

# 大学体育教育中的终身体育教育的探讨

徐璐璐 姚 尧

南京医科大学康达学院 江苏连云港 222000

连云港市云山小学 江苏连云港 222000

**摘要:** 体育是高等教育体系中的重要组成部分, 其能够对学生的全面发展起到良好的促进作用。受传统教育观念的影响, 体育学科以往的社会关注度并不高, 但随着新课程改革进度的持续推进, 体育教育已逐步摆脱被边缘化的地位, 逐渐走进社会大众的视野之中。终身体育理念的提出, 更加凸显了体育锻炼的重要性, 教育者需做好培养学生终身体育意识的工作, 全面贯彻体育教学模式。

**关键词:** 终身体育; 大学体育; 教学探讨

## Discussion on Lifelong Physical Education in College Physical Education

Xu Lulu, Yao Yao

Nanjing Medical University Kangda College Jiangsu Lianyungang 222000

Lianyungang Yunshan Primary School Jiangsu Lianyungang 222000

**Abstract:** Physical Education is an important part of the higher education system, which can play a good role in promoting the all-round development of students. Influenced by the traditional educational concept, the social attention of physical education is not high in the past, but with the continuous progress of the new curriculum reform, physical education has been gradually out of the marginalized status, and gradually into the vision of the public. The concept of life-long Physical Education, more highlight the importance of physical exercise, educators need to do a good job of cultivating students' life-long physical awareness, a comprehensive implementation of physical education teaching model.

**Keywords:** life-long Physical Education; College Physical Education; teaching discussion

### 引言:

大多数学校对认知类学科的重视程度要远远高于体育学科, 并认为参与体育活动的主要目的是放松大脑, 以恢复精力。参与体育活动不仅是为了追求完整的体魄, 更是人作为社会一分子参与社会活动的一种方式。人作为一种社会性动物, 只有通过与环境的互动才能创造自我。在对人与社会互动能力进行培养的过程中, 应该将身体素质的培养作为出发点, 贯穿人的一生。终身体育需要将运动嵌入身体, 将身体嵌入环境, 并将身体活动拓展到人一生的各种活动中才能真正体现终身体育的内涵。

### 1 大学体育改革中终身体育意识的应用优势

在现代教育事业长期发展中, 教学改革得到了很大的推广, 终生体育理念的合理应用能够确保对学生进行

更为有效的终身教育, 进而确保现代教育发展需求得到更高的满足。其次, 在现代社会高速发展过程中, 知识更新速度也得到了很大的提升, 大学在具体开展体育教学时, 需要面向全社会, 进行高级体育人才的科学培养。所以, 体育院校需要强化教育改革, 使学校教学需求得到更高的满足, 进而实现学生综合素质的全面提升。最后, 在现阶段开展教学活动时, 教师需要对学生整体具体需求进行深入分析, 强化学生能动性, 终身体育理念可以使该项要求得到更高的满足, 进而确保体育教学具有更高的时代性, 使学生发展需求得到更高的满足<sup>[1]</sup>。

### 2 大学体育教学存在的问题

#### 2.1 大学体育专业理论知识培养意识不足

具备完备的体育经验和意识是完善落实终身体育教育理念的前提, 学生只有具备该意识才可在即使脱离学

校的环境中仍持续进行体育锻炼。就当下大学的体育教育现状而言,大学生的体育锻炼意识淡薄,对于体育学习的重点不是十分明确,大多数人的体育基础理论知识比较欠缺。高体育文化素养和卓越的运动能力是真正的体育人才所具备的。大学的学生在进行性体育训练的时候也需要不断加强体育理论知识的学习。由于外界因素的影响及学生年龄的不断增长,学生的体育成绩会出现不同程度的变化。如果大学仅仅将学生是否掌握某项体育活动的技能作为判定成绩的主要标准,却对学生是否掌握该项体育活动的理论知识不加理会,那么学生即使提升了再多的体育技能,却不能从根本上提高体育学习意识,这对塑造学生的终身学习理念是十分不利的。

### 2.2 教学评价方面的片面性也极为突出

大学课程普遍实施学分制,学生若想拿到对应的学分,就必须保证课程成绩达标。现阶段,大部分学校将体测分数作为衡量学生体育成绩的关键指标,以笼统化的体育项目来考察学生的体育锻炼程度。开展体育教学时的态度也较宽松,未加强过程性的约束与评价,未能针对学生在参与体育活动过程中的表现予以及时鼓励或是督促。且受考核项目的单一化影响,运动能力较弱的学生常感到难以适应,对待体育活动的情绪较消极。

### 2.3 师资及教学基础设施的不完善

大学对专业课及专业基础课的教学相对比较重视,也非常重视教学基础设施的提升,但大部分院校会忽视对体育课教学辅助条件的改善。由于体育教学注重实践,所以大部分学校并没有给体育课程安排专门的场地,进行体育教学时有的教师会随机选择室外的环境进行,很多时候并没有配备合适的辅助设施。合适的教学辅助条件能够有效提升教学质量,除了完善的教学场地和辅助设施外,还需要具备高素质的师资力量。大学在引进师资时常常会忽视对体育专业教师师资的引进,与其他专业课程的教师相比,体育教师的学历相对较低,高级职称人才少。授课场地辅助设备的落后及不完善、师资力量的薄弱大大影响了体育课程的授课效果<sup>[2]</sup>。

## 3 基于终身体育视域下的大学体育教学改革策略

### 3.1 结合体育热点项目展开教学,将终身体育理念贯穿到体育教学的全过程

推行教学改革工作的过程中,教师需对课程内容加以调整,积极融入各项热点体育项目,借此来帮助学生提升运动兴趣。热点体育项目具备完善的比赛体系,能够有效契合终身体育理念的长期化、持续化要求,使学生长期投身于该项运动之中。如教师可引导学生成立篮

球、羽毛球等体育社团,以体育俱乐部的形式展开教学;可积极组织学生与当地运动俱乐部进行联谊,让学生得到更专业的指导,让学生感知到体育运动所带来的成就感,激发其终身体育意识。在积极融入热点体育项目的过程中,教师应秉持理论结合实践的方式展开教学。教师应当对教学内容进行合理取舍,摒弃比赛专用技术动作,对项目动作加以优化,进而起到降低训练难度的目的,使学生获得良好的运动体验。如篮球是比较普及化的运动项目之一,学校及社区普遍都拥有篮球场。实际教学过程中教师可组织部分喜爱篮球运动的学生进行篮球竞技比赛,其他学生可以啦啦队的形式参与。比赛结束后教师可对学生在比赛中的表现加以点评,为学生分析其所使用到的篮球运动技巧,借此强化学生对篮球运动知识的理解,并鼓励学生在课后自行组团锻炼。

### 3.2 紧扣内涵,稳固终身体育意识

贯彻终身教育的理念,培养大学生的终身体育意识。把终身体育的思想贯穿与整个体育教学过程,重视宣扬终身体育教育思想,强化大学生对终身体育内涵及特征的理解,普及终身体育知识要义。一是培养终身体育意识,树立“终身教育”的指导理念。深入研究终身教育的指导理念精神,改变竞技体育的观念,加强大学生对终身体育的元认知教育,在提高运动技能,提高身体素质中主动掌握体育理论知识。二是坚持“以人为本”的体育教学原则。研究学生个体的体育认知水平,因材施教,根据大学生的实际体育技能水平进行备课,调整教学进度和难度,重视基础技能学习的基础上充分挖掘学生的个性特长,激发学生体育兴趣,利于实现终身体育<sup>[3]</sup>。

### 3.3 强化学生掌握基础理论知识

大学生应当做到一直坚持终身体育,除了要欣赏各种体育赛事,而且还要积极参与到体育文化活动中,但如果想要达到这一目标,那么需要大学生自身拥有良好的体育素养,所以在对大学生进行体育教学时,应当重视体育理论知识的讲解。通过讲解理论知识,能够让学生掌握科学的体育锻炼方法,并在不断学习过程中形成正确的锻炼观念,养成良好的锻炼习惯,对于大学生终身体育的形成能够起到积极作用。在进行大学体育教学时,应当对其本身所具有的规律进行研究,对新的方法加以创造,促使传统体育教学法能够得以健全,并根据时代所具有的特点,对体育教学法进行创立与学习,对体育基础知识进行传授时应当格外注意如下方面:(1)在教材内容上要拥有较强科学性,也要显得更为简单,

容易被理解,并且还要拥有一定深度与广度,促使其可以学习相关知识理论;(2)教材内容还应当与学生自身的兴趣爱好相符合;(3)所展开的内容与项目应当拥有良好的系统性,与学校具体情况相契合;(4)在体育教学过程中,应当让体育教学贯穿于其中,在课余时间对广播、墙报等进行利用,以便能够传播体育知识;体育理论知识内容应当拥有一定实用性,对其进行讲述时应当更加容易简单,且利于大学生理解。

### 3.4 提升教师素质

在以往开展教学工作时,教育人员对体育课程缺乏重视,但是在现代社会高速发展的过程中,教师逐渐认识到体育课程的重要价值。在现代中生体育理念下,如果体育教师想要更为高效的开展体育教学,需要合理创新教学模式,对学生进行科学有效的引导。所以,教师整体素质对体育课堂质量和教学效率具有很大的影响。例如学校需要和其他学校组织开展交流活动,学习其他学校的先进经验,同时教师还需要定期参与相关俱乐部,对其工作经验进行总结,从而实现教师体育素质的全面提升。教师还需要定期组织开展相关培训活动,从卫生健康,习惯养成和心理学等多个方面提升教师体育素养,确保教师能够更为高效的开展体育课堂教学<sup>[4]</sup>。

### 3.5 创新教学评价

最后需要进行教学评价体系的科学构建,在大学教学系统内,课程评价是其非常重要的一项内容,在具体落实体育教学改革时,教师要进行双向教学评价的有效落实,不仅需要组织教师评价学生体育课堂的具体表现,

同时还需要引导学生科学评价教师教学方式,确保学生能够和教师进行相互监督,进而保障教师能够更为高效的开展体育教学,对体育课程进行科学完善,实现学生综合能力的全面提升,确保学生在学习中获得更为丰富的知识,进而对学生能动性进行有效激发。而基于教师监督,学生可进一步明确日常训练对整个学科成绩造成的影响,进而确保学生能够主动参与课堂学习,实现学生能动性的有效增强。该种评价方式的合理应用可以使学生客观评价教师课堂教学,进而对其体育教学方案进行科学调整,确保体育教学的有效性和科学性,实现体育教学效率的进一步提升。

## 4 结束语

终身教育对体育教学改革提出了明确的指向。在体育教学过程中,不仅要重视培养学生的体育综合素质,还要培养终身锻炼意识和能力。终身学习是个人在未来获得发展的通行证,体育教学改革必须以体育终身学习为理念,主动融入终身教育热潮。

### 参考文献:

- [1]刘欣改,张响芹.基于终身体育教育理念的大学体育教学改革策略分析[J].武当,2021,(7):93-94.
- [2]董振.终身体育理念下大学体育教学的改革策略.黑龙江科学,2020,11,(7):106-107.
- [3]李瑞龙.终身教育理念导向下大学体育教学改革路径[J].宁波教育学院学报,2021,23(1):110-113.
- [4]孙立新,李硕.我国终身教育体系化研究的进展与未来展望[J].中国成人教育,2020(5):14-19.