

# “健康中国”背景下大学体育教学变化的研究与分析——以武汉传媒学院为例

## 前言

本文针对“健康中国”背景下大学体育教学变化进行研究，文章在分析“健康中国”背景下大学体育教学变化现状的基础上说明大学体育教学存在的问题，在此基础上提出“健康中国”背景下大学体育教学优化方式，从构建体育教学新模式、优化体育教学策略和教学评价体系以及分析武汉传媒学院体育教学优化效果等角度深入研究新时期大学体育教学变化的价值，为大学体育教学落实“健康中国”理念，优化教学活动提供参考。

## 关键词

健康中国；大学体育教学变化；研究与分析

## 1 “健康中国”背景下大学体育教学变化的现状分析

改革开放之后，我国对于健康领域的改革发展工作十分重视，随着国家各项政策和规划工作的开展人民健康水平不断提升，加之医疗技术的发展和医学知识的进步在很大程度上改善了国民身体素质，使国民可以全方位发展。如今，我国国民对于体育运动和医疗的重视程度越来越高，逐渐形成了体医融合、非医疗健康干预等理念，能够利用科学健身的方式使自身健康水平得到进一步提升。<sup>[1]</sup>

对于大学生来说，体育课程作用显著，不仅可以将体育精神融入专业学科，也有利于掌握正确的运动方式，使学生养成终身体育的好习惯。《“健康中国 2030”规划纲要》

提出：“高校需要将提升学生身体健康水平作为国民体育教育体系建设的目标，根据这个目标构建体育学科与教育活动相结合、课堂教育与课外实践相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的健康教育模式”。<sup>[2]</sup>由此可见，党中央对高校体育教学改革的重视，这一点也可以从十三届全国人大二次会议的讨论重点中看出。考虑到大学体育是我国高校通识教育课程之一，这门课程具有重要的作用和价值，因此高校需要从“健康中国”战略决策的思想精神出发构建体育教学新模式，以先进科学的教学理念和教学方式全方位提升体育教学的效果。

近年来，随着教育改革工作的不断深化，学校体育教学工作也在不断优化。从实际情况来看，学生身体形态、肺活

量、柔韧性等指标开始止跌回升,但速度、力量等方面的指标仍在下降,下降速度明显减缓<sup>[3]</sup>。此外,根据《第五次国家卫生服务调查分析报告》的调查数据显示,我国15岁及以上调查人口不主动参与体育锻炼的人数比例高达72.2%。通过分析这些数据以及开展调查研究活动可得知,学生不主动参与体育锻炼的主要原因包括个人生活习惯及对运动手段和运动技能了解的缺乏,这些因素使得学生逐渐远离体育运动,使得自身身体素质日渐下降。对比我国的现状,部分欧美国家早在20世纪70年代已经开展国民健康提升计划,并且号召国民积极参与,借助健康计划达到提升综合国力和竞争力的关键。

## 2 大学体育教学方面存在的问题

其一,教学时间比较紧张,无法充分实现教学目标。现抽取武汉传媒学院不同体育教师开展的30节体育课作为研究素材,根据调查情况来看,不同体育教师开展体育教学活动的方式各有不同,教学项目在活动流程和细节安排方面存在差异,更关键的是学生的身体素质和接受能力参差不齐,所以普遍存在体育课程课堂教学时间比较紧张的现象。体育教师开展体育课堂教学内容并不能100%完成任务,部分教师能完成体育课堂教学内容的90%,占比34%;另一部分能完成体育课堂教学内容的85%,占比56%;还有一部分只能完成体育课堂教学内容的65%,占比18%。可见武汉传媒学院的体育教师在设计教学流程时由于体育项目的不同和学生层次的不同而不能充分完成教学内容,导致学生在有限的时间内无法有效实现体育教学目标。

其二,体育课有效利用时间不足,学生学习效果不佳。教师想要确保学生能够从体育课堂教学活动掌握更多知识和技能需要保证充足的教学时间,评估学生的体育课程学习效果需要从体育课时间利用指标入手,而体育课时间利用指标与综合密度和专项密度有关。所谓的综合密度是指体育课堂教学活动中各个项目所占的运动时间与课堂教学总时间的比例;专项密度是指体育课堂教学活动中单项项目的运动时间与课堂教学总时间的比例。教师开展体育课堂教学活动时会根据教学目标和学生的情况设计很多活动项目,其中学生练习活动在整个课堂教学活动中比较重要,是学生掌握体育知识和技能的关键。现针对武汉传媒学院学生体育课堂教学活动中的学生运动时间进行调查,从调查结果可以发现体育课上学生的净运动时间不足,很难有效保证效果。学生净运动时间达到80分钟以上的体育课只占12%,学生净运动时

间在60~80分钟的体育课占82%,学生净运动时间在45~60分钟的体育课占6%,从这些数据中可以发现大部分体育课上,学生净运动时间已经算是相对较高的,但每周一次的体育课也很难有效保障体育运动效果。

其三,不同运动项目学生运动时间存在较大差异性,导致学生无法全面培养运动兴趣。由于不同运动项目的特点和运动技巧有所差别,因此教师开展体育教学活动时会采取不同的方法,并且根据情况设置练习密度<sup>[4]</sup>。例如针对运动强度比较大的项目,教师需要适当降低练习强度;而针对运动强度比较小的项目则需要适当增加运动强度。现针对武汉传媒学院体育教学活动进行调查,选取学生比较喜欢的几项运动项目作为调查对象,包括健美操、足球、篮球、网球、排球等,通过对这几项运动项目在体育课中花费的运动时间进行调查和研究总结大学体育课堂教学活动存在的问题。根据调查结果显示,这几项运动项目在体育课上所占的时间不同,其中排球项目是学生主动参与性比较低的项目,由于排球项目初步学习时运动内容比较单一且难掌握,学生很难从排球项目中感到趣味性,因此学生基本上不会主动选择排球项目,通常情况下只有选不上其他项目才会选择排球,也是因为受到心理因素的影响,学生参与排球运动时缺乏激情,也很难有效展现出排球运动的效果。反之,羽毛球、篮球等运动项目受到学生的青睐,学生比较喜欢这一类的运动项目,因此主动性比较强、练习时间也比较长。具体来说,在羽毛球教学活动中,教师习惯采用二人对练、三人互相帮助、隔网对抗等方式引导学生开展训练活动,学生在互动训练的过程中参与积极性将会得到提升,训练热情也比较高涨,因此对于知识和技能的掌握程度比较深;在篮球和足球教学活动中,教师通常情况下会将运动技巧进行分解,然后为学生详细讲解运动技巧,要求学生根据掌握的知识和技巧开展分组练习。等到学生掌握足球和篮球的运动技巧之后组织学生开展分组对抗比赛,通过这种方式激发学生运动积极性。由于足球和篮球参与人数比较多,赛制时间也比较长,因此学生有很多练习时间。在健美操教学活动中,教师组织女生开展健美操练习活动,借助这项活动帮助女生感受人体肢体美。由于健美操比较受女生的欢迎,因此女生练习的时间比较长。

## 3 “健康中国”背景下大学体育教学优化策略

### 3.1 基于“健康中国”战略思想构建体育教学新模式

“健康中国”战略决策的提出充分肯定了体育课程在

高校教学体系中的作用,并且进一步强调了“健康第一”的原则,为高校体育教师优化教学模式提供参考<sup>[5]</sup>。从“健康中国”战略决策的内容来看,高校大学生对于体育运动的喜好不同,每一位学生的体育健康需求也各有特色,为此高校需要基于“健康中国”的内容和思想构建多元化体育教学模式,设计切合实际的实施思路,确保每一位学生都可以从体育教学活动中全方位提升自身综合素养。从武汉传媒学院体育教学情况的调查结果来看,体育课程教学活动还存在一些问题,在一定程度上会影响学生全面发展。因此学校需要根据学生的实际情况制定针对性体育教学方案,将“健康中国”战略思想加入到体育教学活动中,确保学生可以正确认识“健康中国”战略,并贡献自身的力量。在这方面,教师需要开展多元化教学模式,综合分析学生的学习情况以及体育教学目标和教学内容,完善体育教学流程,根据学生反馈不断优化整个体育教学活动,确保教学活动能够实现最佳效果。在这个过程中,教师需要注意整个教学活动应展现出“健康中国”的理念,肯定“健康中国”的战略地位,确保学生能够从体育教学活动中明确责任和义务,并且养成良好的生活习惯和运动习惯,全面提升自身素质,为祖国建设贡献自己的价值,从而成为中国特色社会主义现代化建设的优秀接班人。

尤其是在当今时代背景下,教师需要从增强学生体育素养、丰富体育专业知识、提高学生身体素质的角度入手设计大学体育课程,并且突出强调体育课程实践的重要性,确保学生能够将掌握的体育知识和技巧运用到实践活动中。在此基础上,教师需要认识到大学体育涉及人体生理、生化、心理、生命知识等内容,因此设计课程时需要加入运动人体生理学、运动解剖学、体育保健学、生命科学等基本理论知

识,帮助学生养成科学健身的好习惯。教师基于“健康中国”理念设计大学体育课程必须从“健康”的层面出发优化大学体育课程理念,展现出大学体育运动的作用,借助科学合理的课程设计帮助学生打破传统教学模式的限制,找到理论与实践融合学习的切入点。

### 3.2 优化体育教学策略和教学评价体系

如今武汉传媒学院根据学生的兴趣爱好在原有传统运动项目的基础上增加了现下比较热门、较为流行的相关体育项目,形成了更加全面的体育课程教学体系,利用丰富的教学课程强化学生参与体育活动的积极性,使学生在体育运动中感受到乐趣。在此基础上,武汉传媒学院也形成了能够全面反映学生身体素质的综合素质评价体系,通过各方面指标不仅能够反映学生的技术技能考核成绩,也可以展现出学校体育教学的效果。学校采取“出勤+考试成绩+体质测试+课外锻炼”的考核评价体系合理划分各个体育项目运动时间所占的比例,解决运动时间划分不合理导致学生运动效果不佳的问题,同时充分满足学生个性化体育运动需求,保证学生全面发展。

## 4 结语

综上所述,在“健康中国”时代背景下,武汉传媒学院针对大学体育教学改革采取了一系列措施,在充分参考学生实际情况和需求的基础上融合“健康中国”战略思想构成新时期体育教学体系,利用先进科学的体育教学模式以及体育教学综合素质评价机制为学生提供个性化体育教学活动,确保学生可以从体育教学活动中掌握更多知识和运动技巧,全方位改善自身身体素质和健康水平。

文/梁鹭(武汉传媒学院,湖北武汉 430000)

基金项目:武汉传媒学院人文与艺术学院2022年院级教学改革研究项目《“健康中国”背景下大学体育教学变化的研究与分析——以武汉传媒学院为例》结题成果。

作者简介:梁鹭,女,河南开封人,武汉传媒学院副教授,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 陈立新.“健康中国”视角下大学体育教学研究[J].当代体育科技,2021,11(8):126-128.
- [2] 潘巧燕.“健康中国”背景下大学体育课程健康教育模式探索与改革[J].当代体育科技,2021,11(3):59-62.
- [3] “健康中国”视角下大学体育教学探究[C]//.华南教育信息化研究经验交流会2021论文汇编(十),2021:357-360.
- [4] 朱琨.“健康中国”视角下大学体育教学与优秀运动员教育研究[J].当代体育科技,2020,10(12):22-23.
- [5] 孟月婷.“健康中国”视域下高校体育教学改革刍议[J].教育理论与实践,2020,40(6):50-52.