

终身体育教育思想理念下的高职体育教学改革路径

成豪栋¹ 成豪梁² 成积广³

1.日照职业技术学院 山东日照 276826

2.山东化工职业学院 山东潍坊 261108

3.山东外国语职业技术大学 山东日照 276826

摘要: 终身体育是新时代体育教育的发展方向,对于培养学生运动习惯、增强体育锻炼意识具有重要意义,但当前高职体育教学在贯彻终身体育理念方面还存在学生体育意识淡薄、课程设置单一、教学模式陈旧、师资能力不足等困境。高职院校应树立终身体育意识,优化课程设置,创新教学模式,加强师资培训,完善评价机制,多措并举推进体育教学改革,促进学生终身体育习惯的培养,助力学生的全面发展。

关键词: 终身体育教育; 高职体育; 教学改革; 路径探析

引言

随着社会的快速发展,人们的生活方式发生了巨大变化,体力活动明显减少,亚健康状态日益突出,健康问题日益凸显。加强体育锻炼,树立终身体育意识,已成为全社会的共识。教育部等部门印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》强调,“要切实发挥体育教育在立德树人中的重要作用,努力实现‘健康第一’的教育目标”。高职体育教学作为学校体育工作的重要组成部分,应主动贯彻终身体育理念,帮助学生掌握科学健身知识,培养体育兴趣爱好,养成终身锻炼习惯,以更好地适应未来职业生活需要。

一、终身体育教育在高职体育中的重要性

在社会转型、行业升级的大背景下,高职院校担负着培养高素质劳动者和技术技能人才的重要使命,党的二十大以来,国家高度重视学校体育,将其上升为国家战略。《国务院关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》指出,树立健康第一教育理念,开齐开足上好体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强

体质、健全人格、锤炼意志。高职院校要充分认识到体育不仅是促进学生身心健康、提高综合素质的重要途径,更是培养践行社会主义核心价值观、传承中华体育精神的关键环节,对学生的全面发展和终身发展具有十分重要的意义。

终身体育教育是增强大学生体质、促进身心健康的客观需要,随着智能手机、互联网的普及,久坐、用眼过度等不良生活方式在大学生中日益蔓延,体质健康测试数据显示,大学生身体素质呈现下滑趋势,肥胖、近视等健康问题日益突出。通过体育教学,引导学生掌握体育健身知识,培养体育锻炼兴趣,养成经常参加体育活动的良好习惯,对改善亚健康状况,促进学生身心全面发展具有积极作用,树立终身体育意识,让体育锻炼成为生活方式,是增强大学生体质,提高健康水平的有效途径。

终身体育教育是培养高职学生适应未来职业需要的必然选择。随着我国经济发展进入新常态,产业转型升级持续推进,企业对高素质技术技能人才的需求日益迫切,对职业院校来说,培养学生的职业适应能力和可持续发展能力,已成为重中之重。现代企业对员工的身体素质、意志品质、团队协作等提出了更高要求,通过体育教学,引导学生学会体育健身技能,接受吃苦耐劳锻炼,培养团结协作精神,将对其顺利就业、完成工作任务大有裨益,通过终身体育教育,让健康成为职业生涯的基石,对学生的可持续发展具有重要价值。树立终身体育意识,将体育健身内化为一种生活方式,是时代发展的必然要求,新形势下推进高职体育教学改革,必须坚持健康第一教育理念,贯彻落实终身体育教育思想,

作者简介:

成豪梁(1996-)男(汉族)山东日照人,博士学位,职称:讲师,研究方向:体育教育,体育史;

成豪栋(1996-)男(汉族)山东日照人,硕士学位,职称:初级,研究方向:教育学;

成积广(1967-)男(汉族)山东日照人,大学本科,职称:副教授,研究方向:教学管理。

推动学生形成终身锻炼习惯，帮助学生掌握未来职业发展所需的身心品质，以更好地满足经济社会发展需要。

二、高职体育教学中贯彻终身体育理念面临的困境

当前，高职院校普遍开设了体育与健康课程，在培养学生运动能力、传授健身知识方面发挥了积极作用，但从总体上看，在贯彻终身体育教育理念、帮助学生形成体育锻炼习惯方面，还存在明显不足，主要表现在以下几点。

（一）学生体育意识淡薄，缺乏运动习惯

受应试教育和社会功利主义影响，不少高职学生认为体育锻炼是“小儿科”，重智育、轻体育的倾向严重，进入大学后，学习节奏放缓，生活更加随意，逃避体育锻炼现象普遍，加之手机、游戏等的诱惑，“宅”文化盛行，经常参加体育锻炼的主动性不强。体育意识的欠缺，运动习惯的缺失，极大削弱了体育教学的针对性和实效性，部分学生为应付考试，临时突击，难以形成内生的运动需求，更谈不上将体育锻炼作为终身爱好了。

（二）体育课程设置单一，缺乏针对性

目前高职体育课程普遍存在内容陈旧、项目单一的问题，教学项目以篮球、足球、排球等大众化的体育项目为主，动感时尚、强调个性体验的健身运动较为匮乏。课程教学目标过于笼统，与学生个性化、多元化需求契合不够，难以有效调动学习积极性，个别专业体育课程开设不足，课时被挤占，难以落实体育教学要求。课程内容与学生生活、行业发展需求联系不紧密，对学生未来职业发展的适应性指导明显不足，体育理论课程针对性不强，脱离学生实际，难以在情感、态度、意识等方面发挥应有作用。

（三）体育教学模式陈旧，难以激发兴趣

高职体育教学仍以教师讲授、学生被动听课接受为主，个别教师满足于完成教学任务，缺乏对学生学习兴趣的关注和对个性需求的引导，课堂氛围沉闷、互动不足，学生参与热情不高。教学组织方式单一，小组化、个性化教学较少，难以适应不同体育基础、不同兴趣爱好学生的需要，理论与实践脱节，体育与健康知识讲授照本宣科，难以引起学生共鸣。学校体育竞赛活动形式化，难以有效带动学生参与体育锻炼，单一陈旧的教学模式，难以培养学生体育兴趣，无法帮助学生掌握健身知识和技能，对形成终身锻炼习惯缺乏应有引导。

（四）师资队伍建设滞后，终身指导能力不足

体育师资是体育教学改革、贯彻终身体育理念的关键，而当前高职体育师资在知识结构、教学能力等方面

还存在明显短板，部分教师体育专业知识陈旧，对体育学科前沿发展动态了解不够，对健康教育、职业体育、终身指导等理念认同度不高。实践指导能力不足，缺乏对新兴健身项目的专项训练，难以满足学生的多样化需求，创新教学方法的意识和能力有待加强，对信息技术手段运用不够，无法适应学生互动式、体验式、个性化学习需要，教师职业倦怠心理严重，缺乏对学生个性特点的关注，对学生职业发展的指导针对性不强，难以在引导学生树立终身锻炼意识方面发挥应有作用。

三、终身体育教育视域下高职体育教学改革的路径

面对新时代全民健身、体育强国的发展要求，高职体育教学要主动适应形势任务变化，树立终身体育教育理念，与时俱进推进教学改革，着力破解制约学生运动习惯养成的瓶颈制约，切实提高人才培养质量。

（一）更新教育理念，树立终身体育意识

要从思想认识层面强化对终身体育教育重要意义的认识，引导师生树立健康终身体育的教育理念，学校要将终身体育教育纳入人才培养体系，制定配套的政策制度，营造有利于学生养成运动习惯的良好氛围，通过教师培训、主题教育、社团活动等，提高教师对健康教育、快乐体育理念的认同，更新教学观念，掌握与学生沟通交流的艺术，在润物无声中影响学生形成终身体育意识。有针对性地加强对学生的健康教育，通过体质健康知识讲座、运动安全教育等，帮助学生掌握科学健身知识，认识体育锻炼的重要价值，自觉养成体育锻炼习惯，积极营造人人皆运动、时时可运动的浓厚校园氛围，利用宣传栏、橱窗、微信公众号等加大健康知识宣传力度，组织形式多样的群众性体育活动，在潜移默化中带动学生投身运动，提高体育参与的积极性。

（二）优化课程设置，满足学生个性化需求

要立足高职学生生理、心理特点，结合学生兴趣爱好和未来就业需要，不断更新教学内容，优化课程结构，为贯彻终身体育理念奠定基础，改变过去单一的体育项目设置，增加健美操、瑜伽、武术、街舞等时尚健身内容比重，丰富选项，让学生“乐学”^[1]。根据不同学生的体育基础、运动爱好，开设分层次、个性化的专项课程，鼓励学生自主选课、跨班选课，最大限度满足学生个体需求，将终身体育教育理念贯穿于整个课程体系，加大体育与健康知识比重，有机融合理论课与实践课，加强体育精神、意志品质、团队合作等综合素养培养，强化未来职场与社会适应能力。集中开设若干富有行业、区域特色的体育选修课，如“汽修工需要的颈肩

保健操”“外贸业务员形体礼仪”等，注重学以致用，加强学生职业体育技能训练，提升就业竞争力^[2]。

（三）创新教学模式，提高学生参与度

要顺应体育教学改革趋势，充分运用现代教育技术手段，积极探索互动式、参与式教学模式，着力增强课堂吸引力，改革“一言堂”讲授方式，引入情景教学、游戏教学、体验式教学等，设计直观形象、趣味横生的教学情境，调动学生参与热情。注重因材施教，针对不同基础、不同特点的学生，实行分层教学、个别化指导，让不同层次的学生都有成就感，采用小组合作学习，开展“教学做”一体化项目教学，在完成具体任务中增强学生合作意识和实践能力。充分利用信息技术优势，建设体育与健康慕课，开发虚拟现实、体感游戏等体育教学软件，创设沉浸式体验环境，提高学生运动兴趣，利用微信群、QQ群、学习通等搭建网上体育学习社区，方便师生互动交流，拓展体育学习的时间和空间。发挥课外体育的延伸作用，开展形式多样的课外体育活动，组织“每天锻炼一小时”等主题实践活动，引导学生将体育锻炼融入日常生活，加深运动参与程度，增强获得感和体验感，进而形成终身锻炼的行为习惯^[3]。

（四）加强师资培训，提升终身指导能力

教师是体育教学改革的主力军，建立健全教师培养培训制度，综合提升教师的业务素质和指导能力。一方面，拓宽教师知识视野，通过争取进修深造机会、选派骨干教师出国考察等，接触前沿的教育理念和教学方法，更新知识结构，学习心理学、教育学等相关学科知识，掌握与学生沟通交流的技巧，提高因材施教、个性化指导能力^[4]。另一方面，提升教师实践指导水平，通过聘请国内外知名教练举办师资培训班、组织教师参加专项培训等，系统学习掌握新兴体育项目，丰富指导内容，以满足学生多元需求，引导教师钻研教学方法，探索翻转课堂、混合式教学等新型教学模式，熟练运用现代信息技术辅助教学。加强职业生涯教育指导，引导教师树立“一生一策”的理念，针对不同学生的职业发展需求，提供个性化的体育指导，帮助学生形成科学的健身方案，为其终身体育发展奠定基础。

（五）完善评价机制，重视过程性评估

科学的评价机制是保障体育教学质量的关键，改革传统的“一考定成绩”评价模式，建立过程性评价与终结性评价相结合的学业评价体系。将学生课堂表现、平时锻炼、参与活动等纳入考核范围，突出学习过程考评，引导学生树立“锻炼过程比成绩更重要”的意识，制定

体现“日常锻炼一小时”要求的考核标准，将课外锻炼纳入学分，激励学生主动参与体育锻炼。创新考核内容和方式，针对不同项目设置差异化的评定标准，采用学生自评、小组互评、教师点评等多元评价方式，促进学生在体育锻炼中享受乐趣、增强信心，注重学生运动能力、健康行为等方面的发展性评价，帮助学生客观认识自我、悦纳自我，不断进取。加强国家学生体质健康标准实施情况的评估，将测试结果作为教学工作评价和绩效考核的重要内容，确保标准落到实处，突出评价的引导性和激励性，充分调动学生自主锻炼的积极性，为其养成终身体育习惯奠定良好基础^[5]。

结语

高等职业教育是培养多样化人才的重要阵地，对于提升劳动者整体素质、推动经济转型升级具有重要意义，体育作为提高学生综合素质的关键环节，在高职教育中应有更加突出的地位。树立终身体育教育理念，加强体育教学改革，对于帮助学生掌握体育健身知识和技能、树立健康第一意识、培养终身体育习惯，进而成长为“德智体美劳”全面发展的高素质技术技能人才至关重要，推进体育教学改革，贵在行动、成在坚持。广大体育工作者要以高度的责任感使命感，秉持健康第一教育理念，着眼立德树人根本任务，坚持“以人为本、因材施教”的工作方针，在凝练教学内容、创新教学方法、加强师资建设等方面精准发力，不断增强体育教学的吸引力、感染力、影响力，切实把高职体育打造成培养“健康人”的沃土，为学生的全面发展和高质量就业夯实基础，为健康中国、体育强国建设培养合格建设者和可靠接班人。

参考文献

- [1]金宁.终身体育教育思想理念下的高职体育教学改革路径[J].运动-休闲:大众体育,2023(11):0016-0018.
- [2]王敏武,翁优,罗铁华.通识教育理念下的高职体育教学改革探究[J].学周刊,2024(13):98-101.
- [3]范晓敏.“课程思政”视域下高职体育教学改革[J].当代体育,2023(16):0051-0053.
- [4]段妍君.体教融合视域下高职体育教学改革路径探究[J].学周刊,2024(19):17-20.
- [5]胡志.“三全育人”视域下高职体育课程思政教学改革路径研究[J].当代体育,2022(38):0082-0084.