

# 健康中国视域下高校体育教学改革的路径研究

李 丽

贵州工程应用技术学院, 中国·贵州 毕节 551700

**【摘要】**在当前社会环境变革的大背景下, 高校体育教学面临的挑战愈发显著。作为“健康中国”建设的基石, 学校体育承载着健康与教育两大国家战略的重任, 高校体育对于推动社会健康发展具有不可或缺的作用。然而, 审视当前高校体育教学现状, 不难发现, 由于对“健康中国”理念的把握不足, 社会对体育教育的关注度不高, 加之教学方法和内容的不足, 导致教学效果不尽如人意。本文立足于“健康中国”战略, 深入剖析高校体育教学的现状, 并针对性地提出了一系列改革措施, 旨在推动高校体育教学质量迈向新台阶。

**【关键词】**健康中国; 高校; 体育教学改革; 现状; 路径

## 前言:

“健康中国”战略根植于我国经济社会发展的实际土壤, 其核心目标是提高国民的整体健康素质。这一战略的构想最早可回溯至2007年, 那时卫生部部长陈竺在中科院提出了“养生小康、小康养生”的递进式发展战略, 为我国健康事业的发展描绘了蓝图。紧接着, 我国从政策制定、资源配置、社会动员等多个层面, 全面开启了构建健康中国的伟大征程。2008年, 面对我国居民健康的一系列挑战, 卫生部着手开展了“健康中国2020”战略研究, 为后续的健康政策制定奠定了基础。2015年, “健康中国”概念首次出现在政府工作报告中, 李克强总理明确指出, 健康是民众生活的基本需求。到了2016年, 中共中央和国务院共同印发了《健康中国2030》规划纲要, 这是我国卫生领域首次提出的长远战略规划, 标志着健康中国建设进入了新阶段<sup>[1]</sup>。这一战略不仅彰显了党和政府对人民健康福祉的高度重视, 也体现了推动人民全面发展、从体育大国向体育强国转变的坚定决心。在“健康中国”战略中, 高等教育体育扮演着至关重要的角色, 它对于培养青少年的体育精神、提升大学生的身体素质具有不可替代的作用<sup>[2]</sup>。在新的历史条件下, 引导大学生树立科学的健康观, 坚持将“健康中国”理念融入高校体育教学, 加快体育教学改革的步伐, 不仅至关重要, 而且迫在眉睫。

## 1 高校体育教学的现状分析

### 1.1 体育总体评价内容不够全面

体育教学评估体系主要包括对学生学习成效的评估和对教师教学水平的评价。学生学习评价不仅关注学习成果, 更应体现“促进学生健康成长”的教育宗旨<sup>[3]</sup>。然而, 目前许多学校在评价过程中, 往往只侧重于学生的技能掌握, 而忽略了学习态度和情感表现的重要性, 导致评价的全面

性和教育导向性不足。至于教师教学评价, 其目的是提升教学质量。通常, 一个公正、合理的评价体系能够有效激发教师的教学热情, 助力其专业成长。但实际上, 不少高校在评价教师时, 往往采用一刀切的标准, 未充分考虑学校特色、发展方向以及教师个体差异, 如年龄、职称、教学资源和时间分配等因素, 从而影响了评价的精准性和激励效果。同时, 高校体育的评价体系往往侧重于技能考核, 而忽视了学生的参与态度、进步程度和团队精神等方面的评价, 导致评价结果不能全面反映学生的体育素养。

### 1.2 教学模式缺乏针对性

在高等教育体育课程中, 常见的教学模式是教师先行传授理论知识, 随后示范演示技术动作, 最后由学生进行重复练习直至熟练掌握。这种模式虽有助于快速习得所学项目的运动技巧, 却往往难以调动学生自主学习的积极性, 缺乏后续的巩固训练, 导致学生运动项目的学习效果参差不齐<sup>[4]</sup>。随着我国整体教育理念的发展和教学水平的提升, 这种传统教学模式显得较为陈旧。一方面, 它忽视了学生的认知差异, 导致学生多处于被动接受状态, 大部分时间用于模仿; 另一方面, 该模式中师生互动不足, 不利于双方沟通, 难以贯彻“教师引导, 学生主体”的教学理念。

### 1.3 教学内容传统化, 变革较少

在当前的高校体育教学中, 课程内容的多样性和创新性不足, 许多高校的体育课程与中学阶段的内容高度重合, 仍旧局限于太极、篮球、足球、乒乓球等传统项目, 学生可选范围狭窄, 难以满足大学生对体育学习的多样化需求和个性化发展。与此同时, 一些学生对攀岩、游泳、轮滑、跆拳道、瑜伽等新兴体育项目表现出浓厚的兴趣, 但这些项目在许多高校的体育教学中却鲜有涉及, 导致学生的兴趣和潜能无法得到有效激发和培养<sup>[5]</sup>。

#### 1.4 教学观念落后、创新意识不强

随着课程改革的深入推进,我国教育界迎来了一场新的教学改革浪潮,这场改革中,教学方法和教学观念的创新尤为关键。然而,不容忽视的是,目前仍有不少体育教师缺乏改革创新意识,他们的教学观念相对落后,这种现状直接影响了体育教学的质量和效果。这些教师在教学方法上墨守成规,难以适应新时代教育的需求,从而在一定程度上制约了学生体育素养的提升和教育的整体发展。

#### 1.5 体育教育与健康教育的融合度差

尽管体育教育被明确强调为促进学生全面发展的核心环节,但在具体的教学实践中,体育与健康教育相结合的程度尚显不足。学生在体育课程中往往难以获得全面而系统的健康知识,以及如何建立健康生活方式的有效指导。这种融合教育的缺失,使得体育课程在培养学生健康意识、生活习惯和自我保健能力方面的作用未能得到充分发挥,从而限制了学生在健康领域全面发展潜能的实现<sup>[6]</sup>。因此,加强体育与健康教育的深度融合,已成为提升体育教育质量、促进学生健康成长的重要课题。

### 2 健康中国视域下高校体育教学改革的优化路径

#### 2.1 着力培养大学生的核心素养

在社会进步的浪潮中,体育教育被赋予了更深远的意义和更新的要求。它不再局限于“强身健体”的单一层面,而是扩展至“强身健体、塑造人格、提升运动能力”三个维度,这三者共同构成了大学生体育教育的核心素质。目前,高校体育教育工作者普遍认同,大学生的核心素养应包括对体育知识的理解和对运动技能的掌握。然而,在传统教育观念的影响下,教师往往采用刻板的讲授和示范,学生则被动地重复练习,这种教学模式使得体育课变得枯燥乏味,甚至让学生感到更为疲惫,进而产生抵触情绪。鉴于此,现代高校体育教学应转变观念,重视以学生为中心的教育模式,以提升身体素质为基础,重点培养学生的自主运动能力,激励他们通过体育锻炼塑造健康的人格。教师应采用多样化的教学方法,灵活地设计和实施课堂教学,丰富学生的体育活动,同时注重传授体育知识和赛事基础,确保学生能够将所学应用于实践。通过增设体育竞赛环节,培养学生的耐力、团队合作等品质,从而全面塑造学生的人格发展。

#### 2.2 区别对待优化教学

在当今竞争激烈的社会中,具备良好的社会适应力、坚韧的心理素质和抗压能力至关重要。高校学生作为独特的个体,彼此间存在明显差异,部分学生甚至可能面临心理健康的挑战,难以适应当今社会发展的需求。体育教育通

过不同运动项目的特色,可以针对性地帮助高校学生提升这些能力<sup>[7]</sup>。例如,对于那些易焦虑和冲动的学生,可以通过如长跑、棋类游戏等需要毅力和耐心的活动,来增强他们的自我控制力。对于个性独立、不善交流的学生,鼓励他们参与篮球、排球等团队运动,可以在竞技和合作中学习沟通,增进团队融入感。而对于害羞、胆怯的学生,则可以引导他们参加健美操比赛等活动,通过这些方式逐渐克服恐惧,树立自信。

#### 2.3 综合运用多种评价方法

为了更有效地发挥评价的反馈作用,激励学生学习和提升学习成效,同时帮助教师改进教学方法,有必要改革传统的期末评价方式,构建一个集诊断性、形成性和最终性评价于一体的评价体系。在这一评价体系中,教师的教学活动将得到更为全面和客观的考量。长期从事教学工作的教师,由于身处教学一线,对各类教学活动了如指掌,对教学质量的高低有着深刻的理解和独到见解。因此,在教师综合评价过程中,除了教学管理人员、专家和同行教师的参与外,还应鼓励教师进行自我评价,以确保评价结果的准确性和实用性。在学生体育综合评价方面,引导学生根据教学目标进行自我评价,这不仅是对学生长期保持学习状态的一种指导,也是对教学目标的一种适时调整。这种做法有助于学生在较短时间内培养出良好的自我评价能力,更有助于他们将良好的体育理念落到实处。通过这样的评价体系,学生和教师都能在评价过程中获得成长和进步。

#### 2.4 创建多样化的教学目标

高校体育教育的作用远不止于锻炼学生的身心素质,它还承担着传授基本运动技能、健康知识和科学健身方法的重任。通过体育教育,学生能够更好地适应社会发展的需求,享受更为健康的生活品质。为了提升学生对体育的兴趣,培育他们的体育素养,树立健康的生活态度,并鼓励他们积极参与体育锻炼,以实现个性化发展,体育教育的任务显得尤为重要。在实施体育教学时,教师不仅需要关注学生身体素质和运动技能的提升,更应注重根据每个学生的个性特点,量身定制训练计划,以满足他们各自不同的需求。这种个性化的教学方法能够有效激发学生对体育学习的热情,培养他们的学习兴趣,从而确保教学目标的顺利达成。通过这样的教学方式,学生不仅能够在体育技能上有所进步,更能在身心健康、团队协作和社会适应能力等方面得到全面发展<sup>[8]</sup>。

#### 2.5 教学内容向现代化、休闲化方向发展

在“健康中国”战略的引领下,国家将全民健康提升

至发展的核心位置。在此背景下,如何确保大学生养成良好的生活习惯,并在毕业后持之以恒地进行体育锻炼,成为教育领域面临的重要课题。为此,首先必须重视体育教学内容的科学规划,推动教学内容向现代化和休闲化方向发展,以满足当代大学生的实际需求,有效激发他们对体育锻炼的热情,从而实现从“要我练”到“我要练”的转变,不断强化终身体育的意识。通过这样的教育,大学生在步入社会后,不仅会在业余时间主动参与休闲体育项目,以此丰富自己的生活,还能在享受运动乐趣的同时,达到健身的效果,实现情操的陶冶和健康的双重提升。这样的体育教育模式,对于培养大学生长期坚持体育锻炼的习惯,以及推动全民健康水平的提升,具有深远的意义。

## 2.6 加强宣传,促使大学生树立正确的健康观

在大学阶段,学生拥有相对丰富的自我安排时间,然而,不少大学生将大量时间投入到了网络游戏的虚拟世界,这种生活方式对他们的身心健康构成了严重的威胁。针对这一问题,各高等学府有必要加大健康观念的宣传力度,深入学生内心,让他们从根本上认识到保持健康的重要性和紧迫性,理解正确的健康观念对于身心健康成长的关键作用<sup>[9]</sup>。为此,高校应当适时地组织一系列能够激发学生兴趣的校园体育活动,如篮球赛、足球赛等,以此吸引广大学生积极参与。同时,可以举办体育健康知识讲座或辩论赛,通过知识性和趣味性的结合,进一步提升学生的参与度。通过这些丰富多彩的活动,不仅能够在校内营造浓厚的体育文化氛围,还能让学生在参与比赛的过程中,亲身体会到健康和体育的魅力,从而有助于他们树立终身体育的观念,为未来的生活和工作打下坚实的健康基础。

## 2.7 建立健全大学生体育锻炼监控机制

在科技日新月异的今天,众多科技手段为体育评价指标的量化提供了可能。除了传统的课堂评价,还可以开发专门的高校体育信息系统来量化运动量。例如,可以设计类似小米手环的智能手环,专为学生群体打造,通过应用程序与学生的智能手机连接,并接入学校的学生管理系统。该系统可以设定学生每周的锻炼量标准,通过监测卡路里消耗、跑步次数等数据来评估学生的运动表现。此外,系统还能涵盖体育场馆管理和健身活动,有效推动和监控学生的课外体育活动。将课外体育活动表现纳入体育课成绩评定,对于自律性较弱、易受外部环境影响的学生来说,这种具有一定强制性的监测制度成为了一种切实有效且可行的管理方法。

综上所述:在“健康中国”战略的大背景下,高校学生作为社会未来的接班人和创新者,承担着构建中国的历史使命。为此,国家对青少年健康问题给予了前所未有的关注,而高校体育教学的质量对于健康中国战略的顺利推进具有举足轻重的影响。在当今社会快速发展的时代,加强高校体育教学的创新与发展显得尤为迫切。必须不断探索和改革教学模式,以适应时代的变化和学生的需求,从而有效提升大学生的体质健康水平。这不仅关乎学生个人的成长与发展,更关系到国家未来的健康水平和整体竞争力。因此,高校体育教学应紧跟教育改革的步伐,通过创新教学理念、丰富教学内容、改进教学方法,以及完善评价体系,全方位地促进学生的身心健康,为建设健康中国贡献积极力量。

## 参考文献:

- [1] 杨清,王玉.点赞新时代,看我国妇女健康保健事业的发展——庆祝中国共产党建党100周年[J].中国实用妇科与产科杂志,2021.
  - [2] 李锋,赵琴,韦光辉.“健康中国”背景下高校公共体育教学改革的模式及对策研究[J].体育科技,2019,40(4):159-161.
  - [3] 卜丹丹;韩哲;黄志剑;姒刚彦.正念训练促进精英运动员心理健康的一项随机对照实验研究.第十三届全国体育科学大会,2023
  - [4] 关玲香.健康中国环境下高校体育教学模式的创新分析[J].体育科技文献通报,2019,27(9):128-129.
  - [5] 赵效江,李长青.“健康中国”战略下普通高校体育教学评价的困惑与思考[J].赤峰学院学报(自然科学版),2018,34(3):131-132.
  - [6] 张程,陈红霞.“健康中国”视域下高校体育教学价值体系理论研究[J].产业与科技论坛,2019,18(5):158-159.
  - [7] 贾健.“健康中国”背景下普通高校体育教学改革理论研究[J].体育科技,20
  - [8] 徐树.以教学实践为核心的高校体育教育改革探究[J].成才之路,2024.10.21.
  - [9] 郭可雷;姚淑君.锻炼动机与大学生心理健康:一个链式中介模型.第十三届全国体育科学大会,2023,40(4):147-148.
- 作者简介:**  
李丽(1995-),女,贵州黔西人,布依族,硕士,助教,研究方向:体育教学、运动康复。