

# 终身体育视域下高校体育教学改革策略探究

陈蓉

(江西应用科技学院, 江西 南昌 330100)

**摘要:**随着高等教育改革的深化发展,强化学生的核心素养培育已经成为当前高校的重要育人任务。对于高校体育教学来说,教师要强化学生的运动能力、健康行为以及体育品德的培育,而这正与当前的“终身体育”理念不谋而合,培养学生的终身体育意识对于学生体育核心素养的提升具有重要意义,同时学生的体育核心素养培育也对于其养成“终身体育”习惯具有积极作用。本文便立足于当前高校体育教学实际,深入分析了大学生终身体育意识培养的重要性以及当前高校体育教学中存在的问题,并提出了终身体育视域下高校体育教学改革策略,希望能够为广大体育教师提供一定的借鉴和参考,为高校体育的进一步发展做出贡献。

**关键词:**核心素养;高校体育;终身体育意识;培养对策

体育课程教学在高等教育中有着重要意义,是引导学生形成终身体育意识,落实“体育强国”建设的重要途径。为进一步彰显体育课程的教学有效性,高校体育教师需积极探寻培育学生终身体育意识的有效途径,不断推进高校体育教学改革。基于传统教育的影响下,很多大学生对于体育课程的重视度较低,对于体育运动的参与性和积极性较弱,缺乏健康的运动习惯和终身体育意识,这并不利于当代大学生的全面培养。对此,高校体育教师需要了解培养大学生终身体育意识的重要意义,了解当下高校体育教学现状,并据此探索相应的教学改革策略,切实提升高校体育教学质量和水平,提高大学生身体素质,同时,培养其终身体育意识,促进全面人才的培养。

## 一、终身体育意识培养的重要性

对于大学生来说,体育锻炼是促使其身体素质增强的重要渠道,是保障其健康发展的基础。而体育课程的设置目标,就是帮助学生实现锻炼目标、提升运动能力、培养锻炼习惯,使学生养成健康行为。在新时期体育教学改革的大环境下,培养学生的终身体育意识在高校体育教学任务中占据了重要部分。一般而言,体育运动不仅能够增强学生的身体素质,还能够帮助大学生放松心情,缓解期紧张的学习状态,进而使其在学习中保持良好的心态,同时养成健康的生活习惯,对其未来的生活与发展具有积极意义。培养大学生的终身体育意识,不仅是高等教育改革和体育核心素养培育的要求,更是帮助学生树立正确体育观念,形成体育锻炼习惯的重要一步,能够使学生认识到体育运动对于自身体质发展和健康生活的重要性,对于学生未来的健康发展及学习效果的提升具有积极意义。就此而言,高校和体育教师有必要意识到体育课对于学生终身体育意识培养的作用,推进体育教学改革。在实际改革过程中,学校与教师应根据当前高校体育教学中存在的问题展开针对性解决,将先进的教学理念和教学方法融入到体育课程教学中来,采用多元手段提升学生对体育运动的热情,提升其体育运动能力,从全方位角度探索学生终身体育意识的培育渠道,培养其锻炼习惯和健康行为,为其未来的健康发展奠定基础。

## 二、高校体育教学中存在的问题

### (一) 缺乏理论知识教学,学生认知存在偏差

在当前的高校体育教学中,部分教师对于体育教学的认知存在一定的问题,很多教师在设置体育课程目标时,主要的关注点都在于学生的运动能力方面,在教学内容设计多是运动训练内容,而严重缺乏理论知识的讲述,不重视学生终身体育理念的培育。具体而言,在高校体育教学中,大部分都是课外活动课程,教师在课堂只是简单陈述本课目标后便开始引导学生展开训练活动,

学生只能浅层地掌握一些运动技能,而对于这些技能的实际锻炼效果及重要性了解不清,缺乏系统的体育知识体系。基于这样的体育教学下,学生对体育运动和体育课的认知也存在偏差,在很多大学生的潜意识中,认为体育课就是“玩”的课程,进而对体育学习并不重视,运动意识淡薄,这对其终身体育意识的培养产生了较大阻碍,导致体育教学效果较差。

### (二) 学生体育热情较弱,缺少体育锻炼习惯

拥有一个健康的体魄对于学生的学习有着重要的积极作用,能够让学生更加从容地应用高考,保障其心态的稳定。但是在当前的高校体育教学中,学生对体育运动缺乏正确的认知和必要的热情,平时也缺乏锻炼习惯。此外,部分体育教师在教学中对于学生的管束不强,通常是热身锻炼之后就让学生开始自由活动,难以达到体育课的教学目标,不利于终身体育意识的养成。

### (三) 课堂教学模式单一,缺乏体育活动开展

当前,高校体育课程的教学模式和教学内容的单一化严重,在体育课堂上,通常由教师带领学生展开一些简单的项目指导,然后让学生展开枯燥的重复训练,对于趣味性的活动安排较少。学生对这些枯燥的项目训练兴致不高,在训练中大多以应付心态为主,主动性较差,不利于其终身体育意识的培养。此外,部分高校对于体育基础设施的构建不足,存在运动道具损坏或是道具不够的情况,比如在篮球教学中,篮球道具还不够班级学生人手一个,导致一些学生的锻炼机会减少,很多学生就理所应当当地偷懒,体育课的整体教学质量偏低。

## 三、终身体育视域下高校体育教学改革策略

### (一) 重视体育理论教学,拓展学生视野

针对于当前高校体育理论课程缺乏的现象,教师应该根据大学生的学习特点和体育知识现状,合理规划课时安排,在课外实践的基础上合理设置理论课程,拓展学生的体育视野,使其重新认识体育文化,明白体育锻炼的重要作用,使其重视体育教学。比如,教师可以将每学期的前两节体育课设置为理论课程,主要为学生讲述体育的来源、历史及发展,将体育文化向学生充分传达,树立学生的终身体育意识。在教学中,教师应该提前设定本学期的体育学习内容有一个基本掌握,激发其锻炼意识。在理论课程中,教师要注重终身体育意识的融入,可以向学生充分讲述体育锻炼的好处,引导其认可体育运动,并可以让其设置自身的每日锻炼目标,使其养成锻炼习惯,为体育核心素养的培育奠定坚实基础。

## （二）挖掘学生体育潜能，落实以生为本

对于大学生而言，不同学生在面对同一体育项目时，其学习潜能是存在一定差异的，如果学生对该项体育项目并不擅长，则可能会在项目运动参与中产生一定的消极情绪，甚至可能产生抵触心理。就此而言，教师应在教学中贯彻“以生为本”教育理念，从学生的兴趣出发，依据学生的体能水平以及优势特长展开教学，同时采取行之有效的对手段对学生的体育潜能进行深度挖掘，切实增强学生参与运动的信心。针对于一些对于运动缺乏天赋的学生，教师应予以更多的耐心，对其运动技巧、姿势等方面提供专业化的指导，同时重视对这些学生的鼓励，帮助学生排解负面情绪，以学生的体能条件为基础开展训练活动，帮助其挖掘潜能，逐步树立其对体育运动的信心。如此，可以有效培养学生的终身体育意识，保证学生身体素质的有效提升。在这一过程中，教师可以借助问卷调查、访谈等方法，全面了解学生的兴趣所在，并通过运动测试，掌握学生的体能水平及其对体育项目的学习进度，并针对学生的具体学情展开因材施教，逐步培养其体育习惯和体育兴趣，树立终身体育观念。例如，有些学生较为擅长排球运动，但对田径项目却存在抵触心理，尤其面对长跑项目，很多学生叫苦不迭。对此，教师为了增强学生对于田径项目的兴趣，可以依据学生的不同体质与体能水平展开分层化教学，组织学生进行小组合作，并开展接力跑游戏活动，通过竞技类游戏激活学生对于田径运动的兴趣与参与热情。同时，教师还可以在校园运动会中鼓励学生积极参与各类田径项目，以此挖掘其体育潜能，帮助他们突破自己，进而形成正确的体育运动观念和终身体育意识。

## （三）丰富体育教学手段，提升教学质量

针对以往单一化的体育教学模式，教师应积极引进新的教学手段和教学理念，不断丰富体育课堂的教学方法，提升教学质量和教学成效的同时，还有利于学生对体育运动产生兴趣，进而形成终身体育意识。在实际教学中，教师可以将信息化教学法、小组合作学习法、体育游戏、体育竞赛等方法融入其中，进一步构建丰富多彩的体育课堂，提高体育课程教学的趣味性、娱乐性，引导学生在轻松愉悦、和谐融洽的课堂中获取知识和技能。比如，篮球是高校体育的重要教学内容，教师可以将信息技术的应用引入篮球教学中，在展开教学前先将篮球的发展历史、文化形成以及基本的技巧动作、战术等制作成微课让学生展开预习，使学生对篮球运动有一个全面的认识，了解篮球运动的好处，并对一些技巧动作有一个基本的掌握。在课外训练中，教师可以以小组形式展开训练，在带领学生练习了标准动作之后，让掌握良好的学生带领掌握较差的学生展开进一步的训练，使学生之间相互鼓励学习，并可以相互纠正错误，提升训练质量的同时还能够培养其互帮互助的体育品德。此外，在学生充分掌握运球、传球等发力、投篮、上篮等技巧后，教师可以设置小组对抗赛，让学生进一步体会篮球的竞技性质，让学生充分体会篮球的魅力，提升其体育兴趣，这对学生终身体育意识的培养具有积极意义。

## （四）强化体育课堂活动，增强学生兴趣

传统的高校体育教学中，因为课时的限制，很多教师急于将知识灌输于学生，课堂上大多时间都是在带领学生做热身运动和基础训练，课堂活动主要让学生进行自由活动，缺乏有效引导，形式单一，严重抑制了学生的兴趣产生，甚至可能会让学生产生“运动很累、很无聊”的感受，不利于学生终身体育意识的培养。对此，教师应该进一步强调课堂活动的趣味化，进一步丰富活动

内容和活动形式，增强学生的运动兴趣。具体而言，教师应依据大学生的身体发展特点，进行多种运动项目、知识的划分，除了运动能力培养外，增加关于健康行为、体育品德培育的教学活动，实现体育终身意识和体育核心素养的有效培养。教师应尽可能地关注学生需求，以先进形式呈现促进学生身心健康发展的运动项目。比如，针对“足球”展开教学时，教师可以在课堂上引入足球相关的游戏活动和竞赛活动，让学生在有趣的的游戏与激烈的竞赛过程中掌握相关的技巧，提升其对于足球运动的兴趣。例如，教师可以设置“木头人运球游戏”，由教师做裁判，划定一个距离，学生和教师各站一头，教师背对学生时则学生运球向老师靠近，一旦教师回头则需要学生保持姿势不能动，一旦人动了或者没有控制住球则需要回到起点重新开始。通过这样的游戏，能够有效锻炼学生的运球能力，提升其对于足球的控制能力和自身的协调能力，且学生的参与积极性以及体育兴趣能够得到大大提升。教师可以引导学生在课下开展这类游戏活动或是对抗赛活动，增强其日常的锻炼，养成健康行为的同时，渗透终身体育意识的培养。

## （五）强调运动习惯培养，落实终身体育意识

在高校体育教学中，教师不能只关注学生的运动能力，更要重视其运动习惯的养成，让学生在日常生活中养成健康行为，促进终身体育意识的落实。若学生能够积极主动地参与到体育锻炼中，则能够大幅度提升学生的身体素质，缓解他们的学习压力，最终促进他们的身心健康。对此，教师可以在体育教学中引导学生认识一些日常生活中就可以做的、对体质增强有帮助的运动，如慢跑、篮球、足球、羽毛球等，将其中的技巧及注意事项向学生进行传输，并带领学生以正确方式进行运动，帮助学生形成肌肉记忆。通过系统化的教学，使学生正确认识这些运动，丰富他们的体育运动经验，并养成运动习惯，最终形成体育锻炼的观念，完成终身体育意识培育的教学任务。此外，教师应该将运动前热身和运动后拉伸的重要性向学生传达，并指导学生进行科学的热身、拉伸动作，使学生养成健康的运动习惯，避免运动时受伤。总体而言，体育教师在指导学生培养运动习惯时，应该从大学生的实际身体素质出发，指导其展开力所能及的运动，并养成科学的运动习惯，真正落实终身体育意识，提升体质水平。

## 四、总结

综上所述，伴随着我国高等教育教学的深化，全面人才的培养成为高校教育的重点内容，体育能力作为新时代社会人才的必备能力，需要高校与教师重视体育教学，不断增强大学生的体育能力和体育素养，培养其终身体育意识，这对于学生健康行为的养成具有重要意义。对此，教师应立足于大学生特点，从多角度入手，通过重视体育理论教学、挖掘学生体育潜能、丰富体育教学手段、强化体育课堂活动、强调运动习惯培养等措施，推进高校体育教学改革，提升体育课教学质量，保障学生终身体育意识的有效培育。

## 参考文献：

- [1] 苏鑫. 新时代高校体育教学体系的构建与创新——评《高校体育教学理念及模式创新研究》[J]. 科技管理研究, 2022, 42(19): 1.
- [2] 刘志鹏. 分层教学法在跆拳道品势教学中的实验研究[D]. 河北科技师范学院, 2021.