

体测现状驱动下高职院校基础体质教学的改革与突破

梁会城

(山东服装职业学院服装工程系, 山东泰安 271000)

摘要 ▶ 相关调查报告结果显示,我国高职院校学生体质健康水平呈现出一定的下降趋势。高职院校作为培养优质技能人才的重要阵地,在保证专业理论与技能教学质量的基础上必须给予学生体质健康工作高度关注,要在基础体质教学层面寻求创新和突破,立足学生身体素质现状,制定出针对性的基础体质教学规划方案,并结合学生身体素质水平的变化以及锻炼需求来调整方案内容,以保证基础体质教学工作效果的理想性。

关键词 ▶ 体测现状;高职院校;基础体质教学;改革趋势

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.029

在高职院校教育教学工作中,体育教学的占比相对较高,其中基础体质教学是体育课程的重要组成部分。多年来大部分高职院校还在习惯性沿用传统固定的基础体质教学方式,不愿意做出创新和改变,这就使得原本对于参加体育训练不感兴趣的学生产生了更加抵触的学习情绪,导致学生身体素质变差。

1 高职院校学生体质健康现状及具体表现

近些年,伴随着社会经济的发展与人民生活水平的提升,新一代学生群体享受着相对优越的物质生活条件,生活方式也发生了很大的改变。就目前高职院校学生体质健康现状来看,其正在面临着越来越大的身体健康压力,也暴露出了一些具体问题。

其一,肥胖率日益提高。在调查和了解的过程中发现体重超标情况在高职学生群体中越来越常见,有越来越高比重的学生存在体重超标问题。这与学生自身的身体素质、生活与饮食方式、运动习惯等等都有着非常紧密的关联性。其二,眼疲劳现象普遍存在。高职院校学生群体的视力情况堪忧,有越来越多的学生都佩戴近视眼镜,眼疲劳现象也越来越普遍。这与高职院校学生长期使用电子产品,特别是手机、电脑等有着非常密切的关系,长期使用电子类产品,不仅会加剧学生身体机能方面的负担,而且也会诱发诸如眼疲劳等一系列视力健康问题。其三,肌肉力量下降,现在的高

职学生群体在学校的学习生活都相对固定,生活中很少运动,多是在宿舍里休息,即使到户外也多是以休闲娱乐为主,对于真正锻炼体能的的活动,诸如爬山、骑行等,学生们不是很感兴趣,身体机能很少能够得到燃烧能量的机会,久而久之,学生的肌肉力量会逐渐下降,精神也会开始变得涣散,注意力也会越来越不集中,整个人的状态都会受到影响。

2 高职院校学生群体体质健康水平普遍下降的原因

当前高职院校学生群体的体质健康水平呈现出普遍下降的趋势,之所以会出现这样的情况,是多方因素综合作用的结果,具体体现在以下三个方面。其一,高职院校体育教学欠缺创新力度,不足以吸引学生参与,体育教学的整体形式还偏向于传统,教学内容也相对保守枯燥,很难激发和调动起学生的学习兴趣。其二,高职院校鉴于自身实力的局限,在体育教学资源方面呈现出不同程度的缺失情况。大部分高职院校都并未完全按照既定的体育预算经费来进行实际投入,体育训练场地以及空间都比较受限,和学生实际人数比例严重失衡,很大程度上影响到了基础体质教学的顺利开展,进而影响到学生身体素质的提升。其三,高职院校以培养专业技能型人才为主要目标,在实际教学工作当中,很多高职院校还是选择将专业课程讲授以及专业技能培训视为核

作者简介:梁会城,男,讲师,研究方向:足球教学与大学生体质测试。

心任务,给学生安排的课程也比较紧密,学生们面临的学习压力也会在一定程度上影响到他们的身体素质。其四,现在高职院校的学生群体多为00后,他们从小生活条件相对优越,家长对他们比较宠爱,使得学生的生活以及学习习惯养成效果并不是很好,存在生活不规律、饮食不科学的问题,喜欢吃一些高脂肪、高热量的食品,而且饮食时间也不固定,随着时间的推移,这必然会对学生的身体健康造成负面影响。

3 体测现状驱动下高职院校基础体质教学创新与改革的必要性和重要性

3.1 高职院校创新与改革基础体质教学工作的必要性

高职院校创新与改革基础体质教学工作是新时代背景下国家发展与进步的必然要求。近些年国家陆续推出了一系列关于学生身体健康以及具体标准的相关政策与措施,这些都在潜移默化中影响和指导着高职院校的基础体质教学工作,高职院校也逐渐意识到创新与改革基础体质教学工作的必要性。虽然高职院校也在积极采取和利用各项创新与改革措施,但是从最终实践应用结果层面看,始终与预期目标存在较大差距。对于基础体质教学工作而言,高职院校的重视程度明显低于其他专业课程。尽管国家对学生基础体质教学提出了明确要求,但是要想在短时间内改变长期形成的现状以及问题,有非常高的难度,这绝不是一件一蹴而就的事情。此外,在了解过程中还发现,有部分高职院校虽然制定了相应的基础体质教学创新与改革计划,但是并未有效落实到具体工作层面,学校领导层对此问题持放任态度,并未纠正和管理。基于此,高职院校必须重新审视基础体质教学工作,并积极采取更具针对性和实效性的创新与改革措施。

3.2 高职院校创新与改革基础体质教学工作的重要性

在高职院校教育教学工作改革过程中,基础体质教学已经不仅仅是体育教学中的重要组成内容,更是高职院校实施和开展素质教育的重要途径和方式,高职院校需要通过基础体质教学逐步引导学生树立起终身体育的意识,要让他们意识到积极参加体育训练,提升自身身体素质的重要性。高职院校创新与改革基础体质教学是改善学生体质、促进学生全面发展的有效方式。当今社会,人民生活品质呈现出显著的上升趋势,高职院校学生也享受到了更加优越的生活条件,营养水平与身体发育速度与之前相比都有着非常大的提升,但是现阶段高职院校学生整体身体素质正在逐渐下降,特别

是在运动持久性以及肺活量等方面下滑更为明显,高职院校及时创新和改革基础体质教学工作,创新教学理念、丰富教学内容、拓展教学形式,这些都会在不同程度上激发和调动学生参加体育运动和锻炼的积极性和主动性,高职院校通过开展新型基础体质教学工作,对学生进行针对性训练,提升学生的身体素质,这对于学生的长远发展有非常大的帮助作用。

4 体测现状驱动下高职院校改革与突破基础体质教学的相关建议

4.1 营造浓厚的校园体育氛围,做好校园体育文化建设工作

在改革与突破高职院校基础体质教学工作的过程中,高校要综合考量多方因素,从多方面着手,营造浓厚的校园体育氛围和环境,同时做好校园体育文化建设工作,将体质健康测试的相关内容充分渗透和融入具体工作当中。其一,高职院校要针对性转变学生的思想理念,通过对体质健康工作的宣传与推广,营造浓厚的校园体育氛围,让学生逐步认识到体测的重要性,从内心深处唤醒学生参加体育运动的自觉意识,培养学生建立起终身体育的好习惯,提高学生的身体素质水平。其二,高职院校要结合实际情况制定出一系列与体测工作相关的改善措施,要根据学生体测结果全方面改进各项具体工作事务,比如,当发现学生体重普遍超标时,学校可要求后勤部门制定健康的饮食计划、科学搭配饮食,让学生们合理膳食、控制体重。其三,高职院校在组织开展校园体育文化建设工作的过程中要进一步完善体育器材配置这一基础性工作,适当提高对体育器材基础配置的投资力量,根据基础体质教学的需求来增加相应的体育器材,让学生可以更充分合理地应用体育资源,为他们提供更加便利的运动条件。

4.2 以高职院校学生所学专业为导向,进一步丰富和优化基础体质教学的内容

高职院校所设置的专业对学生技能要求会更高一些,要想激发学生参与基础体质教学工作的积极性,高校体育教师可以结合不同专业学生的实际需求,制定针对性的基础体质教学内容,根据学生所学专业匹配不同的教学内容。首先,要充实体育基础体质教学的理论知识,根据学生所学专业,就其未来可能从事的职业范畴中容易出现的一些职业性疾病开展教学,给学生们讲授一些有效的预防措施以及强身健体

的具体方式,在潜移默化中提升学生的自我保健与锻炼的意识和能力。其次,创新与改革基础体质教学时,教师要适当增加一些文化含量更高、娱乐性质更显著、健身价值更强的项目内容,借助基础体质教学工作来增强学生的体育能力和技能。最后,体育教师在制定基础体质教学工作计划时要尽可能选择和学生所学专业以及未来职业相关联的运动项目以及训练内容,比如一些职业会要求长时间的站立,对员工的耐力以及下肢力量要求会比较高,因此,在基础体质教学中,教师可以针对性去提升学生们的下肢力量以及腰腹肌力量,在基础体质教学中开展长跑、形体、健美操等运动内容,从整体上来逐步提升学生们的耐受能力以及腰腹部、下肢力量。

4.3 建立更具科学性与完善性的基础体质教学体系,推动体测工作进程

高职院校体质健康测试工作的顺利开展,不仅与学生自身发展有着紧密关联,还直接关系到社会发展。高职院校在改革和突破基础体质教学工作的过程中,必须加强对基础体质教学体系的构建力度,要立足现实、放眼未来,逐步优化和完善基础体质教学体系,对现有基础体质教学体系进行创新和改革,将体质健康测试的相关内容充分融入具体课程教学中,从制定小目标到完成大目标逐一推进,稳步提升学生的健康体质水平。除此之外,教师还需要提高自身的思想认

识和专业知识水平,在教学中灵活使用现代高科技的各种传播媒体,丰富教学内容,提升体育课程对学生的吸引力,注重体育锻炼方式方法的教授,让体育锻炼不仅仅局限在课堂上,还应贯穿于平时的生活中,形成“学习—巩固”的良性教学循环模式。

4.4 将当前社会中的流行体育项目积极融入基础体质教学工作当中

在改革与突破高职院校基础体质教学工作的过程中,要想实现预期理想的教学目标,必须想办法调动学生参与学习的积极性,激发学生参与各项基础体质教学任务的兴趣。因此,建议体育教师在开展基础体质教学工作时要多引入和渗透一些当前社会比较流行的体育项目,借助这些流行的体育项目吸引学生的注意力,将实际体育活动和基础体质教学紧密融合到一起,培育出更符合社会职场需求的优质人才。

5 结语

综上所述,当前高职院校学生的身体素质普遍偏低,高职院校需要正视此现状,适当加强对提升学生基础体质工作的关注力度,进一步深化和改革基础体质教学工作的相关内容,创新和拓展基础体质教学的具体方式,切实稳步增强学生的身体素质,同时培养和引导学生建立起良好的运动习惯,保持积极健康的精神状态。

参考文献:

- [1] 张利,张振颖.体育强国背景下高职院校体育教学改革研究[J].中国职业技术教育,2021(14):81-84.
- [2] 董璐.“健康中国”背景下高职院校促进学生体质健康的体育教学改革研究[J].当代体育科技,2022,12(5):16-18.
- [3] 邓伟涛,孙玉林.基于体育技能竞赛的高职体育教学改革策略——评《高校体育教学理念及模式创新研究》[J].皮革科学与工程,2023,33(2):109.
- [4] 郭春兰.基于职业岗位群体能需求的1+X体育教学模式改革——以大连枫叶职业技术学院为例[J].运动·休闲:大众体育,2022(24):193-195.