

终身体育理念下高校体育教学改革探索

千布拉格

内蒙古工业大学 内蒙古呼和浩特 010050

摘要: 高校体育是学校体育与社会体育的重要联结,是培养学生终身体育理念的重要场所,更是提升学生体育技能的重要途径。终身体育理念是高校体育对社会体育的延伸和发展,为高校体育教学改革提供了科学的指导与方向。因此,高校应基于终身体育教育理念,结合我国高校现阶段体育教学的现状,综合分析高校体育教学改革的路线,持续推动高校体育改革方法的有效实施,进而提升大学生终身体育意识和自身体育素养。

关键词: 教育理念; 高校体育; 终身体育; 教学改革

引言

“生命在于运动,身体是革命的本钱”,一个好的身体是支撑一个人精彩人生的基础。学生是国家的希望,民族的未来,拥有健康的体魄,是实现理想的基石。大学体育教育是当今社会体育教育的重要环节,对大学生的身体素质与未来发展具有重要影响和积极意义^[1]。因此,我国高校的体育教育制度也在持续的改进与完善,旨在培养学生长期坚持体育锻炼的习惯和终身坚持体育锻炼的意识。文章结合现阶段我国高校体育教学的现状及存在的问题,包括终身体育教育意识的缺乏,教学方法与内容的固化,评价体系的不完善等,提出了一些针对性的策略,为明确改革方向与加大改革力度提供参考。提倡始终以培养大学生终身体育的意识,加强学生体育实践的能力,提升学生综合素质为改革的目标。

一、终身体育理念的概述

(一) 终身体育理念的内涵

终身体育,指一个人终其一生保有体育锻炼的意识,接受体育教育的初心,坚持体育锻炼的意志,通过体育锻炼保持身心健康且受益终生。终身体育理念的内涵是以人为本,促进个人的全面发展,提升个人的综合素质,促进个人终身发展的巨大功能。终身体育由学校体育和社会体育两部分构成,指任何人在一生中的任何时期,任何地方,都能根据自己的体力、年龄、目的进行体育活动。新课改视角下,高校体育不仅要提高学生学习兴

趣,培养学生体育运动的理论知识、技巧技能,还应当激发学生终身体育锻炼的意识,培养学生长期体育锻炼的习惯,为走向社会持续锻炼的社会体育目标打下良好的基础。

(二) 终身体育理念的价值

体育锻炼不仅可以增强大学生的身体素质,还可以锻炼大学生的团队协作精神,磨砺大学生的意志,促进大学生之间的交流,提高大学生的社交能力。体育锻炼不仅仅是对身体的锻炼,也是对心理素质、社交能力等综合能力的提升。体育教育作为学术教育的一种补充,帮助学生实现学习与运动的平衡,促进学生的全面发展。体育锻炼对促进学科学习也大有裨益:一方面,体育锻炼通过改善大脑的供血状况来提升提高神经系统的兴奋性,有助于提升学生的学习效率。另一方面,适量的体育活动可以在一定程度上有效减轻学业带来的压力,帮助学生更好地适应学习和生活的节奏。综合来看,长期坚持体育锻炼,对大学生的个人发展、社会适应能力以及未来的职业发展都具有不可忽视的重要性。因此,大学应将体育锻炼融入自己一生的学习、工作与生活当中,让体育成为自己人生的一个重要组成^[2]。对于我国高校而言,应当重视体育教育的投入与改革,为学生提供多样化优质的教学内容和完善的体育基础设施,并鼓励学生积极参与,让学生不管是现在还是未来都将体育锻炼作为生活的重要组成部分,持续的坚持体育锻炼和体育实践活动。

二、高校体育教学发展现状

(一) 终身体育意识不足

在我国高校体育教育教学的过程中,大部分学生对体育锻炼的重要性认识不够充分,且缺乏主动体育锻炼

作者简介: 千布拉格(1975-08—),男,蒙古族,鄂尔多斯鄂托克旗,内蒙古工业大学,研究生硕士(马克思主义理论),研究方向:体育教育。

的意识。所以大部分学生体育锻炼的主要途径就是体育课，在固定的时间去学习固定的教学内容，没有找到自己的兴趣点和自身擅长的体育项目，所以很难激发学生自发体育锻炼的积极性和持续性。因此，很难形成良好的体育锻炼意识和体育锻炼习惯，也进一步导致学生终身体育意识的形成与树立。

（二）学生课堂参与度低

一方面，简单的重复类似篮球、足球、乒乓球等这些在小初高已经接触过的常规课程，很难调动大学生的学习兴趣。一方面，课堂上未能体现学生的主体地位，未能激发起学生主动学习体育技能的内驱力。再者，由于学生长期受到应试教育的影响，习惯性将更多的精力放在学科学习上，对体育锻炼实践较少，未形成个人优势，导致学生体育锻炼缺乏热情，甚至产生抵触情绪，因此在体育课堂上，不愿意积极主动地去参与。

（三）教学模式与内容单一

现阶段我国高校的体育教学模式以大班教学为主，然而学生是有个性差异的，每个人的运动天赋和运动水平参差不齐，传统的大班教学无法充分发挥每个学生的优势，进而无法取得良好的教学效果。大学生的思想较以往更加成熟，个体自我意识更加强烈，形成了自我更高层次的追求，在体育锻炼方面，是形成自我的锻炼的兴趣的关键时期，是培养学生的终身体育意识和长期锻炼习惯的黄金阶段。然而，传统的大班教学模式和内容缺乏创新性和吸引力，难以调动学生的积极性和激发学生对体育运动课程的兴趣。

（四）高校体育活动的基础配置不足

体育器械用具不健全，体育资源配置不充分会影响高校体育教学的质量和效果。器械数量的不足或者器械种类不全都会导致学生练习的热情与积极性。此外，学校的教学场地是有限的，如何在有限的场地规划出尽可能多的活动场地，也是影响学生体育锻炼参与度的重要因素。

（五）开展高校体育活动时间不足

终身体育理念力求将体育贯穿人的一生，强调将体育锻炼作为一种无形的意识深扎于每个人的心中，无时无刻不影响着学生的思维方式与行为习惯，并形成终身的一种长期锻炼的意识。好习惯的养成绝不是三两天的事儿，而是需要日复一日的坚持与努力，体育锻炼和学科学习一样，“苟有恒，又何必三更起五更眠；最无益，莫过于一日曝十日寒”，因此，终身体育的意识需要长期的坚持才可以达成。那么长期坚持锻炼就需要保证学生

有足够的锻炼时间。然而，我国高校现阶段对学生体育课的时长和课程数量均不能满足学生的需求，导致学生终身体育意识的养成面临阻碍。

（六）高校体育教学评价体系不够完善

我国高校现阶段的体育教学评价体系不够完善，不足以衡量实际的教学效果以及学生的真实体育水平。一方面，高校当前以体育考试成绩作为评价学生学习效果的主要途径，无法全面体现出学生的综合体育水平，评价缺乏公正性与合理性。另一方面，评价体系缺乏学生的融入，教师无法了解学生对其教学内容的真实反馈，不利于教学模式与内容的持续改革。

三、终身体育理念在高校体育教学改革应用策略探究

（一）培养学生具备终身体育理念的意识

高校体育是促进学生形成终身体育意识和促进自身发展的关键时期。要培养学生的终身体育理念意识，应以提升学生体育锻炼的兴趣为指引，落实学生坚持体育锻炼的教育目标^[3]。其次，老师也当以终身体育理念要求自己，坚持以学生为本，结合学生心理和具体需求对体育课程进行科学合理的安排，不断地传输给学生健康的体育知识、体育技能，不断激发和培养参与体育活动的积极性，促进学生养成终身运动的良好习惯，实现高校体育与社会体育的完美过渡，实现体育教学的长期效益。

（二）提高学生课堂参与度与积极性

高校体育教学改革中强调以人为本，将学生作为课堂的主体，因此提高学生的课堂参与度与积极性，对提升体育教学活动的效果非常有益。一方面，对于像篮球、足球这样的学生从小就接触的常规课程，为避免过多重复的基础教学降低学生对这些体育项目的学习兴趣，教师应当结合大学生实际情况，创新教学方法，例如实行以赛促学，让学生在比赛中重温熟悉项目的技能技巧，提高学生课堂参与的热情，赛后，老师根据比赛实况与个人表现提出针对性的评价与指导，让每个学生都获得针对性的指导与提高。另一方面，教师可以本着教学的实用性、终身性等特点设计多元化的教学内容，最大化调动课堂参与度与积极性。

（三）实现教学模式与内容的改革和创新

教师是作为课堂的引导者，当以培养学生们终身体育运动学习的理念为己任，不断根据实际情况对教学模式与内容进行改革与创新，制定完善的终身体育教学目标 and 计划，帮助学生逐步树立终身体育运动的意识，提

高提高学生们的体育实践的行为能力^[4]。首先,在教学模式上可以对原来的大班教学模式进行改革,通过层次教学的方式,将学生进行分组教学,依据兴趣爱好和个人优势建立不同的体育学习群,以群为文化引领,促进学生体育学习。其次,教师应结合实际教学内容,定期开展相关的体育比赛,以赛促学,让不同班级、年级的学生可以在激烈的比赛中形成良好的配合能力,建立深刻的集体意识,同时检验学生对体育技巧的掌握情况。以次增加学生对体育项目的兴趣,提升学生的终身体育思想与意识。

(四) 引进先进的体育锻炼器材,增加体育项目的多样性

终身体育理念视角下,体育锻炼应当作为一种健康的日常习惯融入到学生的日常生活的方方面面。为促进学生的体育学习,学校一方面需要丰富体育项目,积极地引进更多先进的体育运动器材,为学生提供更多锻炼项目的可能。常规器材如篮球、排球、乒乓球、羽毛球等,在此基础上学校还可以引进一些类似于跑步机、椭圆机、划船机、动感单车等健身器材,蛙泳板、泳镜等游泳器材,接力棒、不倒森林、背夹球、拔河绳等有助于学生团队协作的体育运动器材。先进丰富的运动器材不仅为体育项目的多样性奠定了基础,还培养了学生更为先进的锻炼意识。另一方面,为促进锻炼的密度和便利度,学校可以对有限的校园运动场地进行全方位立体的开发,比如在楼宇中间建立分层的体育走廊,将健身器材、乒乓球类等体育活动分散一部分在这里,以扩充校园锻炼区域,让更多的学生有机会参与锻炼。此外,体育锻炼的安全性也是体育教育中重要的保障,学校应当定时组织相关工作人员对运动器材进行维护和保养,让体育教育在先进、科学与安全的环境下持续开展。

(五) 增加学生体育运动时长

体育教学改革进程中,高等院校需要进一步优化资源配置,创新资源分配方式。为解决技能实践课教师资源短缺问题,改善学生的学习条件,可以招聘优秀的运动员或专业人才来校任教,并提供具有吸引力的待遇。同时,引进先进的设备设施,用于培训学生的体育技能。对于经费紧张的学校,可适当增加学生的体育课次数,延长体育馆、体育场开放时间。此外,学校还可以与周边的体育俱乐部以及校外企业建立合作关系,共享优势

资源,以缓解设施不足的问题,同时提供更广阔的平台和设备

(六) 完善高校体育教学的评价体系

高校的教学评价对衡量学生体育运动的实际情况与锻炼学生的终身体育意识至关重要。因此以培养学生的体育热情、体育爱好、体育技能以及终身体育锻炼习惯是我国高校体育教学改革的重要依据^[5]。一方面,不再以考试成绩作为主要的考评途径,应当结合学生的课堂表现,制定多元化评价指标,采取多元化评价方法,以形成客观、公正的综合评价结果。另一方面,重视学生对课堂的意见和反馈,让学生也能够参与到评价体系中,教师根据学生的真实需求对课程模式与内容进行积极的改善与调整。

结束语

综上所述,高校应当以终身体育理念作为改革的理论依据,将指导大学生养成终身体育锻炼的意识与习惯作为教学的核心使命,不断改革教育方法,持续提升教学水平。从我国现阶段高校体育教学现状来看,还存在很多问题,具体表现在教育理念、模式、内容等方面,需要进行优化和调整。终身体育理念教学视角下,教师应当结合终身体育教育理念进行课程设计,不断改进和完善体育教学的方式与内容,持续帮助学生树立终身体育的理念,提高学生终身体育的意识,帮助学生建立终身体育的运动习惯,切实实现高校体育教学的改革与创新,推动高校体育教育事业的稳步发展。

参考文献

- [1] 全茹, 邢敏婧. 终身体育理念下高校公共体育教学改革探究[J]. 拳击与格斗, 2024, (01): 109-111.
- [2] 肖丽娟. 基于终身体育理念下高校体育教学改革方向研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(14): 168-170.
- [3] 马治华. 基于终身体育理念下的高校体育教学改革[J]. 冰雪体育创新研究, 2022, (03): 95-97.
- [4] 和琴语. 基于终身体育理念下的高校体育教学改革[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(17): 156-157+160.
- [5] 赵国林. 试论基于终身体育理念下高校体育教学改革方略[J]. 知识窗(教师版), 2021, (06): 119.