

基于学生体质提升的体育教学改革分析

蒋韬

(广西农业职业技术大学通识教育学院, 广西南宁 530007)

摘要 文章深入分析了高校体育教育改革的必要性和紧迫性, 探讨了现有体育教学模式存在的问题, 并提出了以提升学生体质为目的的教学改革策略: 首先强调了体育教育在促进国家和社会进步、保障学生体质健康和调节心理状态中的重要作用; 其次, 指出了传统体育教学中过分强调安全性和理论性、教学活动缺乏严肃性、课程设置不丰富、学生缺乏积极性等问题; 最后, 在此基础上提出了平衡安全与运动、结合理论与实践、丰富课程设置、严格落实考核机制等改革措施, 从而有效构建科学的体育教学体系, 提升学生体质, 培养学生运动兴趣。

关键词 体育教育改革; 学生体质; 体育课程设置

随着社会的发展和人们健康意识的增强, 高校体育教育的重要性日益凸显。体育教育不仅是科学教学体系的关键一环, 更是保障学生体质健康和心理健康的关键环节, 对国家与社会的发展有着长远的影响。然而, 当前高校体育教育存在诸多问题, 如课程内容过于保守、缺乏实践性、教学活动不够严肃等, 这些问题限制了学生体质的提升和体育教育的效果。本文旨在分析问题的根源, 并提出有效的教学改革策略, 促进学生体质的全面提升, 以期为高校体育教育的发展提供新的思路和方法。

1 高校体育教育的重要性

1.1 国家与社会发展的要求

高校体育教学工作, 是国家与社会发展、民族复兴与进步的重要一环。根据《中华人民共和国体育法》, 体育工作被定位为全民健身的基础, 其目的是提高全民族的身体素质。这不仅反映了国家对体育事业的重视, 也是国家层面对

提升公民健康水平的具体工作部署。

体育教育在培育国民精神文化方面扮演着重要角色。体育活动不仅是身体锻炼的方式, 也是弘扬团队精神、传播坚韧不拔意志力的重要途径。通过参与体育活动, 学生不仅锻炼了身体, 也锻炼了精神、磨砺了意志。

此外, 高校体育教育还是提升国民整体素质的有效途径。体育活动涉及了大量的集体活动, 这些集体活动能够有效提高学生的领导能力、团队协作能力等综合能力。通过强化体育教育, 为他们的全面发展打下坚实的基础。

1.2 有利于保障学生体质健康

在当今社会, 高校体育教育对于保障和提升学生的体质健康起着至关重要的作用。随着生活方式的变化, 学生在学习和生活中往往需要长时间的久坐、使用电子设备, 肥胖、心血管疾病、糖尿病等“老年病”逐渐年轻化。科学地开展体育活动, 能够有效改善心肺功能, 降低这些疾病发生的风险, 提高学生的整体健康水平, 为学生未来几十年的健

基金项目: 广西高校中青年教师科研基础能力提升项目《普通高校体育核心素养对学生素质发展的研究》(2021KY1178)

作者简介: 蒋韬, 男, 副教授, 研究方向: 体育教学、体育经济。

康生活、健康工作打下坚实的基础。

体育教育对学生的身体发展具有长远影响。在青少年时期,适当的体育活动可以促进骨骼、肌肉的健康发展,提高身体协调性和灵活性,这对学生未来的生活质量有着重要的影响。伍国通和李学花的研究表明,科学的运动方法不仅能够增强学生的体质,还能提高他们的自我管理能力和生活质量^[1]。

此外,体育教育还有助于培养学生的自律性和持续锻炼的习惯。通过体育课和校园体育活动,学生能够学会如何设定健身目标、规划运动计划,并坚持执行。这些技能不仅在学校期间有用,还对学生的未来发展有益。

1.3 有利于调节学生心理状态

体育教育对于调节和改善学生的心理状态有显著影响。

首先,定期的体育活动已被证明能有效降低压力和焦虑水平,对抗抑郁症。当学生参与体育活动时,他们的身体会释放内啡肽等天然愉悦化学物质,有助于提升情绪和减轻心理压力。

其次,体育教育通过促进团队合作和社交互动,帮助学生建立良好的人际关系,提高社交技能。在团队运动中,学生能够学习如何与他人协作,解决冲突,并培养领导力和团队精神。这种社交互动对于青少年的心理发展和社交能力的培养至关重要。

再次,参与体育活动还能增强学生的自信心和自尊心。通过体育成就和技能的提升,学生的成就感和自我效能感增强,从而建立更积极的自我形象。

因此,高校体育教育在调节学生的心理状态方面起着重要作用,不仅有助于他们应对学习和生活中的压力,还促进了心理健康、社交能力和自我认同的发展。

2 高校传统体育教学模式存在的问题

2.1 部分课程过分强调安全性

在高校体育教学工作中,部分课程的安排过于保守,课程过分强调安全性,忽视了课程的实际教学质量。过度地强调安全,会导致课程内容过于单调,缺乏挑战性。这种情况下,学生可能无法充分体验运动的乐趣和激情,从而降低了他们参与体育活动的动力和兴趣。这种保守的教学方式可能剥夺学生面对真实运动挑战的机会,限制他们在体育领域内的成长和发展^[2]。

除此之外,过分强调安全还可能导致学生缺乏应对不确定性和风险的能力。在现实生活中,面对风险和挑战是不可

避免的,如果体育教育无法提供适当的风险管理和挑战机会,学生可能无法学习如何在安全的环境中处理这些情况。这不仅影响他们在体育领域的技能,还可能影响他们的综合能力和生活技能。

2.2 部分课程过分强调理论性

体育教学应该将理论知识与实际运动技能相结合,确保学生能够在真实的运动中应用所学知识。在高校体育教学活动中,部分课程过分强调理论性,缺乏足够的体育实践活动。体育活动的核心在于实际体验和身体运动,如果课程内容过于偏理论讲解,不利于学生的兴趣培养和体育技能的实际应用。这直接导致了学生对课程中涉及的体育活动认识停留在理论层面,无法在实际活动中得到有效锻炼和提升。理论知识对于理解运动规则和策略非常重要,但如果没有与实际运动相结合的机会,学生可能难以将这些理论知识转化为实际技能。

2.3 部分教学活动缺乏严肃性

部分高校的部分体育课程中存在教学活动缺乏严肃性的问题,出现了大量的学生逃课、考试随意性高以及教师对学生要求不严格的现象。这样的教学环境不利于学生体育素养的提高,也影响了体育课程的整体效果,更有可能对学生长远的个人价值观发展产生不良影响。一方面,学生对体育课程的不重视可能源于其长久以来在应试教育中家长、教师的影响,使他们对体育及体育成绩的重视程度不高,最终反映到了学生不严肃对待课程、对课程存在侥幸逃避的心理这个现象上。另一方面,部分大学体育教师对学生的要求不严格也是导致这一问题的重要原因。如果教师在教学过程中对学生的出勤、参与度和课堂表现等方面的要求和评价本就存在一定的疏忽,那学生必然不会认真参与体育活动,最终导致教学质量不高、教学目标不能很好完成。

2.4 课程设置不够丰富

虽然当前的高校体育教学课程安排,通常是以学生自主选择的体育必修课的形式进行课程选择匹配的,各个高校都设置了十门及以上的体育课程。但相较于广泛的体育运动种类和当前文化多样性环境下的学生兴趣偏好,是远远不够的。部分传统体育项目,由于学生个人的体育能力以及兴趣偏好的不同,很难受到学生欢迎。例如,一些高校仅提供常规运动,如篮球、足球、羽毛球、网球等,而忽略了像瑜伽、舞蹈、武术、滑板、街舞、轮滑等非传统体育项目,可能会让一些对特定运动感兴趣的学生失去锻炼的动力。

3 以提升学生体质为目的推动教学改革

3.1 平衡安全与教学, 循序渐进强化学生体质

在高校体育教学活动中, 必须实现课堂安全与教学活动的平衡。教师作为体育教学的组织者, 必须确保体育活动的安全性, 但同时也需要结合专业的体育知识, 为学生提供足够的体育活动机会和健身锻炼的挑战目标, 以激发学生的兴趣和参与度。教师应考虑到不同学生的身体条件和技能水平, 设计适应性强、有适当挑战性的体育项目。为了实现这一目标, 教师可以结合当前学生的身体素质现状, 制定循序渐进的教学方案, 从基本技能开始, 逐步增加运动的难度和强度, 激励学生在安全的环境中逐渐提高自己的体能和技能。

3.2 严格落实考核机制, 确保体育活动质量

高校体育教学工作应当严格落实体育课程的考核机制, 确保学生体育活动的质量。应结合教学标准制定合理且全面的评估标准, 一方面要考核学生对体育技能和知识的学习程度, 另一方面也应当考核学生在课程中的参与度、努力程度以及学生自身体育能力的进步幅度。通过有效的考核机制, 教师可以及时了解学生的学习进展, 调整教学策略, 同时激励学生更积极地参与体育活动。

3.3 扩充体育教学队伍, 进一步提升课程多样性

为了提升体育教学工作的质量, 满足当前青年学生的体育活动需求, 高校应当强化体育教学队伍建设。可以在计划内招聘更多具有不同专长和背景的体育教师, 并给教师队伍提供更多维度的专业培训与比赛交流机会, 提高教师自身的

技能水平, 提升体育课程的教学水平。此外, 还可以引入具有专业技能的校外教练参与教学, 进一步丰富课程内容, 提供更广泛的运动选择, 满足不同学生的兴趣和需求。

3.4 设置趣味运动任务, 培养学生主动运动习惯

为了培养学生的终身体育运动习惯, 实现快乐学习、健康工作、幸福生活的目标, 学校可以设置各类趣味运动任务, 让体育成为学生的兴趣, 而非负担。学校可以联合校团委、学生会、学生社团等各类组织, 以及图书馆等各类校园部门, 举办有吸引力的趣味运动比赛、趣味运动打卡等活动, 例如通过组织校园游园会、校园景点有奖打卡、校园舞蹈大赛、趣味班级游等让学生“走起来”“动起来”“乐起来”的户外活动, 引入具有趣味性的、一定运动量的户外活动。在各类趣味活动、趣味任务的引导下, 逐渐培养起学生主动运动的习惯, 为学生一生的健康生活奠定坚实的基础。

4 结语

高校体育教育工作, 是一项关乎学生个人健康、人生发展, 关乎国家与民族发展的重要工作。大学生作为青年群体中最具有朝气、具有活力的群体, 是最应该在阳光下进行体育活动、强健体魄的群体。但当前互联网时代的丰富网络娱乐, 让大量的青年人放弃了户外运动, 成为“屋里系”的一员。因此, 高校体育教学工作也应当与时俱进、深化改革, 通过平衡安全与教学、结合理论与实践、严格落实考核、丰富课程多样性、设置趣味运动任务等方式, 调动学生的积极性, 培养学生参与体育运动的兴趣和习惯, 帮助他们迎接未来的幸福生活。

参考文献:

- [1] 伍国通,李学花.有效运动方法对大学生体质健康促进的影响研究[C]//江西省体育科学学会,全国学校体育联盟江西省分联盟,江西省体育学学科联盟,华东交通大学体育与健康学院.第四届“全民健身 科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛论文集.华东交通大学体育与健康学院,2023:1.
- [2] 徐忠,杨强.当前过度强调安全因素对大学体育课程设置的影响[J].体育科技,2023,44(5):147-149.
- [3] 王烨,邢钰,曹春梅,等.大学体育对学生体质健康效果跟踪研究[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(学校体育分会).清华大学,2023:3.