

# 大学体育教学培养大学生终身体育意识的策略研究

刘霞

(川南幼儿师范高等专科学校 四川内江 642150)

**【摘要】** 运动水平的高低关系到一个国家的发展程度和文明程度, 一个国家的人口是否积极参与到体育活动当中不仅取决于人口总量, 还取决于人们是否建立了终身体育的意识, 目前我国经济迅速发展, 人们越来越认识到进行体育运动的重要性, 但是终身体育这一目标并没有真正得到实现, 究其原因是因为人们在学校接受到的体育教育并没有使其养成终身体育的意识。学校对大学生终身体育意识的培育仅仅停留在表面, 因此大学教育应该着重提升学生的运动能力, 循序渐进地养成良好的运动习惯, 逐渐养成适当的运动规律, 进而形成终身体育意识。

**【关键词】** 大学体育; 终身体育; 策略

DOI: 10.18686/jyfyzy.v3i2.35219

伴随着经济与社会的不断发展, 人们越来越看重身体健康问题, 终身体育这一意识在社会上也越来越受到人们的赞同。终身体育指的是一个人从始至终都进行体育锻炼, 包括家庭体育、学校体育、社会体育等部分内容, 学校体育从中有着重要的地位, 对人们终身体育意识的培养有着巨大作用。一个人往往在学校里才能接受到系统性的体育知识教育与体育锻炼技巧学习, 学校里还有专业的体育教师和体育设备, 最容易养成终身体育意识, 学校要把握这一关键时期, 努力在学生时期培养起学生对运动的兴趣, 为步入工作之后的生活提供良好的身体基础, 有利于提升我国青年整体身体素质, 进而提升我国国民整体各项素质。因此, 学校教育是培育终身运动意识的关键时期, 在这一时期内, 应该塑造大学生正确的体育观念。国内外有很多学者都认为终身体育与学校体育有着紧密的关系, 并且提出了相关建议。本文在前人所做研究的基础之上分析了大学时期学生的特点, 为进一步提升青少年身体素质提出有效合理的实现途径。

## 1 大学教育对培养大学生终身体育的意义

大学阶段与社会衔接密切, 人们在大学毕业之后就意味着要步入到社会当中, 因此高等教育是人们走向社会之前最后接受的系统性教育, 对终身体育思想的培育有着至关重要的作用。小学体育教育主要是发现学生的兴趣, 中学体育教育主要是养成学生的运动习惯, 在经历过小学体育教育和中学体育教育之后, 大学生已经有了足够的身体基础和体育技能, 同时也有着较好的学习能力, 因此大学阶段是深入学习理论知识和提高自身体育锻炼能力的最主要阶段, 有利于让学生在毕业之后能够保持锻炼习惯。伴随着年龄和个人身体素质的提升, 大学体育教育有着更高标准的要求, 大学生有着充足的运动基础, 因此, 大学体育教育要着重培养学生的运动能力。通过整理相关文献可以发现, 目前我国大学生的体育意识并没有被完全建立起来, 很多学生仍然站在观众的角度上进行体育运动的欣赏, 而不是真正地参与到

竞赛当中, 很多学生参加体育课也仅仅是想获得学分, 而并不是真正热爱体育, 也没有认识到体育锻炼的必要性, 在课余时间没有主动进行体育锻炼。

针对目前大学生的体育运动现状, 目前高校体育课应该研究大学生的个人素质特点, 有针对性地提升其体育运动能力, 帮助大学生养成终身体育的意识。大学生有了小学和初中教育的基础, 在此基础上想要真正提升其运动能力, 应该加强对理论知识的深入学习, 能够有更加成熟的体育技能, 能够为其今后的体育运动奠定基础。因此要不断提高大学体育教学的课堂教学效率, 创新教学方法, 给学生传授更加深入的理论知识, 为学生提供足够的运动场地和运动设施, 营造良好的运动氛围, 可以更好地帮助学生建立起体育意识, 提高其体育运动的兴趣, 从而养成终生锻炼的好习惯。

## 2 大学体育教学培养大学生终身体育意识的策略

### 2.1 传授更加深层次的理论知识

想要让学生学会正确的运动, 就要让学生掌握科学合理的体育运动方式, 让学生自觉地进行运动。可以组织集体学习健康知识, 这是进行体育运动的基础, 让学生充分认识到身体健康的重要性。因此, 对于大学生的体育教学应该在以前的基础上学习基本的运动知识, 主要学习人体的基本构造和生理特点, 可以丰富理论知识学习, 在了解人的身体构造的基础之上进行锻炼, 可以有效避免对身体的损害, 从而制定更加健康合理的锻炼计划, 可以避免肌肉拉伤。因此进行深层次理论知识的学习, 可以帮助学生制定更加科学合理的锻炼计划, 为今后的终身锻炼更好地奠定基础。学校在进行体育课程时必须着重加强理论知识学习, 防止学生避免盲目地进行锻炼, 导致身体的损害, 让学生认识到锻炼对身体的积极意义, 帮助学生建立起正确的运动观念, 更好地进行终身体育锻炼。

### 2.2 创新教学模式

大学院校在安排体育课程时应该为学生多设置一些符合大学生特点的、有趣味性的课程, 将一些比赛类内

容转化为一些有趣的游戏类内容。大学生的思想已经趋于成熟, 身体素质也有了一定程度上的提高, 传统的教学模式已经不再适应现代社会, 想要提高课堂的教学效率应该及时转变教学方法, 创新教学模式, 转变传统的潜鸭式教学方法。比如, 学生在学习篮球时, 很多大学生已经初步掌握的篮球技巧, 教师可以不必从头教起, 也不必手把手进行篮球技巧的教学。当代大学生进行体育学习的目标是身体健康, 让学生热爱锻炼, 建立起终身体育意识, 并不是要求学生掌握足够高的技术水平, 因此在体育课堂上可以将理论与实践相结合, 让学生在比赛与游戏过程当中感受到体育运动的魅力, 使整个课堂的气氛轻松活跃, 学生可以在友谊第一的基础之上进行小组比赛, 学生与教师一起参与到乒乓球、篮球赛等比赛当中, 可以帮助师生建立起一种和谐的关系, 还可以让教师在比赛过程当中发现学生存在的技术问题并及时纠正, 这样一来可以在娱乐中进行学习, 让学生积极地参与到体育锻炼当中。

### 2.3 培养校园运动文化氛围

培养起足够的运动氛围有利于帮助学生建立起终身体育意识, 高校内部的体育活动主要包括早操课外活动、体育课、体育比赛等组成, 这些因素可以让学生参与到体育锻炼当中, 一些体育场地和体育设施能够帮助学生更好地进行锻炼, 提供良好的环境氛围基础。多多开展各类体育竞赛能够帮助校园建立起浓厚的体育氛围, 就可以让学生产生体育运动兴趣, 提高学生的运动能力, 也有利于帮助学生释放压力, 丰富课余生活。学校可以定期开展篮球、足球、乒乓球比赛, 可以吸引有兴趣的同学参加到体育项目当中, 在竞赛当中展现出运动之美。其次, 学校应该加大对体育设施和体育场地的资金投入, 这些都是大学生能够进行体育锻炼的物质基础, 一旦这些物质基础跟不上, 校园体育文化就建设不起来。因此, 学校应该加大资金投入, 购入一些基础体育设施, 对产生问题的体育设施及时修复, 保证学生的活动安全, 同时提供更好的运动条件, 吸引大学生参加到体育运动当中来。最后, 学生参加体育运动遵循自愿原则, 校园文化想要足够浓郁就必须, 让学生掌握足够的体育基础知识和体能锻炼技巧, 学校可以邀请专门的讲师进行知识讲座和集体培训, 让学生有更多渠道可以学习知识。还可以, 邀请学生共同观看体育赛事, 讲解体育比赛, 可以让学生拓宽视野, 寻找学生的兴趣所在, 让学生感受到体育的魅力, 从而投入到体育锻炼当中。

### 2.4 建立运动社团

除了体育教学, 高校还应该加强课外活动的开展, 这是学生建立起终身体育意识和提高运动能力的必备因素, 体育课程是大学体育教育的核心内容, 而一系列的课外活动是课内教学的有效补充, 学校可以定期开展多种形式的体育活动, 建立起各种各样的运动社团, 比如, 体育知识讲座、体育竞赛、健美操表演、师生友谊比赛等, 这样可以让学生感受到体育的魅力, 运动场上运动员激烈的肢体斗争和观众的激烈加油声都可以让学生提升对于体育运动的兴趣, 从而更加愿意参与到体育活动中来, 学校相关负责人员在进行比赛之前做好足够的宣传, 在活动场地事先做好准备, 拉好横幅与标语, 这样可以使校园充满更加浓厚的体育文化。运动社团的建立也可以吸引大批热爱运动的人, 可以营造出更好的体育运动氛围, 从整体上提升整个学校的运动实力。体育社团将有体育兴趣的人结合到一起, 学生根据自己的喜好和特长选择不同的区域组织, 这样可以在训练过程中始终保持较高的激情, 同时还可以增强友谊, 结识新的朋友。对于运动社团的成立, 高校应该同意并给予足够支持, 支持社团开展的各项活动, 完善社团的组织结构, 让学生能够将自己的运动实力展现出来, 同时可以激发其周边人对运动的喜爱与热情, 通过运动社团这一方式, 营造出全民运动的氛围, 有利于培养更多大学生的终身锻炼意识。

## 3 结语

终身体育是指一个人要从始至终接受体育教育, 不断参加体育活动, 进行体育锻炼, 从而强身健体, 提高身心健康。人在不同时期有着不同的身体素质, 需要与不同的锻炼方法, 锻炼的内容并不是一成不变的, 应该随着年龄与身体素质的变化及时调整, 循序渐进地进行体育运动, 在终身体育的意识之下, 做到合理科学的安排锻炼时间, 一个人在大学时期是养成终身学习意识的关键时期, 高校需要激发学生的运动兴趣, 从而培养其正确的运动习惯, 掌握运动技巧, 最后提高运动能力, 循序渐进地进行体育运动, 建立起终身体育的意识与习惯, 不断提高身体素质, 为今后的工作与学习奠定坚实的身体基础。

**作者简介:** 刘霞 (1986.10—), 女, 四川隆昌人, 讲师, 研究方向: 大学体育、幼儿体育方向。

## 【参考文献】

- [1] 周昊. 大学体育教学培养大学生终身体育意识的策略研究 [J]. 科学咨询, 2020 (41): 108-109.
- [2] 李航, 孔露娇. 试论高校体育教学对大学生终身体育意识的培养 [J]. 科技资讯, 2020, 18 (13): 98-99.
- [3] 梁茗栋. 高校体育教学对大学生终身体育意识的培养对策分析 [J]. 文存阅刊, 2020 (5): 188-189.
- [4] 史伟娟. 高校羽毛球教学与大学生终身体育意识的培养研究 [J]. 文体用品与科技, 2019 (20): 172-173.
- [5] 张伟. 大学体育教学对大学生终身体育意识的培养策略 [J]. 文体用品与科技, 2019 (14): 187-188.
- [6] 周永明. 高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养 [J]. 人文之友, 2019 (7): 90.