

# 高校体育与健康教育在提高大学生核心素养中的重要作用

张冰妹

鲁迅美术学院, 中国·辽宁 沈阳 110000

**【摘要】**随着社会的不断发展对人才的要求也发生了改变,在我国大力实行教育改革以顺应时代发展的过程中,一直重视学生德、智、体的全面发展,在广大教育工作者的深入研究中逐渐形成学生核心素养这一概念,核心素养是对学生能力的综合要求,在当今教育领域备受关注。不同的教育阶段对学生的核心素养有不同的要求,体育作为我国学校教育从始至终都是不可缺少的重要教育组成部分,在大学教育阶段是促进学生核心素养全面提高的重要途径。本文立足于笔者高校体育与健康教育实践工作经历,通过资料查阅、逻辑推理等方式,对高校体育与健康教育促进大学生核心素养全面发展的重要作用展开研究。

**【关键词】**高校; 体育与健康; 核心素养; 重要作用

## 1 大学生核心素养的基本内涵

大学生的核心素养在文化基础方面表现为大学生的文化底蕴,包括学生的文化积淀、人文情怀以及审美鉴赏能力。文化基础方面的科学素养包括学生的逻辑思维能力、批判质疑能力以及探究能力。大学生核心素养在自主发展方面学习部分表现为学生乐于学习、善于学习,勤于反思并具有一定的信息意识。在健康生活部分表现为珍爱生命、健全人格以及自我管理。大学生核心素养在社会参与方面的责任担当部分表现为社会责任、国家认同以及国际理解。在实践创新部分表现为劳动意识、问题解决以及技术应用。高校体育与健康教育担负着大学生的健康素养培养的重要责任,并在培养健康素养的基础上辐射出大学生整体核心素养的促进功能。

## 2 高校体育与健康教育在提高大学生核心素养中的作用

### 2.1 提高文化基础的作用

2.1.1 通过体育文化教育,了解国家人文情怀。中国历史源远流长,其中体育文化占据着特殊的地位,历史的更替也带动着体育文化的改变,并且在不同的区域与地区有不同的体育文化与习俗。通过体育与健康教育课程,向学生展示我国体育发展的历史以及各区域的体育特征,丰富学生的文化基础,在体育文化的熏陶下,形成民族情怀,建立国家文化自信,增强国家归属感,促进学生的爱国意识增强。

2.1.2 利用体育信息,增强学生运动思考能力。现如今信息化社会,体育信息的全球性、即时性传播加快,大学生通过互联网平台能够接触到全球的体育赛事进程以及丰富的体育学习资源。在信息全球化趋势之下,大学生通过网络信息了解体育运动信息,而互联网信息又具有庞大的特点,因此学生逐渐形成对网络信息的辨别能力,在团体对抗性项目中,世界赛事上常出现先进的战术展示以及技术形式,学生通过对网络信息的甄别以及新型技战术的分析能够增强学生的逻辑思维能力以及探究能力,并推动学生自身在运动实践中进行独立思考,形成积极的运动意识。

### 2.2 增强社会参与能力的作用

2.2.1 通过体育竞赛,提高学生的合作精神与能力。现代社会和谐发展要求学生具备能够与外界环境保持正常的关系,提高学生与外界环境相互作用的能力,重视学生的合作精神与能力。学生通过观看或参与激烈的体育竞赛,能够增强自身对合作的认识,比如,篮球、排球、足球等团体竞技性项目,不仅要求学生具有较高的合作意识,同时学生还承受着竞争的压力,在双重推动力之下,让学生获得竞争与合作的意识,并且在日常生活与工作中保存着这种良性意识,促进学生社会适应能力的全面提高。

2.2.2 通过运动练习,加强学生的交流与合作。在体育运动之中,交流沟通是活动顺利进行的重要途径。在体育与健康教学过程中,学生要通过与教师的交流理解运动过程,掌握技术性的运动动作,学生将自己的问题明确的表达出来与教师进行

沟通,不仅促进学生的运动能力的提高,也增强了学生对自身学习的认识与表达。同时,在体育学习过程中,学生之间的交流互动必不可少,尤其是在团体性项目中,战术的顺利施展需要多名学生的相互配合,学生之间的有效沟通是提高战术效果的重要途径,在学生之间的交流沟通中能够促进新战术的形成,提高学生的创新能力与意识。而且,在竞赛中,全体队员都有着同一个目标,面临着同样的压力,学生之间的良性互动还能增强学生的心理承受能力,让学生面对挫折时展现坚持不懈的精神培养学生坚强的意识品质。

## 3 高校体育与健康教育提高大学生核心素养的实施策略

### 3.1 重视体育文化教育与心理教育

现如今高校体育侧重于学生基础身体运动能力的培养,忽视了体育文化教育与心理教育。体育文化是体育运动在发展过程中凝练出的一种文化形式的精华,教师选择适当的课时进行体育文化的教育,能够提高学生的体育认同感,深入理解体育运动的意义,教师要善于挖掘体育与健康教育中对促进学生核心素养提高具有教育意义的运动教学资源进行合理的设计,激发学生独立思考,促进学生核心素养的提高。学生的心理能力是影响社会适应能力的重要因素,因此,在体育教学中教师要注意渗透心理教学内容,根据学生的实际情况,为其设计合理的运动负荷要求以及体育锻炼方式,让学生获得运动体验,帮助其心理健康发展,增强学生的社会适应能力。

### 3.2 提高教师的教学能力及水平

教师作为高校体育与健康教育的主要指导者与组织者,其自身教学能力及水平是影响高校体育教学质量的重要因素,因此,加强教师对学校体育与健康教育和大学生核心素养的认识,提高其教学能力、水平,才能切实的发挥体育与健康教育对大学生核心素养的促进功能。高校要重视体育教师培训,定期组织教师参与培训活动以及教学交流活动,促进教师专业能力的提升。同时,加强对教师教学能力以及其专业素养的考核,推动教师自觉进行学习与反思,增强体育与健康教学效果与质量。

## 4 结语

高校体育与健康教育是提高大学生核心素养的重要途径。高校体育与健康教学不仅要培养学生的身体运动能力,同时还要重视学生对体育文化知识、健康知识、正确身体锻炼方式的掌握,以推动学生社会适应能力以及终身体育意识的发展,发挥体育与健康教育培养社会所需要的全面发展人才的功能。

### 参考文献:

- [1]王京转. 体育课对大学生健康意识养成的影响[J]. 当代教育科学, 2015(11).
- [2]贾灿. 从学生体质健康视角探索高校体育发展趋势[J]. 湖北体育科技, 2015(05).

**作者简介:** 张冰妹(1977.1-),女,汉族,硕士研究生,沈阳,副教授,研究方向:运动健康及体育教育。