

“优化体质健康”背景下高校体育改革路径研究

前言 ▶ 体育锻炼可以增强学生体质，培养学生的耐力和协调能力，因此高校越来越重视体育教育。为活跃高校体育教学氛围，需积极了解“优化体质健康”背景，加强体育教育改革，注重现代化教育手段及网络化平台的有效运用，从而实现完善体育教育、提升高校体育教育水平的双重目标。本文立足“优化体质健康”背景，详细分析“优化体质健康”背景下高校体育改革的具体过程及有效路径，以促进高校体育教育质量的稳步提升，希望为有关研究提供专业借鉴。

关键词 ▶ 优化体质健康；教育改革；改进路径

大学生是祖国的未来，为有效培养高校学生全身运动的协调性，需明确体育教育改革的主要任务，同时充分借助“优化体质健康”这一大背景，加强教学方法创新与教育方式改进，有效改善高校体育教学现状。为实现大学生身体素质提高的工作目标，积极总结体育教育专业经验，丰富体育教学内容，通过制定有针对性的高校体育教学改革方案，确保体育教学创新活动的顺利开展，全方位实施素质教育，从而助力高校体育教育改革。

1 “优化体质健康”背景下高校体育教育存在的不足

1.1 缺乏对体育教育改革的重视

现如今，高校在开展体育教育改革活动时，并未根据高校体育教学实际情况制定行之有效的体育教育改革方案，缺乏对“优化体质健康”这一背景的正确理解，不了解“优化体质健康”背景对高校体育教育工作带来的影响：即推动体育教育改革、加快体育教学创新、提高教师对现代化技术的运用能力。部分师生还未意识到加快体育教育创新的必要性，部分学生认为体育教育改革是教师应该考虑的事情，对体育教育改革缺乏认同感，参与体育教育改革的积极性不高，从而影响了体育教学改革效率。

1.2 体育教育相应设备不够齐全

教学设备关乎教育工作能否顺利开展，对教育工作实际效果产生直接影响。然而当前阶段，高校未及时采购体育教育器材，相应的体育教学设备不够齐全，缺乏对现代化体育教学系统的及时引入，无法有效开展体育教育实践活动，影响体育教学改革的工作效率，不利于营造和谐、优良的高校体育实践教学氛围。

1.3 体育教育水平有待提升

高校体育教学过程中，部分教师依然采用理论讲解、文字叙述等方式指导学生，这样的方式过于固定、单一，无法很好地调动全体同学参与体育教学改革的主动性。教师在开展体育实践活动过程中，未能运用专业知识给予学生及时、有效地引导，没能积极引进网络化平台、信息系统等现代化手段，缺乏对数字化教育方式的全面掌握，导致高校体育教学改革未获得预期效果。

1.4 缺乏对实践教学的全面理解

开展实践活动可以提高全体学生对体育实践教育内容的认同感，提高学生参与体育教学改革工作的积极性。但是实际情况是：有一部分师生认为，实践活动是体育教育工作的一部分，只要平时加强体育理论方面的学习就可以，没有参与体育实践活动的必要。这些教师和学生没有意识

到实践是增强体育教育效果、完善体育教育过程的重要内容,缺乏对实践教学的全面认识,这直接影响到高校体育教育改革活动的有序进行。

2 “优化体质健康”背景下高校体育教育改革的关键任务

2.1 高度重视体育教育改革

高校为加快推进体育教育改革,从思想上提高重视程度,给予体育教育改革更多关注,营造和谐、优良的体育教育环境,为开展体育教学工作奠定坚实基础^[1]。教师应充分意识到体育教育改革是改善体育教学现状、提升体育教学质量的有效途径,同时正确引导学生,促使学生全面理解“优化体质健康”背景下的高校体育教育改革,努力培养大学生的耐性及协调性,提高大学生对体育教学工作的全面认识,使全体学生可以全身心地投入到体育教育改革中。这样不但能有效提高学生参与体育教学改革工作的主动性,还能激发学生在学习体育知识的能动性^[2]。

2.2 积极采购体育器械

体育器材是提高体育教学效率的主要方式之一。高校应及时检查现有体育器材,及时发现体育器材存在的安全问题,仔细核对体育器材的数量与规格,确保体育器材的记录与实际相符。同时,重视体育设备的采购和引进,将其作为改善体育教育现状的有效途径^[3]。此外,利用网络化手段查询先进体育器械的使用方法、安全保管、定期保养等内容,提高师生对体育器械的保护能力,最大限度地减少体育设备损坏,进一步提升教师对体育设备的保管水平,促使这些先进器械能够在体育教学过程发挥有效作用。

2.3 努力提升体育教育水平

体育教学水平与体育教育质量有密切联系,“优化体质健康”背景下,高校教师应利用课余时间,巩固专业知识,借助互联网、信息化等先进技术,学习体育教育内容,促进教育水平的进一步提升。将提高教师专业能力与高校体育教学质量紧密联系在一起,使其在教育改革过程发挥有效作用,运用网络化平台学习体育实践教学内容,利用信息化系统丰富知识结构。定期开展体育实践教学活,采用信息化技术、互联网等先进技术丰富体育教学内容,改进体育教学方式,实现对体育教学模式的有效创新^[4]。学校应为师生构建网络化沟通平台,以网络形式加强师生交流,采用线上方式分享教学与学习经验。在构建网络化

沟通平台之前,师生签订合作协议,同时与行业体育精英加强沟通,形成互相促进的第三方合作机制。依照合同约定明确双方责任,在约定时间内完成体育教学任务的一方,可获得平台奖励,从而激发双方参与第三方合作的主动性,将信息化教学与第三方合作深度融合,使其成为体育教育改革的推动力量,快速实现提升体育教学水平的工作目标。

2.4 正确理解体育实践教学

实践教学是提高学生实践能力的创新路径,“优化体质健康”背景下,教师应坚持“增强学生体质、促进学生身心健康”的教育原则,树立网络化体育教学理念,形成体育教育改革的基本意识^[5]。正确理解体育实践教学对体育教育改革的推动作用,充分利用实践活动帮助学生增强体育实践意识,调动学生参与实践教学的积极性,还要在活动过程中构建团结互助的师生关系与和谐的体育教育氛围,切实将体育实践教学落在实处^[6]。

3 “优化体质健康”背景下高校体育教育改革的创新路径

3.1 创新体育教学设计

高校加强体育教学设计创新,包括线上体育教学设计和线下体育教学设计两个方面。比如在线上体育教学设计中,教师采取信息化、网络化等手段构建翻转课堂,继续加大对网络化平台和无线网络的运用力度,确保线上体育教学过程实现网络化^[7]。同时师生联合建立数字化体育教学系统,为学生生动展示体育动作、体育锻炼过程、微课制作等知识,利用电子教案丰富线上教学设计。注重预习和复习的关键作用,及时巩固、温习课程内容,引导学生利用微课进行课前预习、课后复习,加深学生对所学知识的理解。以在线问答方式回答问题,以视频形式展示高难度体育动作,帮助学生逐一消化,促使学生养成主动预习、及时复习的好习惯,以有效的线上指导完善体育教学设计,激发学生的学习欲望,取得良好的体育教育效果。加大对线下体育教育课程设计的创新力度,根据教学任务进行八人分组,科学分工,保证体育理论教学活动的顺利开展,促进学生间的学习沟通^[8]。将体育动作要点进行深度剖析,讲解动作间的联系,促进体育教育课程设计的创新,指导学生采用自主探究式的方法主动学习,全面培养学生的综合素质,在一连贯的动作讲解中,培养学生的学习兴趣、团队精神、协作能力,及时纠正学生的错误动作。

3.2 创新体育实践指导

高校应该将体育课程内容与红色文化深度融合,以创新思政教育的形式传承体育文化,促进体育教育模式的进一步创新。开展红色体育文化学习活动,激发大学生的爱国主义精神与艰苦奋斗的优良品质,将课程教育与社会实践有效结合起来,促使大学生能够在课程学习中受到红色体育文化的熏陶,增强宣传红色体育文化的工作效率^[9]。运用信息化、网络化等平台构建体育文化展览中心,线上开展红色体育文化宣传活动,利用多媒体播放红色体育文化的历史内涵、精神内涵、发展过程,全方位展示红色体育文化的精神价值,有效丰富体育理论教育。注重实践活动的教育模式、讲解方式,加强对网络化平台的运用,利用体育知识帮助学生明确红色体育文化的思想特征,促进红色体育文化在高校体育教育改革中的全面渗透。创新实践教学模式,借助互联网大环境、“优化体质健康”背景,广泛开展以增强学生体质健康为目标的体育实践教育活动,运用体育文化遗址创新体育教学内容,根据学生未来发展需求,制定有针对性的高校体育实践教育规划,扩大红色体育文化的宣传范围,快速形成网络化的体育实践教育体系。通过竞技活动、乒乓球大赛、专项技能训练等多种方

式优化实践教育内容,帮助学生提升自身的专业素养和心理素质,培养大学生不怕吃苦、不畏艰辛的良好品德,以崭新的精神面貌面对学习及生活中的所有困难,升华体育教育改革的内涵,有助于激发学生参与体育课程的能动性。

创新体育实践教学的案例如某高校坚持采用“健康”理念指导学生,积极开展不同形式的体育教育活动,体育理论在线指导、体育动作分解示范、红色文化传承等,促进大学生形成良好的心理状态及道德品质。教师引导学生树立终身学习观,利用多媒体展示区域红色文化,利用网络途径挖掘更多红色体育文化课程资源,参观历史文化名城,采用动画、视频等形式展示中华民族艰苦奋斗的画面,有效丰富了体育教材内容,增强了体育教育实践,促使体育实践教学改革取得良好成效。

4 结语

综上所述,教育创新是完善高校体育教育改革的重要保障。因此,“优化体质健康”背景下,高校必须重视体育教学过程及教育模式的创新,加强对线上教育及线下教育课程设计的积极创新,从而稳步推动高校体育教育改革。

文/温博,池文栋,徐鹏(西安翻译学院,陕西西安 710105)

基金项目:2022年陕西省“十四五”教育科学规划课题《“优化体质健康”背景下高校体育改革路径研究》(SGH22Y1789)

作者简介:温博,男,陕西西安人,西安翻译学院副教授,研究方向:体育教学与运动生物力学;池文栋,男,陕西咸阳人,西安翻译学院在读本科生,研究方向:网球、高尔夫;徐鹏,男,陕西安康人,西安翻译学院在读本科生,研究方向:高尔夫。

参考文献:

- [1] 罗艳萍.基于高校体育课程改革对促进大学生体质健康的研究[J].冰雪体育创新研究,2023(2):120-123.
- [2] 是建华.大学生体质健康测试在高校体育文化建设中的作用[J].山西财经大学学报,2022,44(S2):118-120.
- [3] 刘文波,胡丽芬.大学生体质健康状况与高校体育改革的调研分析——以武汉生物工程学院为例[J].体育视野,2022(20):104-106.
- [4] 董成文,许大庆,毛献亮,等.高校体育课程改革对大学生体质健康发展的影响探究[J].科教文汇,2022(14):102-106.
- [5] 刘学奎.体质健康促进理念的高校体育课堂教学督导反馈机制研究[J].高师理科学刊,2020,40(6):107-110.
- [6] 陈丽萍.基于促进学生体质健康的体育教学改革——评《普通高校体育教学发展与改革探究》[J].中国教育旬刊,2020(5):126.
- [7] 钟景顺.高校体育与健康教育提升大学生体质健康水平的路径探究[J].佳木斯职业学院学报,2022,38(11):40-42.
- [8] 刁学慧,魏汝领,张倩倩.“健康中国”背景下高校体育社团对大学生体质健康影响研究[J].浙江海洋大学学报(人文科学版),2022,39(3):78-85.
- [9] 韦宝.“三全育人”背景下高校体育教育“课堂+实践+竞赛”一体化研究——以篮球为例[J].当代体育科技,2022,12(11):153-157.