

新时代高校体育促进大学生体质健康教学改革探索

前言

近年来,我国学校体育工作取得了积极进展,但体质健康水平仍然是大学生综合素质的明显短板。本文以成都大学大学生体质健康教学改革为例,试图构建并完善大学生体质健康促进平台,在大学生体质测评基础上,构建体育教学改革、社团活动、竞赛、课后锻炼与健康教育、心理健康教育的有效融合和闭环,以期提升大学生体质健康水平。

关键词

体质健康;教学改革;体质健康促进平台

本文综合分析了当前大学生体质健康工作存在的弊端,结合《大学生体质健康标准》,尝试进行系统化设计,在大学生体质测评基础上,推动高校体育教学改革(包括提供运动处方、提供膳食营养处方、体育课增加体能训练、按能力分层教学、开展课外锻炼、体育社团活动、体育竞赛活动、心理影响与健康知识普及教育等),形成有效融合和闭环。

1 大学生体质健康工作存在的弊端

近年来,我国学校体育工作取得了积极进展,但体质健康水平仍然是大学生综合素质的明显短板。习近平总书记指出“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”在这一背景下,四川省教育厅已定于2022年开展大学生体质健康管理的专项工作。梳理相关文献,综合分析可知目前大学生体质健康工作存在以下弊端:一是对大学生体质测评的工作只停留在“测”的层面,无法真正发挥以体测带动学生加强日常锻炼的作用。二是大学生健康意识薄弱,对健康问题不够重视,学生参加体育锻炼动机不明确,锻炼缺乏自觉性。三是大部分高校体育课还处在单纯上课的阶段,小部分高校体育课程改革时考虑到了通过培养学生运

动兴趣来提升学生体质,但在整个“大体育课”设计和培养学生对体育的认知上存在明显不足。要想真正提升大学生体质健康水平,要积极解决体育教学中存在的问题,科学的设计体育课程,努力激发学生上体育课的兴趣,使其体验到运动的乐趣,从而自发自觉地参与体育锻炼,使体质健康水平得到潜移默化的提升。

2 促进大学生体质健康水平工作改革思路

本研究在分析总结上述问题后,结合《大学生体质健康标准》,尝试进行系统化设计,在大学生体质测评基础上,推动高校体育教学改革,形成有效融合和闭环。积极解决体育教学中存在的问题,科学设计体育课程,努力提升学生上体育课的兴趣,使其体验到运动的乐趣,从而自发自觉地参与体育锻炼,潜移默化地提升体质健康水平。整个体质健康促进方案包含了提供运动处方、提供膳食营养处方、体育课增加体能训练、按能力分层教学、开展课外锻炼、开展体育社团活动、增加体育竞赛活动、关注心理影响与健康知识普及教育等方面,构建完整的大学生体质健康促进平台,形成完善的大学生体质健康服务体系。

根据前期调研结果,设置了工作开展路径图,以期实

现以下三个目标：一是针对学生体质、运动兴趣、体育的认知及培养终身体育意识等方面进行教学改革，激发学生的体育课学习动机，增强自我锻炼意识，进而提升体质健康水平；二是解决大学生体质测评工作只停留在“测”的层面，无法真正发挥以体测带动学生加强日常锻炼的问题；三是解决大学生健康意识薄弱，锻炼缺乏自觉性的问题。

3 促进大学生体质健康水平工作开展原则

成都大学体育学院在促进大学生体质健康水平工作开展时遵循了以下几个原则：

3.1 科学性原则

整个系统设计要科学，子系统的设定要科学地反映大学生体质健康状况，且应具备科学性原则。设置的几个子系统必须科学反映大学生群体的健康状况水平，有监测、有评价、有反馈、有促进措施，这样才能科学的形成一个闭环，实现科学促进大学生体质健康的目的。

3.2 全面性原则

在促进大学生体质健康水平工作开展时要遵循全面性原则，以大学学生体质健康监测为切入点，将课堂教学与课后训练相结合，推动高校体育教学改革（包括公共体育课改革、课后锻炼、体育社团活动、体育竞赛活动、心理健康教育等），全面整合学校现有资源，优化大学生体质健康水平的服务质量。

3.3 可操作性原则

可操作性原则不仅仅指体质测试时数据的可录入，更应该是监测、评价、反馈和促进系统的方便易行。所构建的大学生体质健康促进平台应具备监测数据易获取、评价系统可量化评分、反馈系统可视化的特点，并且具有较高的可信性，以此促进系统的措施手段简单方便、行之有效。

3.4 动态可控原则

由于大学生的体质健康数据是在不断变化的，所以大学生体质健康促进工作系统是一个动态系统，每一次动态循环后，都会产生一个更高更新的目标要求，从而保证了系统质量水平的提升。此外，大学生体质健康促进工作，还需要建章立制，保证系统运行的可控性，规避不可控因素和不利影响。

4 建设大学生体质健康促进平台系统

进一步规划公共体育课授课内容，增加体能训练，针对不同体质健康和运动能力层次学生的不同特点调整授课内

容，有针对性地开展体质健康干预。将课后锻炼、社团活动、学生竞赛和健康教育有机融入大学生体质健康管理过程之中，全方位促进大学生体质健康。整个大学生健康促进平台包括以下四个子系统：体质健康监测子系统、体质健康评价子系统、体质健康反馈子系统和体质健康促进子系统。具体见图1。

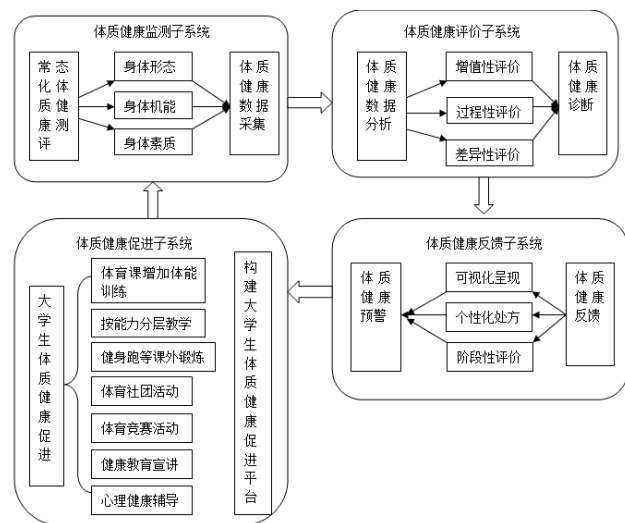


图1 大学生体质健康促进平台系统

4.1 体质健康监测子系统

主要功能是利用大学生体质监测系统对大学生进行常态化体质健康测试，对身体形态、身体机能、身体素质进行数据采集。这个子系统的改进主要体现在两个方面，一是硬件的提升，通过几年不断购入体质测试系统的硬件，基本实现了体质测试的自动化；二是软件的提升，主要是针对管理员的培训（包括负责教师和学生），不断提升业务能力，减少失误。

4.2 体质健康评价子系统

主要功能是利用体质健康监测得到的数据，进行体质健康诊断。除了常规的健康诊断外，成都大学体育学院还将提供增值性评价（根据一些教师和同学的特殊需求，对其体质健康、身体素质、运动能力等进行增值评价）、过程性评价（根据一些教师和同学的特殊需求，对其体质健康、身体素质、运动能力等在每个锻炼周期后的表现进行评估，给出下一个周期的运动处方），以及差异性评价（根据一些教师和同学的特殊需求，对其体质健康、身体素质、运动能力等进行针对性的指导，做到“一人一处方”，通过差异性的评

价,精准提升健康水平)。

4.3 体质健康反馈子系统

其主要功能是通过体质测试系统提供可视化的诊断,直观了解自己健康方面的不足,再针对每个学生提供针对性、个性化的运动处方,按需提供帮助,并实施追踪性服务。每个阶段进行回访,对学生体质健康水平保持追踪记录,从而达到更好的反馈处理。

4.4 体质健康促进子系统

其包含了增加体育课程体能训练,按能力分层教学,开展课外锻炼、体育社团活动、体育竞赛活动、提供运动处方、营养处方、心理影响与健康知识普及教育等,构建了体质健康促进子系统。上述四个子系统,组合在一起形成了完善的

大学生体质健康促进平台系统。

5 结语

大学生体质健康促进工作是一个复杂的系统工程,成都大学体育学院近年来一直在探索构建大学生体质健康促进平台,尝试通过体育教学改革,包括公共体育课改革、课后锻炼、心理健康教育,解决体育教学中存在的问题,科学的将体育锻炼方式方法传授给学生,激发学生参与体育锻炼的兴趣,促进大学生体质健康发展,目前已取得了一定的成绩和成果。后期我们将根据各个子系统的要求,进行精细化建设,以期更好的为大学生体质健康管理优化改革提供实践和理论支撑。

文/李欣,冉建(成都大学体育学院成都大学体育学院,四川成都 610106)

基金项目:成都大学2021—2023年人才培养质量和教学改革项目《新时代高校体育促进大学生体质健康教学改革研究》(cdjgb2022068);四川省教育厅2021—2023年高等教育人才培养质量和教学改革项目《健康第一理念下大学生体质健康促进平台构建研究》(JG2021-1093);成都大学2021—2023年人才培养质量和教学改革项目《健康第一理念下大学生体质健康促进平台构建研究》(cdjgb2022019)

作者简介:李欣,男,四川德阳人,成都大学体育学院成都大学体育学院教授,研究方向:体育健康教育;冉建,男,四川成都人,教授,研究方向:体育教育与健康。

参考文献:

- [1] 彭晓红.大学生体质健康促进系统的设计研究[D].武汉:武汉体育学院,2021.
- [2] 史博强.石家庄市普通本科院校学生体质健康管理的研究[D].石家庄:河北师范大学,2016.
- [3] 王临凤.大学生健康管理服务体系构建研究[D].成都:电子科技大学,2020.
- [4] 杨韵.大学生体质健康危机的现实困境与缓解之道——基于大学公共体育教学实践的反思[J].教育发展研究,2018,38(5):23-28.
- [5] 贾炳涛,颜乾勇.基于大学生体质健康的高校体育教学改革方式研究[J].体育科技文献通报,2020,28(9):90-91+174.
- [6] 申顺发,赵坤,李会超.高校体育健康管理体系的构建与干预研究[J].河北体育学院学报,2021,35(6):67-73.
- [7] 钟进聪,黄元骋.分组分层教学对大学生体质与心理健康促进的实证研究[J].广州体育学院学报,2017,37(2):95-98.