

普通高校大学生体育科学素养 培养路径研究

前言

体育科学素养是科学素养的重要组成部分,影响个体身心健康发展,本文从目前我国大学生体育科学素养实际出发提出我国大学生体育科学素养提升路径,拟为普通高校大学生体育科学素养的提高提供参考。

关键词

大学生;体育科学素养;培养路径

国务院印发的《全民科学素质行动规划纲要(2021—2035年)》指出,科学素质是国民素质的重要组成部分,是社会文明进步的基础。提升科学素质,对于公民树立科学的世界观和方法论,增强国家自主创新能力和文化软实力,建设社会主义现代化强国,具有十分重要的意义。21世纪以来,联合国教科文组织、国际经合组织及欧美等国家和地区,为了适应全球化的发展需求,相继在教育领域建立了学生“核心素养”理论模型,并提出要全面发展学生核心素养。体育科学作为科学素养的重要组成部分,对人的全面发展和身心健康发挥着至关重要的作用,体育科学素养的提升引起体育学术界的高度重视。《全民健身计划(2016—2020年)》明确指出普及健身知识,宣传健身效果,弘扬健康新理念,把身心健康作为个人全面发展和适应社会的重要能力,公民体育科学素养提升亦成为全民健身的首要任务。体育科学素养的提出不仅是对身心一元论的深化,也是体育学科自身教育化、人文化、科学化的综合反映,更是素质教育的细化和操作化体现。多年来大学生的体质健康发展不容乐观,研究表明大学生体质健康与体育科学素养具有一定的相关性,因此大学生体育科学素养的培养对大学生体质健康促进及身心健康发展意义重大。

1 体育科学素养的内涵

1993年英国学者Whitehead在国际女性体育教育大会上最早提出体育素养,她认为体育素养是个体在一生中保持的适当水平的身体活动所需的动机、身体活动能力、信心及体育理解力和体育知识。2003年中国教育部制定的《科学(7—9年级)课程标准》对科学素养进行了明确的定义:科学素养是对个人决策、公共文化事务以及经济生产所需的科学概念及其过程的理解和一定的运用能力,包括:科学探究(过程方法与能力);科学知识与技能;科学态度、情感

与价值观;科学、技术与社会的关系(STS)。我国学者认为体育科学素养是体育知识、体育行为能力与体育态度的总和,内容包括体育知识素养、体育能力、体育意识、体育情感、体育品行五个方面。体育科学素养是个体体育文化水平的体现,对个体的体育情感、体育态度、体育价值观、体育行为及其品质都会产生长远的影响。目前我国有关体育科学素养的研究并不多,相关的文献收录在中国知网的仅仅20多篇,有关体育科学素养的研究仅仅处于起步阶段。体育科学素养的提出是为了更好地促进公民的体质健康和全民健康发展,所以多数研究对体育科学素养中体育知识的阐述多侧重与健康相关的基本体育知识和体育卫生知识,内容涉及体育生理学、体育心理学、运动营养学和体育社会学等多方面基本理论知识,重在使公民了解更多的健身理论和科学知识,科学健身,防治运动损伤和运动性疾病,有效提高体育运动效果,提升公民的健康素质。

2 大学生体育科学素养现状

2.1 体育科学素养基本知识严重不足

大多数大学生体育科学素养基础知识薄弱,对体育认知不足。受升学压力的影响和来自家庭和社會的双重作用,大学生普遍看重文化课成绩,没有更多的时间和精力获取更多的体育科学知识,学生对体育基本知识的了解不足,运动中达不到预期的运动效果,有时可能因为不科学的体育运动对身体造成不利影响,长此以往学生逐渐丧失体育锻炼需求,体育运动意识也被逐渐削弱。

2.2 体育行为和体育态度缺乏自主性和积极性

目前经常参与体育运动的大学生大部分是大学一、二年级的学生,因为体育课程的要求,学生还能完成每周2~3次的体育运动,而大三、大四或研究生因为没有体育课,大部分学生几乎不进行体育运动,每天的运动步数仅来源于上

下课的来回路上,很少有学生主动参与体育运动。虽然学生可能了解体育运动能够对身体带来益处,但终会因为各种各样的原因不能主动运动,无法形成良好的体育运动习惯。

2.3 体育知识获得渠道有限

据调查,大学生的体育基本知识主要来源于社会、报刊和网络资料等,除此之外体育课也是学生获得体育知识的主要来源。学校可供学生系统全面学习体育科学知识的硬件和软件设施单一,学校体育文化氛围有限,学生获得体育科学基本知识的渠道狭窄,影响学生对体育的认知和态度。

3 大学生体育科学素养培养路径

学生体育知识的获取途径主要来源于学校,其次是家庭和社会。长期以来由于应试教育和重文轻武思想的影响,讲到体育人们就会想到“头脑简单,四肢发达”,认为体育就是蹦蹦跳跳、跑跑步,没有技术含量,更不可能和科学沾边。这导致我国国民体育科学素养缺乏,体育科学认知不足,体育健身兴趣和积极性不高,大学生体质健康多年下滑。要改变这种现象就要从根源入手,切实提高大学生体育科学素养。

3.1 注重体育课对学生体育科学素养的培养

大学体育课应将提高学生体育科学素养纳入体育教学中。长期以来大学体育课程主要以传授学生体育技能为主,学期末的考核评价也主要以学生对体育专项技术掌握的程度为评价标准,因此整个教与学的过程都是以提高学生的单项体育水平为教学和实践为主要形式,缺乏体育科学素养相关理论知识的传授和学习,学生对体育的认知只停留在掌握所学的体育项目上,如何将体育与健康结合,促进身心健康发展,学生并不是很了解。2014年教育部颁布的《关于全面深化课程改革 落实立德树人根本任务的意见》就明确提出要以发展学生核心素养体系为各学科具体的育人目标和任务,进一步完善高校课程教学有关标准。以体育科学素养为导向的体育教育将有利于促进学生的全面健康发展,学校应该结合自身的实际情况,制定不同专项的体育课程教学任务和教学计划,提升大学生的体育科学素养,把体育科学素养知识的传授融入到每一节课的教学任务中,增强学生对体育与健康的认知,培养学生对体育运动的兴趣,促进学生形成积极的锻炼态度,为终身体育习惯的形成创造条件。

3.2 学校应该提供充足的支持和平台

学校领导应该将提升学生体育科学素养纳入年度计划和学期计划的战略目标中,开展形式多样的体育文化活动和体育竞赛活动,扩大体育场地器材等硬件设施的建设与投入,

确保学生有足够的体育活动场所和设施,另外还应加大对体育教师的体育科学素养的培训,加大出校交流和学习力度,吸收更多丰富经验,完善体育教学。学校还应搭建师生互相学习和交流的平台,通过校园广播、网络、墙报等平台介绍有关体育科学素养知识,如健康运动、运动损伤的防止、体育卫生知识等,定期举行交流学习研讨会,分享一些成功案例,激发更多学生的体育运动兴趣,参与多种体育项目,感受体育带来的乐趣和力量,形成良好的体育行为和态度。

3.3 制定符合自身特点的体育科学素养培养计划

人的发展过程受先天因素和后天因素的影响,个体的生理和心理也会有很大的差别,制定符合自身发展的体育科学素养培养计划对个体身心健康发展意义重大。每个学生可以根据自己的体育爱好和兴趣,选择适合自身特征的体育项目,在体育专业老师的指导下制定自身健康发展的运动处方,实时监控个体健康状况,不断调整运动强度和运动频率,科学运动,健康发展,使科学运动、健康发展融入到生活的每一天,感受体育运动带来的快乐和满足,在体育运动中培养个人的良好品质,形成坚韧不拔、勇于拼搏、团结奋进的精神,将体育精神融入生活和工作,塑造良好的个性人格。

3.4 建立网络评估系统

建立学生每周参与体育运动监控系统,学生将每次的运动状况按照系统要求进行上传,对学生的运动情况进行系统、综合分析和评价,对运动强度、运动时间、运动量以及运动中的能量消耗、心肺功能、运动后营养补充等进行综合评价,指出运动中应加强和完善部分,形成长效监控,根据多次打卡的数据,对学生的运动和身体状况进行科学评估,给予指导和建议。学校也可以根据系统所提供的评价结果对学生体育核心素养进行打分,并将其纳入学生成绩总评和各学院评比中,对开设体育课程的年级,还可以将学生体育核心素养纳入对体育任课教师的评价和绩效考核中,这样可以使学生与教师、学生与所在院系两个方面加强督促学生体育核心素养的提升。

大学生体育科学素养的提升是一个长期的过程,要改变我国传统理念对公民体育科学素养的影响需要学校、家庭、个人和社会的共同努力,作为新时代的大学生我们应该肩负起职责,相应国家号召和需要,多渠道到全方位提升自身的体育科学素养,用自己所掌握的科学知识服务于国家和社会,为全民族健康发展做出贡献。(下转 137 页)