

论高职院校体育课程改革对学生体质健康影响

黄 钢

浙江交通职业技术学院, 中国·浙江 杭州 311112

【摘要】在《健康中国行动(2019-2030年)》背景下,如何构建高职体育课程已经成为高职体育教师重点研究的课题之一。为了加快高职体育课程改革的进度,广大教师首先就要明确体育课改对学生体质健康的重要影响,以便在此基础上对体育教学体系进行优化调整,从而将体育课程的健康价值发挥得淋漓尽致。因此,针对高职院校体育课程改革对学生体质健康影响进行深入研究,不仅能够明确高职体育教学体系的调整方向,而且还能更好地落实新课改的基本要求,这对推动体育教育事业的长远发展是极其重要的。

【关键词】高职院校; 体育课程改革; 体质健康

【基金项目】“浙江省高等教育“十三五”第二批教学改革项目”;

《健康中国行动(2019-2030年)》背景下高职体育“3+X”体系的构建 jg20190703。

随着《健康中国行动(2019-2030年)》战略方针的提出,越来越多的教育者认识到了体育教育的重要性。然而,传统的体育教育课程体系还存在许多问题和不足,不仅难以满足学生的学习与发展需要,而且还违背了战略原则。在此背景下,广大教师必须要全面掌握体育课改对学生体质健康的影响,以便为优化教学体系提供可靠的理论支持,从而推动高职体育教育事业朝着正确的方向发展。

1 高职院校体育课程改革的发展趋势

1.1 以“立德树人”为主线,构建课程思政新方案

体育课作为学校主要的通识教育课程之一,在“价值塑造”和“能力培养”方面有其特殊的作用和天然的优势。因此要将“知识传授”作为有效载体,在做好运动技能学习和身体锻炼的基础上,结合所教授运动项目的特点,通过各种教学改革和创新,融入思政元素,努力培养学生在领导力、组织能力、交往能力、表达能力等方面的能力,塑造学生的爱国主义、集体主义和顽强拼搏的精神,从而实现体育育人的目标。

1.2 以“四个课堂”为阵地,构建体育教学新格局

构建“四个课堂”为一体(第一课堂:基础课程+选项课程+职业体育;第二课堂:体质健康测试+课外体育锻炼+校运动队训练+学生体育社团;第三课堂:线上共享共建课程平台+体育锻炼APP;第四课堂:对外交流与比赛),将教学与训练、课内与课外、普及与提高、校内与校外有机结合,以教学为核心、群体为基础、竞技为引领,需求供给相对平衡的“多元化”体育课程新格局。

1.3 以“数学建模”为平台,构建评价机制新模式

基于建模为平台,构建评价新模式,能够促进体育课程考核评价的多元化、过程化,提高体育教学质量,促进高职体育教育目标的实现。

2 高职院校体育课程改革对学生体质健康的影响

2.1 有助于引导学生树立正确的健康意识

在传统的体育课程体系的影响下,教师往往秉承着“分数第一”的原则教学,而学生在教师的影响下,普遍成为了“高分”的“追求者”,在这种错误理念下,学生的体质健康需求无法得到保障,严重降低了体育教学的有效性。而体育课改则对这种错误的教育理念进行了纠正,并确立了“健康第一”的指导思想。新课改强调,高职体育最显著的优势就是具有强身健体的功能,其健康价值毋庸置疑,而要想充分发挥体育教学的健康价值,教育者必须要加快落实教学主体要求,结合学生的兴趣爱好为其提供多样性的体育项目,促使学生能够切实感受到体育运动对体质健康的积极影响,从而调动学生主动参与教学活动的积极性。对于高职生来说,只有让他们产生运动的动力,才能促进他们的自主性

发展,从而更好地满足其体质健康发展的实际需要。

2.2 有助于促进学生体育素养的全面提升

实际上,学生体质的健康发展主要是受技能素养和体能素养影响的,要想强化学生的身体素质,教育者必须要加强对体育素养的培养。而体育课改的主要目标之一就是均衡技能训练和体能训练的比重,旨在通过多样性的体能训练强化学生的综合素质,从而满足学生全面发展的实际需要。此外,体育课改还强调了学生的自主性和个性化发展,促使学生能够根据自身的实际需要选择合理的体育课程,这对提高学生的技能素养和体能素养是极为有利的,最终为强化学生的身体素质提供了重要的保障。

2.3 有助于满足学生体质健康的实际需要

传统的体育课程体系只包括体育课,有限的教学时间和空间根本难以满足学生的体质健康发展需要。而体育课改则强调了终身体育意识的重要性,旨在通过拓展体育教学的时间和空间来强化学生的身体素质,从而为培养学生终身体育的正确理念创造良好的条件。一方面,体育课改主张拓展学生的课外体育活动时间,学校和教育者应为学生提供及时有效的课外指导,促使学生能够自主运动、快乐运动,从而促进学生身体素质的显著提升。另一方面,体育课改强调了体育教育的多元化发展,学校应通过社团活动、运动会等形式丰富体育教学的组织形式,这样不仅能够满足学生的个性化发展需要,而且还能从多个角度促进学生的体质健康,这对强化学生的身体素质是十分有利的。

3 结语

综上所述,传统的高职体育课程体系只是一味的注重技能训练,忽视了体能训练的重要性,在很大程度上削弱了体育教学的健康价值。随着新课改的不断发展,强化学生的体质健康已经成为体育教学的根本目标,这就要求高职院校必须要致力于学生的体质健康,通过对体育课程进行改革来达到此目的,争取在优化课程体系的同时,也能充分发挥体育教学的健康价值,从而切实提高体育教学的实效性。值得注意的是,在今后体育课改的过程中,教育部门及高职院校必须要以促进学生体质健康为目标,不断强化课程内容与体质健康的内在联系,从而更好地满足学生健康发展的实际需要。

参考文献:

- [1]王瑞芳.高职院校体育课程改革对学生体质健康影响研究[J].体育前沿,2019,9(25):8-10.
- [2]崔世君.高职院校学生体质健康状况分析与课程改革对策研究[J].职业技术教育,2019,6(15):112-113.
- [3]江浩正.浅谈高职院校学生体质健康状况与体育教学改革[J].职业时空,2018,4(12):98-100.