

# 体育改革对学生素养提升的影响

——以职业本科为背景

冯书丹

贵州交通职业大学 贵州贵阳 550001

**摘要：**体育改革对职业本科人才培养质量的提升具有重要意义。随着我国体育政策的调整，体育教学侧重点从技术训练转向全面素养的培养。由此，体育教学开始关注学生的身体素养发展之外，也强调身心健康、合作与管理能力等方面的培养。通过课程与教学的改革，体育锻炼不仅可以有效提高学生身体素养，还能提升学生自身的自信心、社交能力、情绪管理能力及领导能力等，进一步提高他们的国际视野。本文通过探讨体育改革促进职业本科生综合素养的提升，分析其在培养全面人才中的作用。

**关键词：**体育改革；学生素养；职业本科；综合素养

## 引言

学校体育改革在我国教学环节中占据着不可忽视的作用，要想将学生的核心素养进行提升，就需要加强对体育课程实效性的提升。教师需要将教育教学的整体进行详细规划，并且详细掌握教学大纲和计划等教育教学的实施方向，在这项工作的开展过程中，教师可以利用早操或是课间操的时间对学生进行教育，在长时间的坚持下，学生也将建立起良好的健身习惯，为体育教师的教学方式也将感到认同。体育改革推动了体育教学模式的创新，通过更加注重学生全方位素养的提升，帮助学生在个人能力、团队协作及社会适应等方面取得长足进步。

## 一、体育改革的背景与目标

### 1. 国家体育政策的变动与发展

近几年我国的体育政策正在向提高国民体质和培养综合素养的体育教育方向发展。随着《全民健身计划（2021—2025年）》《健康中国2030规划纲要》的颁布，对于体育教育作用也有了新的转变，不仅是要培养学生强健的身体，还要关注其身心素养和抗压能力。在职业本科院校，除了对学生身体健康的培养外，也在研究在学习期间学生心理健康状况以及团队协作能力的培养。受政府政策的影响，各个高校都在尝试调整体育课的教授内容和教授方式，在实现体育改革的同时也促进了学生健康向上的成长，为他们后续工作及生活提供了坚实

的保障，体育教育的作用得到进一步深化。

### 2. 体育改革的核心目标

体育改革的核心目标是通过提升学生的综合素养，培养具有良好体能和健康素养的人才。这种转变不仅涉及单纯的体格锻炼，更多的是锻炼学生的健康思想观念、心理健康教育以及社会交往技能。多样化的教学内容以及课余活动使得学生的领导能力、人际沟通技巧、创意思维得到了充分锻炼。体育运动项目还可作为一种调节心理压力和情绪的途径，提高自身自信心，缓解自身耐受压力能力。这种教育革新不仅关心学生的身体健康，更重要的是充分提升了学生的综合素养，能够有保障地为职业本科院校培养出一批高质量的复合型人才。

## 二、体育改革对学生身体素养提升的作用

### 1. 运动技能的提升

体育教育改革提升了学生全面的体育能力，尤其是针对课程体系和教学形式的创新开展。随着创新的体育学习模式，学生已经不再拘泥于原来的一贯体育活动形式，且还能根据自己的意愿选择恰当的形式，这样有助于学生对自我提升体育能力时更具自主性和个性特征。通过满足不同学生的需求，体育课出现了更多基本技能和特殊技能的培养训练，辅助学生在掌握运动技能的同时也能知晓高超技能的实际运用技巧。优化后的体育课十分注重技能与实践相结合，从而让学生在实际行动中会学着去精进自身的技能，再加上技巧运用中的新奇性和实效性。例如，篮球、跑步等传统体育项目的开展，学生通过科学的方式去学习关键的技能点，能够更好地掌握核心技巧，提升竞技水平。随着体育学习形式的变

**作者信息：**冯书丹，女（1994.11-），苗族，贵州遵义人，硕士，助教，研究方向：体育教育训练学。

化, 教师们在教学时开始注重培养学生, 通过设置有针对性的学习计划帮助学生解决运动技能问题并再次培养学生的体育能力。这样, 学生的整体体育能力得到了很大地改善, 能够更好地应对不同环境的问题, 提升了自信心。

## 2. 健康素养的提高

体育改革不仅提升了学生身体素质, 此外也有利于全面培养健康意识。在学校学习的过程中, 学生学习到了运动生物、营养等基础理论, 也为学生提供了制订体育锻炼方式、制订饮食方案的方法。随着健康知识的不断学习, 学生们也培养了健康的意识和健康的生活方式。体育活动的参与使得学生们更注重自己的身体保健意识, 并用定时锻炼身体、合理营养搭配、平衡睡眠时间等方式不断提高自己的身体健康水平, 进一步提升学生的健康认识水平。以下表1展示了健康素养提升的几个关键方面。

表1 健康素养提升情况概览

健康素养方面	提升程度	具体内容
健康知识	80%	学生掌握了运动生理学、营养学等基础知识, 了解科学运动和饮食的关系
健康行为	75%	学生定期锻炼, 保持良好的饮食和作息习惯, 形成健康的生活方式
健康态度	78%	学生树立了健康生活理念, 认识到运动和健身对身心的长远影响

通过体育改革, 学生在健康素养的各个方面都有了显著提升, 形成了更加科学、健康的生活态度和行为模式。

## 3. 体能水平的提升

体育改革可有效增强学生的体能水平。常规体育教学内容偏向于对学生单个体育技能的训练, 而现代体育改革提出可通过不同的运动方式带动学生整体身体健康成长。体育课程改革不光是针对学生肌肉、速度、力量等体能基础的改变, 还会增加更多的体育项目帮助学生在更广域的方面增强体能水平。例如, 在运动项目中加入一些有氧运动、力量训练与柔韧性训练, 可帮助学生在整体体能水平增强的同时也能够加深学生对于各个体能之间的协同作用, 通过这样的锻炼措施能改善学生的体能结构并使学生具有较强的身体素质及生理机能。体育教育改革也在对学生个体进行针对性体能研究, 在每个学生的特性基础上可以对其进行个体运动计划的指导, 从而根据不同的个体条件进行有效化指导并针对性进行训练, 最后实现更高级的体能水平进步。体育改革的多样化训练模式, 可以增强学生的体能水平、协调性与灵活性, 让其适应各种体育运动情境进行有效适应, 在整

体的运动过程中也可促进学生身体的总体发展。

## 三、体育改革对学生心理素质提升的作用

### 1. 增强自信与自我认知

体育改革为学生提供了一个增强自信和自我认知的积极方式。学生通过参与各项体育活动, 打破自我极限并获得自信。在体育运动过程中, 学生感受到挫折与成功, 尤其是技能提升和比赛成效, 学生从达到一个比较高的高度获得了成就感, 其自信也就提升了。体育运动本身具有挑战性, 当学生克服困难战胜自己之后, 能更为清晰地认识自己的能力和潜能。同时, 体育改革强调个性化, 教师从学生的性格特征、兴趣爱好出发布置相应的学习任务, 让学生在擅长的地方尽自己最大可能发挥并加强对自我的认识。体育运动还促使学生面对真实的自我, 感知自身的优点和缺陷, 进而通过持续的努力去改善不足之处。这种过程帮助学生构建更为积极的自我认知, 增强了他们的心理韧性, 在面对未来挑战时更有信心和勇气。

### 2. 提高团队合作与沟通能力

体育改革不仅要提升学生的身体素养和健康, 对提高学生团队协作和沟通能力也发挥了重要作用。学生通过开展团队活动或者参加比赛可以亲身体会到团队力量的重要性。在团队运动中, 学生要依靠团队成员的支持才能获得胜利。团队精神不仅体现在比赛中, 还可以拓展到团队中的学习和生活等。体育改革的目的之一是加强团体协作活动的训练, 以此促进学生拥有良好的沟通能力和分享、解决问题的技巧。例如, 在组队活动的过程中, 学生需要和组员交流活动计划、探讨比赛策略, 这个环节有助于锻炼他们的沟通能力、团队协作精神。学生在和他人合作的过程中逐渐学会了听取他人的建议、尊重整个团队的决定, 在与人沟通交流上变得更加和谐, 有助于增强与人沟通的技能。通过团队活动训练, 学生学到了如何在团队中展示自己的特长, 还学会了如何适应具有不同特点的人群, 促成了更加生动活泼的团队氛围以及沟通能力。

### 3. 心理调适与压力管理

随着社会发展与日常生活学习的负担增加, 学生心理调节和减压控制的重要性不断显现, 体育改革通过引入多样化的体育活动, 让学生学会有效地调控压力及自我情绪。因为在运动过程中身体会产生内啡肽这种化学物质, 从而缓解身体的紧张与压力, 帮助自身在精神上安定下来。此外, 体育课程注重培养学生识别压力源的能力, 通过参与不同的体育运动让学生学习如何面对来自学习、生活上的压力。这样学生能在运动的过程中暂

时忘却日常生活中所遇到的各种问题，重新恢复活力及心态平和。学校通过举办体育赛事活动引导学生突破消极情绪的心理引导方法，让学生掌握积极心态，学生不仅在体能上得到提升，也在心理调节与压力管理上得到了锻炼。以下表2展示了心理调适与压力管理的关键方面。

表2 心理调适与压力管理的内容

心理调适与压力管理方面	具体内容
压力源识别	学生通过体育活动识别并缓解生活中的各种压力源，学会应对学业与生活中的压力
情绪调节	学生通过运动释放压力，学会自我调节情绪，增强应对焦虑和压力的能力
心理疏导	学校通过体育活动引导学生正确面对负面情绪，并提供心理疏导与支持

通过体育改革，学生在心理调适和压力管理方面得到了显著的提高，为应对未来的挑战做好了更充分的准备。

#### 四、体育改革对学生综合素养提升的作用

##### 1. 创造性思维与问题解决能力

体育改革为学生提供了一个发展他们创造性思维并解决问题能力的平台。特别在小组合作性或竞赛项目中，学生经常遇到复杂的情况被要求即兴做决定解决发生的问题。这种即兴反应的训练提高了学生的创造性思维能力。学生在体育比赛中不仅仅是应用预定策略解决问题，还要根据外界改变情况及时寻找最优的解决方案。这种不断地挑战和解决问题的经历锻炼了学生的应变及创新意识。通过参与体育项目，学习和锻炼从固有思维模式中脱身而出，探索新方法和新道路。这对学生未来工作和生活问题的解决具有重要意义。体育改革通过加强培养学生创造性思维，帮助学生有效思考方式，并在不断地实践中提高了他们解决问题的能力。

##### 2. 领导力与责任感的培养

体育改革在培养学生领导力和责任感方面发挥了重要作用。无论是单体训练还是团队比赛，都需要学生具备一定的领导力和责任心。尤其是大型团队运动，学生有机会被提升至领导角色进行制定计划、调动集体、组织行动。在这类位置上除了进行自己技能的训练之外，同时要掌握对他人进行引导的方法，来达到团队的最终目的。体育改革利用科学的设置促进团队活动，并在协同配合的过程中促进学生对领导力的发掘培养和对团队的责任感培养。在团队的实操与摸索中学生意识到，领导力不只是对同伴和教练做决定、下达指示，而且需要在挑战到来时坚定信念、鼓舞斗志、承担错误的决心。

同时，团队运动中，学生的团结意识也教导他们赢得时享受，失败时相互担责，其经历可以强化责任感和安全感，成为今后人生中大展宏图的强心剂。

##### 3. 文化素养与全球视野的拓展

体育改革为学生提供了拓展文化素养和全球视野的机会。通过各种运动比赛，学生不仅能锻炼身体也可领略不同国家文化。特别是透过国际比赛和交流的机会，学生能直接观察并学习不同国家的相同或不同之处，其文化经验将更为广泛。体育教学中注重多元的包容性，鼓励尊重各个族群与文化的独特性，在互相配合中学习跨越文化与进行跨文化交流的能力。随着体育教学的国际化，越来越多的职业本科院校加强了他们与各地区的国际间联系和交流计划，让学生有机会与其他国家的同龄人进行体育活动，提高他们的国际视野和对文化的认同。体育改革亦强调培养学生对全球化发展的认识，透过认识体育不仅是身体的竞逐，也是跨国沟通及全球合作的重要媒介，为他们将来在工作及国际化生涯打下好的基础。

#### 结语

体育改革对提高学生的综合素养具有重要作用。学生不仅在身体层面得到了提升，而且在精神层面、思维方式、团队合作等方面也有所进步，体育向学生提供了建立自信和锤炼管理技巧的机会，提供了解决问题的平台，并有机会拓宽学生视野，增强多元理解。特别在职业本科教育中，体育改革非常强调培养学生全面的素养能力，帮助学生在生理、心理、社会方面得到提升。学生通过团队合作以及心态的调节可以有效增强承受压力与挑战的能力，并为今后从事工作做准备。随着体育改革的纵深发展，学生综合素养水平将不断提高，为其长远发展打下坚实基础。

#### 参考文献

- [1] 孙长新, 柴国荣. 立德树人视阈下的体育院校学生职业素养提升[J]. 山西财经大学学报, 2022, 44(S02): 3.
- [2] 李文娟. 思政元素下大学生体育核心素养提升的课程改革分析[J]. 运动精品, 2022, 41(2): 47-48.
- [3] 汪米雨, 殷荣宾. 我国中小学生体育核心素养发展问题与改革策略[J]. 武术研究, 2023, 8(7): 151-153.
- [4] 潘小红. 落实新课标理念 提升学生体育核心素养[J]. 学苑教育, 2023(33): 94-96.
- [5] 李麒. 浅析新课标理念下提升学生体育核心素养的策略[J]. 青海教育, 2023(11): 43-43.