

高校体育教学改革对学生体能提升作用的探究

黄志达 刘 激

南昌工学院体育与健康学院, 中国·江西 南昌 330108

【摘要】在当前社会日益重视健康生活方式的背景下, 高校体育课程的改革显得尤为迫切。然而实际教学过程中, 高校体育改革面临诸多挑战, 如教学观念的转变、课程内容的与时俱进、教学方法的创新以及学生参与度的提升。因此, 高校应积极采取措施推进体育教学改革进程, 重视学生体能教育, 逐步优化学生的身心状态, 以促进其全面发展。基于此, 本研究探讨高校体育教学的现状与问题, 探讨高校体育教学改革对学生体能提升的作用, 最后提出促进高校体育教学改革的有效策略。

【关键词】高校体育; 教学改革; 学生体能

引言

近年来, 在素质教育推进的背景下, 高校体育课程逐渐获得学生认可。然而, 随着社会竞争的加剧, 公众健康问题日益凸显, 传统的体育教学模式已难以满足学生体质提升的需求。部分高校体育教学改革尚未充分展开, 导致学生身体素质的提升幅度有限, 进而影响了其全面发展。因此, 研究高校体育课程改革对提升大学生体能的促进作用, 对于推动大学生身体素质的培养及全面成长具有重要的理论与实践意义。

1 高校体育教学现状分析

高校体育教育在促进学生身心健康及综合素质培养方面发挥着不可或缺的作用。在现行教育体系中, 体育课程不仅关注提升学生体质, 更重视团队协作精神、领导力及终身体育意识的培育。这些能力与意识对于人才的全面成长至关重要, 对未来个人生活及职业发展具有深远影响。然而, 我国高校体育教育现状并不尽如人意^[1]。当前, 我国高校体育教学仍以技术训练为主导, 德育、智育与审美教育的有机整合尚未得到充分实现。众多专业课程未能与时俱进, 未能满足学生需求, 教学方法相对单一, 缺乏创新, 导致学生学习兴趣不高。课堂上, 教师采用的教学方式较为单调, 未能有效激发学生的学习积极性, 未能充分满足学生的个性化需求。在评价体系方面, 多数高校仍沿用旷课率、体能测试成绩等传统评价指标。此类考核手段无法全面评估高校体育教学成效, 尤其是无法准确反映学生心理素质与社交能力的提升。

2 高校体育教学改革对学生体能提升作用

2.1 学生扎实掌握体育运动技能

深入理解当代大学生的生活与学习现状至关重要。随着科技的进步, 大学生已普遍习惯利用智能手机获取各类信息, 以满足其在生活、学习和休闲娱乐等多方面的需求。但这种生活习惯容易导致学生形成诸如熬夜游戏等不良习惯, 长时间宿舍中, 缺乏足够的体育锻炼。体育活动不仅能够增强体质, 还能教授多种体育技能, 对大学生的全面发展具有积极的促进作用。在高校体育教学过程中, 必须深入了解学生的学业状况, 依据学生的个体差异, 安排适宜的身体锻炼活动。通过这些活动, 学生能够逐渐体验到体育活动的乐趣, 增强对体育运动的热爱。

2.2 促进学生身心健康发展

在当代高校教育环境中, 大学生群体普遍承受着学业与生活双重压力, 这就容易导致学生产生焦虑、抑郁和自卑等负面心理状态。同时, 部分大学生易受不良信息影响, 形成不利于身心发展的行为习惯^[2]。针对此现象, 高校体育要设置适宜的身体练习强度, 帮助学生缓解压力和情绪波动, 调整不良心态。适度的身体锻炼不仅有助于学生认识体育精神, 还能逐步培养其坚韧不拔的意志和勇气, 克服懦弱, 增强意志力。此外, 规律的体育活动能够促进学生体质的改善, 增强其身体素质。

2.3 提高体育教学有效性

在高校体育课程设置中, 涵盖了足球、篮球、排球、乒乓球等多种体育项目。然而, 在实际教学实践中, 教学重点往往偏向于理论知识与体育技能的灌输, 而相对忽略了对学生体质的系统性培养。这种做法与提升学生体质、实现体育强国战略目标的宗旨相悖。因此, 高校体育教学应将学生体能训练置于核心地位, 依据学生体质差异, 制定

个性化体能训练计划,并提供针对性的指导与安排。通过这种方式,学生的体质得以逐步增强,同时也能提升教育质量,这也是我国构建体育强国战略中的关键环节。

3 高校体育教学改革对学生体能提升作用的有效策略

3.1 加强硬件设施建设,完善体育教师队伍

在现代教育理念的引领下,高校体育课程的师资队伍正逐步实现专业化,同时学校对体育硬件设施的投资也日益增加。在高校体育教学实践中,重视体质训练是至关重要的,这不仅关乎学生素质的提升,也是对教育质量的基本要求。因此,为了增强体育教育成效,促进学生体质的全面发展,必须对体育场地及设施存在的问题给予足够重视,并依据体育教学需求,制定切实有效的体育场地及设施建设规划,加强体育场地建设,购置必要的体育器材,以营造一个优质的体育环境。学生在教师的指导下,能够体验到体育活动的乐趣,并通过系统性的体能训练,逐步增强自身的体质。在体育教学过程中,教师的教学能力同样发挥着至关重要的作用^[3]。因此,在推进高校体育教育改革的进程中,应充分利用现代体育教育资源,构建一支素质优良的教师队伍,严格教师资格审查,完善教师准入机制,并提供相应的培训与指导,以期进一步提升大学体育教育的质量与效果,进而促进大学生体质的持续提升。

3.2 丰富教学内容,创新教学模式

在各类课程教学中,选取适宜的教学模式对于提升教育成效具有决定性作用。为贯彻体育强国战略,促进大学生体能素质的提升,必须对传统且单一的教学模式进行改革。基于此,教师应从学生的兴趣出发,创新教学策略,开展多样化且内容充实的体育活动,引导学生主动加强体育锻炼,逐步增强其体质。例如,组织各类体育竞技活动,如足球、篮球、攀岩、滑板等比赛,吸引不同体育兴趣的学生参与。通过教师担任教练角色,对学生进行赛前指导与训练,使他们在比赛中能够展现个人风格,进而让更多学生体验到体育运动的魅力,提升对体育活动的热情。又如,邀请一位专业的健身教练进行健康主题的讲座,介绍运动技巧,如瑜伽练习技巧、减脂策略等,能够有效吸引学生的注意力,促使他们认真聆听并学习,进而将所学应用于体育活动中。通过这种方式,学生在享受健身乐趣的同时,逐步增强体质。

3.3 完善教学机制,开展实用体育教学

在体育教育领域,必须依据具体的教育实践,对教学机制进行必要的改革,并在教学内容与方法上实施创新,以全面提升学生的综合素质,增强学生体质。当前,诸多高校教学机制仍显僵化,尽管教育改革已取得一定成效,但尚未构建起更为实用的体育课程体系。因此,广大体育教师需对实用体育教学活动予以全面关注,提升学生的实际应用能力,以提升学生的身心素养,以便在校园体育教学过程中持续增强学生的体能。一方面,采纳“2+1”课程模式,即在前两年设置体育选修课程,在毕业前期增设专门的应用型体育必修课程,实现理论与实践的有机结合,以培养学生的体育专业能力。另一方面,教学实践中运用“渗透式”课程模式。即在每节体育课程的教学过程中,教师将职业体能训练课程与基础体质、健康教育相结合,逐步增强学生的专业体能,推动我国高校体育教学内容的持续改革。

4 总语

高校体育教学的深化改革,显著提升了学生的体质健康水平。然而,受限于传统教育理念的束缚,我国高校对体育教学的深层次理解尚显不足,教学改革目标缺乏明确性,阻碍了高校体育教学的有效开展。因此,必须加强体育教学基础设施建设,完善教师队伍结构;深化课程体系改革,全面提升学生综合素养;并积极推行实用性体育课程。通过这些措施,可以促进高校体育教学模式的变革,进而持续提升教育质量。

参考文献:

- [1] 熊胜胜,李玄.体育强国战略背景下高校体育教学改革的现实困境与纾解路径[J].运动精品,2024,43(03):7-9.
- [2] 卢瑛.新时代高校体育教学改革创新模式与实践路径[N].河南日报·农村版,2024-12-26(003).
- [3] 公为刚.高校体育教学有效性课堂改革的研究[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(15):184-185+188.

作者简介:

黄志达(1988.05-),男,汉族,内蒙古人,本科,讲师,研究方向:运动训练;

刘澈(1999.08-),女,汉族,江西赣州人,硕士研究生,研究方向:运动心理学。