质,潜移默化中养成良好的体育锻炼习惯,推动素质教育的实施。因此高校运动生理学课程改革对学生的健康成长以及培养学生良好的锻炼习惯有着重要意义,体现出了高校运动生理学教学改革与创新的重要性。

3 高校运动生理学课程改革实施的方法

3.1 使用互联网信息技术开展运动生理学课程

使用互联网信息技术开展运动生理学课程,让学生能够信息技术直观展示的内容中学习运动对身体产生的影响,从而吸引学生的注意力、降低学生学习的难度,激发学生的学习热情。再加上互联网上有丰富的教学资源,这些教学资源经过教师的总结与实践后上传到互联网上,所以高校运动生理学课程改革中教师应积极的使用这些网络资源,降低学生学习难度并且丰富学生知识积累,达到深度教学的目标。例如在教学过程中教师可以使用微课播放运动生理学的视频,通过视频演示让学生直观看到运动对肌肉锻炼的作用,对身体素质强健起到的作用,进而让学生直观感受到运动的意义、运动的价值,激发学生参与运动的热情,强健学生身体素质保障学生的健康成长。另外,运动生理学讲解的内容包含了生理技能与运动技巧,其目标是让学生掌握运动对人体机能产生的积极影响,所以在教学中单纯依靠理论知识讲解很难带给学生直观的学习体验,但是在互联网信息技术的辅助下学生们就可以开展有效学习,深刻感受到运动生

理学课程的价值,掌握更多的专业知识后能够开展有效的体育锻炼,强健学生身体素质保障学生的健康成长。

3.2 讲解运动生理学知识增强学生体育锻炼意识

讲解运动生理学的技能,让学生能够感受到运动生理学专业知识意义,从而引导学生树立正确的观念,激发学生体育锻炼热情以及运动生理学学习的热情。例如在开展高校生理学课程的时候教师可以讲解不同的运动技巧对身体机能带来的影响,又或者是讲解不同的体育锻炼方式对身体的积极影响等,让学生能够直观感受到体育运动的价值、意义。此外,教师也可以通过展示运动模型、人体模型进行辅助讲解,让学生能够在理论知识的学习中结合运动模型和人体模型,对所学的理论知识更加深入的理解、吸收,实现对学生锻炼意识的培养,潜移默化中培养学生良好的体育锻炼习惯。对于学生而言,教师深入的讲解运动生理学知识可以激发学生学习兴趣,让学生主动的投入运动生理学的学习当中,学习与掌握更多运动生理学相关知识,在体育锻炼的时候能够取得更好的效果,推动高校运动生理学课程教学的改革和创新。

3.3 结合学生个性化差异开展具有针对性教学

突出学生的主体地位实施教学,结合学生个性化差异制定有针对性的教学内容,以此来满足学生的个性化学习需求,让每一个学生都可以参与到高校运动生理学课程的学习当中。再加上学生与学生之间本身学习能力和基础知识掌握能力就存在着较大的差异,所以结合学生个性化差异提高教学针对性有着极强的必要性。例如在开展高校生理学教学的时候教师可以设计难度不同的学习任务,对于学习能力较强、基础知识掌握牢固的学生教师可以讲解难度较大的生理学课程内容,反之学习能力较差的学生可以讲解简单的生理学课程内容,这样的教学方式就可以突出学生的主体地位,满足学生的个性化差异。另外,教师在教学的时候、生活中应主动和学生进行沟通,通过师生之间的沟通加强教师与学生之间的相互了解,经过一段时间的教学之后灵活调整教学方案,结合自己对学生的了解制定有针对性的教学方法,在这个过程中每个学生都可以参与学习,整体教学质量得到提升,实现了高校运动生理学课程改革的有效开展,贯彻落实新课标提出的教学要求,通过高校生理学课程改革增强学生体育锻炼意识,强健学生身体素质促进学生综合能力的全面发展。

3.4 制定阶段性体育锻炼计划强健学生身体素质

制定阶段性的体育锻炼计划,逐渐提高体育锻炼的难度,潜移默化中提高学生的身体素质,所以在高校运动生理学课程改革中教师应制定阶段性的体育锻炼计划,从简单的体育锻炼入手逐渐提高锻炼的难度,让学生能够感受到体育锻炼对身体健康的作用,提高学生对体育运动的重视程度,主动的开展体育锻炼养成良好的锻炼习惯。例如在开展高校运动生理学课程的时候教师可以先制定出简单的体育

锻炼任务,如让学生完成四百米的跑步,并且随着锻炼时间增加、次数增加提高难度,如要求学生在规定的时间内完成四百米跑步任务,再经过一段时间之后可以将跑步任务提升到六百米,通过这样的方式逐渐提升体育锻炼的难度,让学生能够直观感受到体育锻炼难度提升对自身身体健康成长发挥的积极作用,在未来的学习中、生活中主动的开展体育锻炼,强健学生身体素质的同时构建高校运动生理学课程改革,为学生未来的发展奠定基础。另外,阶段性的体育锻炼计划可以让每一个学生都能参与到体育锻炼当中,通过体育运动完成生理学课程的学习,降低学习难度、提升学习体验,以体育锻炼为切入点推动高校生理学课程改革与创新,达到构建高效课堂的目标。

3.5 重视运动技巧传授提高体育运动的质量

重视运动技巧的传授,让学生掌握标准的运动技巧,这样学生运动的效果就可以提升,通过体育运动强健学生身体素质,实现高校运动生理学课程的改革。因此在教学过程中教师应讲解运动技巧和标准的动作,同时通过自身展示、动画展示的方式让学生跟随动作进行模仿,在这样的教学方式中每个学生都能学习标准的运动动作,从而在运动的过程中提升质量,强健身体素质和强化身体机能。例如在高校运动生理学教学中教师可以讲解举重运动对肱二头肌的积极影响,又或者是讲解高抬腿运动时可以消耗腿部的热量和脂肪等。通过这样的方式开展高校运动生理教学能够让学生掌握运动的技巧和标准动作,同时还可以为学生开展有针对性的体育运动奠定基础,让学生在运动中锻炼不同的部位,从而增强学生的身体素质,让学生深刻感受到运动生理专业的意义、价值,在未来的学习中提升学习主动性、学习积极性,为高校学生未来的就业和发展奠定基础,促进学生德智体美劳的全面发展,解决高校运动生理学教学中对运动技巧讲解不够全面、不够深入的现象。

3.6 总结运动规律直观展示运动生理学教学内容

高校运动生理学课程包含了运动技能的讲解、生理学知识的讲解,所以在高校运动生理学课程改革中教师应对这两类教学内容进行总结,整合这两类教学内容的契合点,以

契合点为入口深度开展运动生理学课程。例如在教学过程中可以先讲解运动的规律,同时将运动规律和生理学内容建立联系,让学生先学习生命运动的本质、生理运动的规律等。对这些内容产生了基础的了解之后,接下来教师可以通过多媒体展示运动的过程、肌肉变化的过程等内容,从而降低学生学习的难度,将教材中抽象的内容直观展示出来,构建信息化的教学模式,促进高校运动生理学教学的改革。最后教师可以让学生提出自己的疑问,对于学生掌握不牢固的知识点教师可以实施深刻的讲解与分析,让学生轻松的完成高校生运动生理学专业知识的学习,未来就业的时候有较强的职业素养、专业能力,提高学生就业能力,培养更多企业需要的人才,推动素质教育的实施促进学生德智体美劳的全面发展。

4 结语

综上所述,高校运动生理学课程改革是未来教育教学发展的趋势,也是突出学生主体地位开展教学以及满足学生个性化学习需求的重要途径,对激发学生学习兴趣、培养学生良好运动习惯具有重要的意义。所以,高校运动生理学课程改革中教师应不断的探索和优化教学方法,通过现代化技术手段的应用、分层教学的开展等多种方式推动教学改革,让学生能够提高学习体验,认识到高校运动生理学课程改革的意义以及运动对自身成长的作用,调动学生运动热情,促进学生德智体美劳的全面发展推动素质教育的实施。

参考文献:

- [1] 秦金东,石颖,李向东.运动康复专业基础课程运动生理学教学改革探索与实践[J].当代体育科技,2018(4):145-146.
- [2] 毛颖.BOPPS模式在《运动生理学》教学中的改革探索[J].当代体育:篮球频道,2021(22):66.
- [3] 张晓雪,周婷,代贵敏.新媒体背景下运动生理学教学改革探索[J].拳击与格斗,2020(6):1.
- [4] 石真玉,何亚新.运动生理学实验课教学改革探索与实践[J].当代体育科技,2019(31):2.
- [5] 龙碧波,史晓伟,张新定.创新教育理念下运动生理学教学改革探索与实践[J].黑龙江教育(高教研究与评估版),2017(4):2.