

基于健康中国战略的大学公共体育课程发展研究

曹然

(长江大学, 湖北荆州 434023)

摘要 ▶ 大学公共体育课程是培养学生体育素养、提升健康水平的重要平台, 关乎国民健康和国家未来。在健康中国战略背景下, 该课程面临着内容更新、方法改进及效果评估等方面的挑战。通过分析大学公共体育课程发展的意义与现状, 提出具有可行性的课程发展创新策略, 以期在大学公共体育课程发展提供参考。

关键词 ▶ 健康中国; 大学公共体育课程; 发展研究

健康中国战略的实施, 为大学公共体育课程的发展提供了新坐标。体育教育作为推进全民健康的重要途径, 在培养学生体质健康、运动技能、体育精神与审美情趣方面承担着不可替代的作用。随着体育项目的普及, 大学体育课程已成为学科交叉与体育文化融合的重要平台, 不仅满足了学生对体能、技能提升的需求, 更是学生了解体育理论、掌握科学健身方法的主要途径。此背景下, 体育课程的创新亟需结合各学科最新研究成果, 构建符合时代需求的课程体系, 加强对学生体质健康的科学管理, 提升体育教学的质量与效率。通过对传统体育课程的框架进行分析反思、资源整合, 进一步优化体育教学模式, 提高体育教育教学的实效性、趣味性, 确保体育教学与健康中国战略的同频共振, 为学生打造全面、立体的学习体验。

1 基于健康中国战略的大学公共体育课程发展的意义

大学公共体育课程发展对于落实健康中国战略具有深远的意义。随着全民健康意识的不断增强, 大学公共体育

课程作为提升学生体质健康素养的主阵地, 其重要性日益凸显。体育课程不仅能够促进学生身体素质的全面发展, 还有助于精神文明建设。通过规范的体育教学活动、系统的运动技能训练以及科学的体育理论教学, 学生能够树立正确的健康观念, 养成良好的运动习惯, 这对于预防疾病、减少医疗支出有着积极作用。大学生作为未来社会的建设者和领导者, 他们的体质健康状况直接影响到社会的生产力和创新能力, 而大学公共体育课程正是培养这一代人健康生活方式的重要基地^[1]。此外, 体育课程的优化与创新对于提升学生身心素质、培养其社会适应能力具有不可替代的作用。随着体育教育理念的更新, 丰富体育课程内容和教学方式能够更好地适应学生个性化、多样化的学习需求, 进而提高体育课程的教学质量和学生的参与度。体育课程还肩负着传承体育文化、推广体育精神的社会责任, 这对于建设和谐社会, 增强国民的集体荣誉感和团结意识同样重要。因此, 在健康中国战略的背景下, 大学公共体育课程的发展不仅关系到学生个人的成长和发展, 也是推动社会整体健康水平提升的重要途径, 其意义不容忽视。

作者简介: 曹然, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育训练学。

2 基于健康中国战略的大学公共体育课程发展的现状

2.1 大学公共体育课程理念陈旧, 与现代健康观念不符

在高校体育课程建设中, 古老的体育理念已与当代的健康观念产生了明显的冲突, 体育课程设置的焦点仍然停留在讲授传统技能和提高运动成绩这两个方面, 缺乏对学生体能、运动技能、运动心理的综合培养。体育课堂上, 体育教师往往以技能教学为主, 而对于运动生理、体质健康、运动心理学的教学内容关注不足, 未能将体育教育的重点转移到增强学生身体素质、提升健康水平上。此外, 当前体育课程的教学内容在多样性和科学性上亟待提升, 未能覆盖到运动解剖学、运动生物力学、运动营养学、健康教育等重要领域, 这在一定程度上导致了学生在学习体育知识和技能时缺乏系统性和科学性的认知^[2]。在课程评价方面, 评价机制多数以量化的体能测试和技能考核为主, 忽略了对学生运动习惯、运动情趣、身心健康等定性评价, 未能充分激发学生对体育锻炼的兴趣和自觉性, 而这些恰恰是健康中国战略倡导的重点。同时, 在体育课程的教学方法上, 依旧是从教师为中心、教练式的教学模式, 忽略了学生主体性的发展需求, 未能有效激发学生的参与热情和探索兴趣。

2.2 大学公共体育课程活动形式单一

大学公共体育课程中活动形式的单一性表现为在运动项目的选择上过于保守, 在体育锻炼内容上缺乏变化与创新。传统的大学体育课程普遍选择标准化的运动项目, 如篮球、排球等, 而较少涵盖现代化的新兴健身活动如普拉提、动感单车、交叉训练等, 这就导致学生的身体锻炼处于一种相对单调的循环之中, 无法充分激发学生的运动热情, 也难以根据个体的体质和兴趣进行个性化的身体训练。由于活动形式单一, 学生在体能发展、技能提升以及体育精神塑造等方面受到限制。在运动技能的练习上, 学生多停留在基础动作的重复训练上, 少有机会接触到对身体协调性、灵活性、敏捷性等综合素质的训练。此外, 活动单一还影响学生运动的持久性与依从性, 由于缺少新颖性与挑战性, 学生参与体育锻炼的积极性难以长期保持, 不利于形成终身体育锻炼的习惯。更重要的是, 单一的体育活动形式未能与学生的健康状况和体质改善需求相匹配, 缺乏对于学生个体差异的考虑, 如在运动处方的制定、身体素质的综合评估等环节不够细致, 无法为学生提供科学、

合理的体育锻炼指导。

2.3 大学公共体育课程与健康教育关联度低

在探究健康中国战略下大学公共体育课程的发展意义时, 需审视课程与健康教育关联度低的问题。目前体育课程中健康教育的缺失, 导致学生难以明确体育活动与健康之间的内在联系。体育教育的主要内容仍然停留在传统体育技能的训练上, 较少涉及现代健康理念, 如心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性以及人体内物质代谢的平衡和调节, 这些是健康体适能的重要组成部分。在教学过程中, 健康相关课程被边缘化, 学生对这些知识掌握不足, 无法自主进行健康风险评估和管理。进一步说, 体育课程帮助学生养成健康生活方式的功能有所削弱, 缺少疾病的预防教育、运动伤害预防和治疗教育、心理健康教育等方面内容。当前的体育课程也没有涉及运动训练原理、运动处方编制、健康咨询与促进等方面的内容, 使学生在课程学习过程中难以获得全面的健康知识与健康管理能力, 无法有效地在现代社会预防和处理疾病和伤痛。

3 基于健康中国战略的大学公共体育课程发展的创新策略

3.1 更新大学公共体育课程理念, 贴近现代健康需求

大学公共体育课程理念的更新, 需要顺应健康中国战略、系统性地构建课程体系, 将体适能训练、运动康复、健康管理等概念融入课程内容, 重视学生身体素质的全面提升。课程设计需与时俱进, 将运动生理学、运动心理学等学科的前沿知识融入体育教学中, 引导学生掌握如何通过科学训练提高机体功能、增强体质。课程内容方面需要加大体育理论与实践的结合, 通过模拟运动训练、体育竞技、健身操、瑜伽、体育舞蹈等多样化课程内容, 增进学生对体育运动全面性、连续性的认识, 使其在提升运动技能的同时, 更加注重运动过程中的生理、心理变化的监控与调节。课程设置方面应侧重于培养学生的自主学习能力, 设计开放式、问题导向的学习模块, 鼓励学生参与体育健康知识的探索, 通过案例分析、情景模拟等教学手段, 增强学生对健康信息的识别、评价和利用能力^[3]。同时, 课程应强化评价机制, 将学生的体质健康测试成绩与日常体育锻炼表现相结合, 实现对学生体育健康素养的全方位评价。针对运动技能提升与健康素质培养的双重目标, 课程应设计运动项目的教学进程, 如适应性体能训练、有氧与无氧运动结合的循环训练、体育运动损伤预防与保护知识

等,确保学生能够在提高运动技能的同时,增强体质健康。通过引入体育测评技术,运用心率监测、身体成分分析等现代科技手段,指导学生进行个性化的体育锻炼。

3.2 创新大学公共体育教学活动,增加体验性

在健康中国战略指导下,大学公共体育课程创新策略的重点之一在于增强教学活动的体验性。体育教学模式应侧重促进学生的身体与心智的全面发展,着重运动技能、体育心理、运动生理学与运动训练学的有机结合,并落实到实践活动中。倡导项目教学法,引导学生在实践中掌握各项运动技能,包括但不限于力量训练、耐力训练、速度训练和灵敏性训练,这不仅要求学生了解理论,更要在实践中体验训练的效果。在课程内容设置上,创新性地融入体育测试与评价,通过体质测试、运动技能评估等手段,建立学生个人体育档案,指导学生根据自身特点选择合适的体育项目,提升个性化体育锻炼。课程中应穿插生物力学、运动生理学等学科的知识,通过实验教学,让学生了解身体运动的生物力学原理,学习如何科学地分析运动过程,提高运动效率。强调体验性教学活动的同时,需要整合多元化课程资源,打造线上线下相结合的教学平台,运用高清视频分析、互动智能系统等现代信息技术,提升课堂互动性和学习趣味性^[4]。运用运动训练软件进行课程教学,让学生通过模拟训练理解并掌握各项运动技能,同时在教师的指导下,进行运动损伤预防和运动康复的学习,增强学生的运动安全意识。

3.3 强调健康意识,融入大学公共体育课程设计

大学公共体育课程在健康中国战略背景下需深化健康意识,体育课程设计需践行以学生为中心的教育理念,逐步健全适应身心健康需求的课程体系。课程设置上需要通过结构化体能训练,灵活运用运动训练学和运动生理学原

理,结合学生身体素质特点,设置有针对性的体育课程。健全的体育课程设计应包括运动技术、运动战术、运动心理学与体育营养学等多学科交叉融合的课程内容,为学生提供全面的身体健康支持。课程安排上需要注重体育锻炼与健康教育的结合,培养学生自我健康管理的能力,教授运动损伤预防和运动康复知识,确保学生在提升运动技能的同时,提升自我保健能力。除此之外,课程中需融入功能性训练、柔韧性训练与体适能训练,注重提高学生的运动表现力和心肺复苏能力,增强机体对各种生理负荷的适应性。健康教育模块不仅涵盖运动规则、运动伦理,还应纳入运动生态学与环境适应训练,培养学生的环境保护意识和自然适应能力。结合体育教学的特点,运用现代教育技术和信息化手段,实现对学生运动表现的实时监控与反馈,优化课程质量。课程设置还应考虑到学生的心理健康和社会适应性训练,将运动心理学的相关内容融入教学中,如自我激励技巧、团队协作能力和压力管理,提升学生在体育活动中的心理素质。

4 结语

综上所述,在深化健康中国战略背景下,大学公共体育课程发展应不断适应时代要求,以创新和实用为导向,加强学生体质健康的培养。体育教育内容与教学方法的不断更新,体现了体育教育在全面提升学生身体素养方面的核心价值。通过对教学活动和体育课程设置的完善,全面提升大学生的身心素质,同时,体育课程深度与广度的拓展也有助于培养学生的健康意识和终身运动习惯。展望未来,大学公共体育课程的发展必将在增强国民体质、提高人民健康水平的大背景中发挥更加积极和关键的作用。

参考文献:

- [1] 赵永革,梁迎,梁达,等.健康中国背景下高校公共体育教学改革的模式及对策[J].当代体育科技,2023,13(15):69-72.
- [2] 李欣,冉建,张象,等.“健康第一”视角下高校公共体育课程改革探析[J].教育与教学研究,2023,37(5):79-90.
- [3] 杨硕,刘斌.健康中国视域下高校公共体育教学改革研究[J].内江科技,2022,43(1):145-146.
- [4] 高军.健康中国引领下的公共体育教学改革策略——基于健身健美课程的视角[J].嘉兴学院学报,2021,33(6):104-108+124.