

体育价值显示出它走进高校的可行性非常大。因此,通过上述所说的推广路径使飞盘得以在高校发展普及,从而进一步提高大学生运动能力、丰富高校体育文化,养成终身体育的习惯。

[参考文献]

[1]安玉润.我国将极限飞盘运动推广进校园的可行性研究[J].当代体育科技,2018,8(12):66-67.
 [2]许新厦,邓云龙,谭智平,等.极限飞盘推广研究[J].体育文化导刊,2016(2):40-43.
 [3]苗苗.极限飞盘运动在全民健身活动中的作用及推广策略[J].山西青年职业学院学报,2015,28(4):70-72.
 [4]邓雨.我国飞盘运动发展的SWOT分析及推广路径研究[J].文体用品与科技,2023(12):159-161.
 [5]原颜东,张志豪.极限飞盘运动进入高校体育课堂的可

行性研究[J].当代体育科技,2018,8(6):133-134.

[6]张二伟.极限飞盘运动在高校教学中开展的探究[J].当代体育科技,2019,9(30).

[7]肖雷.高校开展极限飞盘运动探讨[J].体育文化导刊,2011(9).

作者简介:梁丽菲(2003—),女,汉族,广东云浮人,本科在读,广州大学,研究方向:体育教育;*通讯作者:何建伟(1973—),男,汉族,福建莆田人,博士,教授,研究方向:体育学;梁殷涛(2002—),男,汉族,广东广州人,本科在读,广州大学,研究方向:社会体育指导与管理;李志材(2000—),男,汉族,广东茂名,本科在读,广州大学,研究方向:体育教育;杨帆(2001—),男,汉族,广东梅州人,本科在读,广州大学,研究方向:体育教育。

高职院校女生体育锻炼行为的创新模式

赵颖 李浪光*

广东建设职业技术学院, 广东 广州 510100

[摘要]目的: 本研究旨在探讨广州市高职院校女生体育锻炼行为的创新模式, 以提高女生参与体育锻炼的积极性和效果。方法: 通过文献综述、问卷调查和数据分析等方法。结论: 对现有体育锻炼模式进行评估和探讨, 并提出一种创新的模式, 以促进女生体育锻炼的全面发展, 提高身体素质, 增强身心健康。

[关键词]高职院校; 女生; 体育锻炼; 创新模式

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10828

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

Innovative Models of Physical Exercise Behavior among Female Students in Vocational Colleges

ZHAO Ying, LI Langguang*

Guangdong Construction Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: Objective: this study aims to explore innovative models of physical exercise behavior among female vocational college students in Guangzhou, in order to improve their enthusiasm and effectiveness in participating in physical exercise. Method: through literature review, questionnaire survey, and data analysis. Conclusion: evaluate and explore the existing physical exercise models, and propose an innovative model to promote the comprehensive development of female physical exercise, improve physical fitness, and enhance physical and mental health.

Keywords: vocational colleges; female students; physical exercise; innovative models

引言

根据全国学生体质测试复核数据显示,大学生体质健康“不及格率”约达30.0%,这与学生体育锻炼行为养成有密切相关^[1]。然而,在高职院校中,女生的体育锻炼行为存在一些问题,如缺乏积极性、缺乏参与度和创新性等。因此,对高职院校女生体育锻炼行为的创新模式进行研究具有重要的背景和意义。首先,研究高职院校女生体育锻炼行为的创新模式有利于提高女生的体育锻炼积极性。传统的体育锻炼方式可能存在单调、枯燥的问题,无法引起女生的足够兴趣和参与度。通过研究创新模式,可以设计出更加有趣、多样化的体育锻炼项目,激发女生的体育兴趣,培养积极的锻炼习惯。其次,研究高职院校女生体育锻炼行为的创新模式有助于提升女生的身体素质和健康水平。传统的体育课程和锻炼方式可能无法满足女生多样化的需求,导致锻炼效果不理想。通过研究创新模式,可以针对女生的特点和需求,设计出更科学、针对性更强的体育锻炼方案,提高女生的身体素质和健康水平。此外,研究高职院校女生体育锻炼行为的创新模式还具有推动教育改革的意义。传统的教育模式注重知识传授,而忽视了学生身心健康的培养。通过研究创新模式,可以将体育锻炼与教育相结合,促进整体素质的提升。这对于培养具有综合素质的高职院校女生具有重要的意义。

1 高职院校女生体育锻炼行为的现状与问题

1.1 影响女生体育锻炼行为的因素

(1) 社会文化因素: 社会文化环境对女生体育锻炼

行为具有重要影响。一些传统观念认为女性应该温柔、柔弱,这可能导致女生在体育锻炼中受到限制和压力。再加上社会对女性的期望偏重于外貌和身材,使得女生对于体育锻炼的需求和积极性受到抑制。因此,改变社会文化观念,倡导公平、多元和包容的运动文化,对于激发女生的体育锻炼兴趣至关重要。

(2) 家庭因素: 习近平总书记关于家庭家教家风建设重要论述中多次引用“天下之本在国,国之本在家,家之本在身”^[2]。家庭对女生体育锻炼行为的支持程度也是影响因素之一。家庭对女孩子的教育和关注程度,以及父母对于体育锻炼的态度和参与度,都会对女生的体育锻炼行为产生重要影响。家长应该积极鼓励女生参与体育活动,并提供必要的支持和资源。

(3) 学校因素: 学校是女生体育锻炼行为的重要影响因素之一。学校的体育课程设置、教师的教育理念和授课方式,都会对女生的体育锻炼行为产生影响。学校应该提供多样化的体育活动选择,注重培养女生的运动兴趣和能力,并重视女生体育锻炼的安全和舒适度。

(4) 自身因素: 女生自身的身体条件、体能水平、兴趣爱好和自信心也会影响其体育锻炼行为。有些女生可能对体育活动没有兴趣或自卑感较强,因此需要通过培养积极的身体形象、提高体育能力和自信心来激发她们参与体育锻炼的积极性。

1.2 存在的问题与挑战

(1) 校园文化和观念的影响: 在许多高职院校中,

女生体育锻炼常常被忽视或者被认为不够重要。部分女生可能存在对体育活动的消极态度或者缺乏兴趣,这给体育锻炼的推广和实施带来了一定的阻力。

(2) 缺乏系统的指导和计划: 由于缺乏专业的教练和指导,高职院校女生在体育锻炼方面可能面临缺乏有效的指导和计划。这导致她们对于如何进行科学、系统的锻炼缺乏清晰的认识和方法。

(3) 时间和学业压力: 高职院校女生通常面临较为紧张的学业压力和时间安排,这使得她们可能很难找到合适的时间和机会进行体育锻炼。同时,学业压力也可能导致她们对于参与体育活动的意愿和积极性下降。

(4) 用于女生的体育设施和资源的不足: 一些高职院校可能没有为女生提供适宜的体育设施和资源,如健身房、运动场等。缺乏这些基础设施会限制女生进行体育锻炼的选择和参与度。

(5) 缺乏多样化的体育锻炼模式: 目前,高职院校女生体育锻炼的模式主要以传统的体育课程为主,缺乏创新和多样性。这可能导致一些女生对于体育锻炼的兴趣和参与度下降。

(6) 社会观念和认知的影响: 部分女生可能存在对于女性从事体育锻炼的传统观念和认知的影响,如认为女性体育锻炼会影响外貌、身材等。这种观念可能导致女生对于体育锻炼的抵触心理,阻碍她们积极参与。

2 现有模式的评价与分析

当前,高职院校女生的体育锻炼行为存在一些问题,例如锻炼意愿不强、运动方式单一、锻炼时间不足等。因此,为了改善这种情况,研究者提出了一些创新模式。下面我将从几个方面对这些模式进行评价和分析。首先,对于高职院校女生来说,创新模式应该具备针对性和趣味性。这样可以增加女生参与体育锻炼的欲望和兴趣,提高她们的参与度和坚持性。同时,创新模式应该充分考虑到女生的特点和需求,采用适合女生的锻炼方式和内容,例如瑜伽、舞蹈、有氧运动等。其次,创新模式应该注重引导和指导。对于没有过多体育锻炼经验的女生来说,他们需要有专业的教练或指导员进行指导,帮助她们正确掌握锻炼技巧和方法,避免受伤和产生负面效果。同时,引导员还可以提供个性化的锻炼计划和建议,根据女生的身体特点和目标,定制适合的锻炼方案。第三,创新模式应该倡导多样化的体育锻炼形式。体育锻炼的方式应该多样化,不仅仅局限于传统的健身房或运动场地,还可以结合户外锻炼、团队项目等形式,让女生在锻炼中享受到更多的乐趣和挑战。最后,创新模式还应该注重宣传和推广。对于高职院校女生来说,很多人对体育锻炼存在认知和了解的差距,因此需要通过多种渠道和方式,将创新模式宣传和推广开来,提高女生对体育锻炼的认知和积极性。

3 高职院校女生体育锻炼行为创新模式路径分析

3.1 提升女生体育锻炼的吸引力

高职院校女生在体育锻炼中面临时间紧张、兴趣不高等问题的现象是比较普遍的。为了改变这种现状,我们可以采取以下方法来创新体育锻炼行为模式,提高女生对体育锻炼的兴趣与参与度。首先,引入多样化的运动项目是十分关键的。传统的体育课往往只有篮球、足球等项目,这些运动项目可能不适合所有女生,导致兴趣不高。因此,我们可以引入更多元化的运动项目,如瑜伽、舞蹈、健身操等,让女生有更多选择的机会。这样一来,不同喜好的女生都能找到适合自己的运动项目,从而提高了她们参与的积极性和乐趣。其次,活动形式的创新也是非常重要的。传统的体育课一般都是在体育馆里进行,活动方式单一,缺乏趣味性。我们可以考虑将体育锻炼活动搬到室外或其他场所进行,如户外拓展训练、健身房等。同时,可以组织一些有趣的比赛、运动会等活动,增加参与者之间的互动和竞争,激发女生的兴趣。另外,个性化训练计划也可以激发女生对体育锻炼的兴趣。每个人的身体素质和锻炼需求是不同的,因此,提供个性化的训练计划可以更好地满足女生的需求。通过对女生进行体能测试和健康评估,设计出适合个体的训练计划,使她们能够感受到自己的进步和成就,增加对体育锻炼的信心和积极性。最后,提供良好的体育锻炼环境也是必不可少的。要创造一个积极向上、鼓励交流和支持的氛围,让女生享受到团队合作和互相激励的乐趣。此外,还要完善体育设施和器材,确保女生能够安全、方便地进行锻炼。

3.2 建立有效的激励支持体系

在高职院校内建立相应的支持体系对于创新模式的实施至关重要。首先,学校领导的重视与支持是推动创新模式的关键因素之一。高职院校的领导层应该意识到创新模式对于女生体育锻炼的重要性,并将其纳入学校发展规划中。领导层的支持可以体现在资源投入、政策制定和项目批准等方面,为创新模式提供必要的支持和保障。其次,体育教师的专业指导和培训也是创新模式成功实施的关键环节。高职院校应该重视体育教师的专业素质提升,通过组织师资培训和交流研讨等方式提高他们的专业水平和教育能力。专业指导可以帮助体育教师更好地理解和应用创新模式,使其在实施过程中更具针对性和有效性。此外,设施设备的完善和运动场所的开放也是创新模式实施的基础条件之一。高职院校应该加大对体育设施设备的投入,确保其数量、质量和功能完善。同时,要积极倡导运动场所的开放,为女生提供更多的体育锻炼机会和场所选择,满足她们的不同需求。通过以上的保障条件,创新模式的实施可以在高职院校内取得较好的效果。学校领导的重视与支持能够为创新模式提供坚实的政策和资源基础;体育教师的专业指导和培训能够提高他们在实施过程中

的能力和水平; 设施设备的完善和运动场所的开放则为女生提供了更好的体育锻炼环境和资源。这些因素的综合作用将为女生打造良好的体育锻炼平台, 促进她们的身心健康发展。

3.3 培养良好的体育锻炼习惯:

建立创新模式的主要目标是为高职院校女生培养健康的体育锻炼习惯, 这对于女生的身体健康和全面发展至关重要。这种习惯可以增强体质、提高免疫力、调节情绪、提升自信心, 提高学习和工作效率。首先, 科学的锻炼计划是关键, 必须根据女生的生理特点和实际情况来制定, 包括合理的锻炼频率、时间和强度。这样可以帮助女生逐步适应锻炼, 避免因负荷过大而受伤或丧失动力。其次, 规范的锻炼指导至关重要。高职院校可以配备体育教练或健身指导员, 为女生提供科学的锻炼指导和个性化的训练方案, 包括正确的热身运动、适当的力量训练、有氧运动和拉伸体操等内容, 从而确保安全有效的体育锻炼。另外, 提供多样化的锻炼资源也非常重要, 如健身房、运动场等设施, 以及体育活动和比赛。这可以让她们选择适合自己的锻炼方式, 从而增加锻炼的乐趣和动力。总之, 通过科学计划、规范指导和丰富的资源, 可以帮助女生养成定期锻炼的习惯, 将体育锻炼融入日常生活。这将提高她们的身体健康水平, 同时培养团队合作、意志力和自律性, 为她们的未来发展奠定坚实的基础。

3.4 强化社交与团队合作:

创新模式的发展应该注重培养高职院校女生的社交能力和团队精神, 这是因为在现代社会中, 一个人的成功往往不仅依赖于自身的专业知识和技能, 更需要具备良好的人际交往能力和团队合作精神。首先, 通过开展团队项目、集体训练和比赛等活动, 可以鼓励女生与同伴互动、交流与合作。这些活动可以提供一个合作的平台, 让女生学会与他人合作、协调和面对挑战。在团队项目中, 女生需要与队友共同制定计划、分工合作、解决问题, 这些过程培养了她们的协作能力和沟通能力。而集体训练和比赛则可以让女生在竞争中学会相互尊重、团结协作, 增强团队凝聚力。通过这些活动的参与, 女生能够与不同背景和特长的同伴一起工作, 拓宽视野, 培养出更广泛的人际关系。其次, 培养女生的社交能力和团队精神还可以提升体育锻炼的社交和团队合作价值。体育运动是培养个体的团队协作和社交能力的重要途径。例如, 篮球、足球等团队项目需要队员之间的密切配合和默契, 这要求女生在比赛中懂得倾听、理解、支持和信任队友, 同时也需要她们在困难时相互鼓励、互相激励。在体育锻炼过程中, 女生还可以学会团队目标的识别和制定, 学会为团队的成功贡献自己的力量。这些经验不仅对她们未来的职业生涯有着积极的影响, 也对个人的社交生活和人际关系的发展起到积极作用。总之, 培养高职院校女生的社交能力和团队精神

是非常重要的, 这需要通过开展团队项目、集体训练和比赛等活动来鼓励女生与同伴互动、交流与合作。这样的创新模式可以加强女生的团队凝聚力和协作能力, 提升体育锻炼的社交和团队合作价值, 为她们未来的发展打下坚实的基础。

3.5 提高女生参与体育锻炼的积极性

近年来, 随着社会发展和人们认识的提高, 女性参与体育锻炼意识逐渐增强。然而, 高职院校女生参与体育锻炼的积极性仍不够。因此研究如何创新模式以提高女生参与体育锻炼的积极性具有重要意义。首先, 要创新体育锻炼的方式。传统体育运动侧重男性运动和竞技型运动, 这使得女生在体育锻炼中缺乏动力。因此应制定针对女生特点和需求的体育锻炼方案。其次高职院校应优化并提供良好的体育环境和设施。同时也应给女生提供良好的培训和指导, 提升其运动技能和信心。此外需要拓宽体育知识, 树立正确的健康价值理念^[3], 通过多种方式对女生进行体育锻炼的重要性进行宣传。同时也要加强对体育锻炼知识和技巧的教育, 培养持久参与体育锻炼的兴趣。此外要建立相应的激励机制, 激励女生积极参与体育锻炼。最后, 还可以与社会力量合作, 为女生提供更多的发展机会。总之, 通过创新模式来提高高职院校女生参与体育锻炼的积极性是一项具有重要意义研究。通过创新方式、优化环境设施、加强宣传教育和建立激励机制, 激发女生体育锻炼的兴趣, 提高参与体育锻炼的积极性。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 目前高职院校女生体育锻炼行为存在普遍的问题, 包括缺乏主动性、锻炼方式单一、缺乏系统性等。

(2) 传统的体育锻炼方式无法满足高职院校女生的需求, 需要探索创新的模式来激发她们的积极性。

(3) 社交因素在高职院校女生体育锻炼行为中起到重要作用, 可以通过建立团队活动和合作竞争机制来提高参与度和兴趣。

(4) 心理因素也是影响女生体育锻炼行为的重要因素, 需要关注女生的自尊心、自信心和自我认同等方面, 提供相关的心理支持和辅导。

4.2 建议

(1) 在高职院校中建立女生体育锻炼的社交平台, 通过组织集体活动、比赛和团队合作等形式, 增强女生的社交交流和参与度。

(2) 设计多样化的体育锻炼项目, 满足个体差异化需求, 例如提供瑜伽、舞蹈、有氧运动等不同类型的课程, 让女生选择适合自己的锻炼方式。

(3) 加强体育锻炼教师的培训和指导, 提升他们的专业水平和教学能力, 能够更好地引导女生参与体育锻炼, 并给予积极的指导和激励。

(4) 为高职院校女生提供心理健康支持, 建立心理