

从终身体育现状谈高职院校体育教育改革

路长青

山东经贸职业学院，中国·山东 潍坊 261011

【摘要】随着当代社会的高速发展，现代人已经学会用先进的知识武装自己的思想，更加追求思想上的进步，对身体素质的加强却有所忽略。然而，当下我们不仅要靠科教兴国，更要靠体育强国。当代社会的发展，最大的要求就是要实现人们对终身体育的理解和认可，不仅要靠先进的思想武装自己的大脑，更需要一个强健的体魄^[1]，提高自己的生活质量。以下的文章将以终身体育为主要论点，并且结合当代体育教育现状提出一些改革策略，以期加强人们坚持终身体育的思想。在当代这个高速发展的科技时代，只有每个人把终身体育作为个人的一大宗旨，就有可能为我们的国家和这个社会培养出更多健康，更加积极向上的人才，并且能够为构建更加和谐的社会贡献每个人一份应有的力量。

【关键词】终身体育；高职院校体育教育；改革策略

前言

所谓的终身体育，就是一种在新社会背景下的体育观念，终身体育在我们这个现代化的社会中有着重要的地位，不仅仅体现在学校的体育教学中，更是体现在学生自我成长和培养良好习惯的过程当中。尤其是各大高校的体育，它是整个体育教学中最重要的桥梁和纽带，更是学生发展自身兴趣爱好的关键步骤，体育教学不仅是为了强健学生的体魄，更是锻炼学生的身体素质和培养他们坚定不移的意志。因此，高校的体育教育是应当得到进一步加强和完善，在新的教育改革之下，赋予学生更加全新的学习目标和适应终身体育的学习方法和教学途径。在不断的锻炼过程中，加强自身的身体素质，锻炼自身顽强的意志，挖掘出自己的运动天赋和兴趣爱好，使体育教学与学习朝着终身发展的方向。中国有句老话说得好，“生命不息，运动不止”，这便是终身体育最好且最基本的目标和标准。在每一个人的心中都要贯彻终身学习的理念和思想，并且赋予它真正的行动，我们处在一个快速发展的时代，人们的思想也在快速的进步，人们的工作和生活节奏不断加快，这也导致我们身处的环境日益遭到破坏，这对人们的健康造成了一定的危害。基于这个层面，在当今这个社会和生活中，我们更要对自己的身体素质有更高的要求，在追求美好生活的同时，也要对自己的身体做出更加强有力的保障。

1 终身体育在社会中的作用

1.1 避免全民富贵病

随着社会的快速发展，我国已经成为世界第二大经济大国，仅仅排于美国之后，快速的科技发展，让一些机械化取代了体力劳动。科技的发展也大大的缩短了每个人之间的距离，我们可以用电话短信的方式，让我们不出门就可以联系到在世界各地的亲朋好友，各种各样电气的发明，也让一些家庭主妇摆脱了繁重的家务。劳动人民富裕之后，出现了不注重饮食搭配的问题，而有些人也为了凸显出自己的社会形象而放弃体育锻炼，仿佛大腹便便的形象就是成功人士的代表，所以越来越多的人得了一种叫“富贵病”的疑难杂症^[2]。世界的科技化已经严重导致人们生活习惯的恶化，切实侵害到了人们的身体健康，这时全民进行体育健身是一项挽救的措施，这对我们国家的未来和有效的发展有着

重要的作用。我们不仅要做到科教兴国，更要做到体育强国，使体育成为每个人心中一种终身受益的良好习惯。

1.2 强健体魄

随着社会的高速发展，当代社会的人们更加追求思想上的升级，而对身体方面的锻炼做不到应有的重视，在当今这个全面发展的社会光靠一个先进的思想是不够的，我们更需要一个健康强壮的体魄，毛主席曾经说过“身体是革命的本钱”，一切的发展都要从一个健康的身体出发，若没有一个健康的体魄，再先进的思想也是发挥不出它应有的作用的。就拿我国来说，清朝时期的我们，因为遭受鸦片的毒害，导致人民没有一个健康的体魄，“东亚病夫”这个耻辱的称号也因此而来，历史的教训是惨痛的，我们也应该吸取历史的教训，重视体育教育。终身体育这个观点正是为当代社会的人们所提出的正确理念，我们要在终身体育思想的武装之下，正确的学习体育知识，并且进行科学的健身方法，努力培养终身体育的意识，增强自己的体育能力，努力成为一个可以适应各种恶劣环境的新世纪人才。一个国家的强弱，不仅仅体现在这个国家科技和文化上的实力，更看重的是体育实力。科教兴国，体育强国是当今社会判别一个国家是否强大的标准之一，所以终身体育显得尤为重要，不仅是为了为国家培育更多的人才，最起码的是能保证自身的强健与健康，没有一个健康的体魄，任何宏伟的志向都是海市蜃楼。

2 高职院校终身体育教育改革的基本策略

2.1 将体育教育和学生未来的职业结合到一起

高职院校一般致力于培养综合技能较高的人才，他们要有拿得出的手艺，因此，高职院校的教学应该具有很强的专业性。作为高职院校的体育教学，一般需要采用的方法就是将该专业的特点和体育教学有效的结合在一起，以学生未来的职业为基础，展开一系列的体育教学活动，让学生的未来职业生涯可持续发展。从目前来看，高职院校的体育教学与普通院校的体育教学方式如出一辙，这根本体现不出体育教学在高职院校所能发挥的作用，学生除了学习技术，并不能提高综合素质，这对他们发展综合素质有着限制作用。由于高职教育有着不同于其他高校的特性，不同的专业有着不同的体育要求，这对学生综合素质的要求也有着

很大的不同，因此，高职院校的体育教学必须针对高职院校的不同专业的不同特征来进行改革，不仅是要培养学生终身体育的思想和能力，并且要利用终身体育这个先进的思想和能力，对今后的职业生成一定的有效协助。高职院校的体育教学应根据学生专业的不同来设置与其专业相对应的体能训练，让不同专业学生的综合素质得到更大一步的提升。学校也应该给出各个专业更多的体育教育的空间，让他们积极开展各种各样的团体体育，这样不仅能有效的提高高职院校学生的身体素质，还能促进他们全面发展。学校也可以在课外建立各种形式的体育俱乐，将学生在体育俱乐部中的参与情况和发展情况作为期末体育考核的标准之一，这样就能将体育与课外紧密结合在一起，技能更好的进行体育教育，也能促进学生形成终身体育的理念和思想。学校也可以举办各种体育类的竞技活动，提供更好的平台，让学生们进行体育竞技，这不仅能培养学生的竞争意识和顽强拼搏的意识更能让他们在竞争中体会到体育道德和体育精神^[3]，还可以，在竞技过程中学会团结协作。

2.2 改革教学模式

在改革和创新体育教学方法的过程当中，应该主要从两方面完成具体的改革工作。一方面让同学们有足够的空间，可以直接与自己的体育老师进行体育交流，与体育方面的互动，这可以帮助体育老师全面了解各个学生的身体状况，并且了解他们对终身体育存在的误区和不解，并且给出正确的引导让学生们尽快树立对终身体育正确的认知，奠定终身体育活动的坚实基础。而另一方面，体育老师也要创新体育的教学方法，让学生们用一种全新的方式来看待体育，这样既能激发学生们对终身体育的理解并且能够激发学生们对体育锻炼的积极性和主动性。在使用新型的教学方法一段时间后，要随时与学生进行面对面交流了解学生对教学方法的意见和建议结合学生的意见，随时了解学生针对新型体育教学的认知情况，更加有针对性的对体育教学进行有效的改革。

2.3 落实体育教育的效果分析工作

体育教育的效果分析工作要做到真正的落实，一方面要对新型的工作方法和教育方法和教育理念进行有效的追踪；另一方面，学生在经过一定时间段的体育教育之后，教师要切实了解学生是否有得到一定的体育方面的能力增长和对体育知识的掌握，对于第一方面的工作，教师团队要根据学生的学习进度和发展状况，研究新的教学方法和创造新的教学理念，经过一段时间的教学之后，要与同学进行面对面的交流，切实的了解学生们，针对这一创新方法的学习情况和认知情况，并且实时进行有效的改进。当今社会的学生有自己的想法和理解，所以体育老师在体育教学方面要做到找到合适当下学生各种特性的教学方法，尤其是对于高职院校的学生，因为他们的专业有着一定的特殊性和针对性，教师在研究体育教学方法的过程当中，也

要考虑与学生的专业特征所匹配，在课上和课下都能发挥出体育的作用。在一般情况下，大部分女生对体育比较不感兴趣，所以老师要找到适合女生的体育教学方式，无论是让女生认识到体育的重要性，在他们的思想中形成终身体育的理念，认识到终身体育的重要性，创新教学方法，举办各种各样的体育活动，让女生也能有兴趣参与其中，这也是体育教学者应该具备的能力。

2.4 给学生进行终身体育思想教育

终身体育有着多方面的启迪和作用，各种竞技体育不仅有助于学生的身体健康，并且有助于学生形成体育道德意识和规范的养成，在体育练习过程中会涌现出许多伟大的体育精神，这会培养学生们顽强的拼搏意识和团结协作的精神。终身体育是我们终身奋斗的目标，我们要做到科教兴国，体育强国，体育是一个国家发展必不可少的一部分，让终身体育的理念扎根于我们的思想之中，让我们对今后的生活充满希望，顽强拼搏。只有每个人都以终身体育为人生遵旨，才有可能为我国创造更多健康向上的人才，每个人都能为我们的祖国和构建一个文明的社会贡献出自己的一份力量，将如今院校各个阶段的体育教学发挥出它的作用。传统的体育教学模式已满足不了如今这个复杂多元化的社会，也不会有效地增强学生的身体素质，我们要对学生进行一定程度的思想教育，在学生心中形成终身体育的思想理念，终身体育的教育理念将有效的激发学生对体育活动的兴趣，无论是在高职院校，还是在普通学校都有利于营造一个良好的体育活动的环境，让学生们在体育中健康成长。

3 结语

从各方面来看，高职院校在体育改革方面有着重大的责任，我们要根据高职院校自身的特性，对体育教育做出更加科学合理的改革。首先要明确改革思想和改革目标，经过对自身形式的深度了解，提出适合的改革思路，高职院校终身体育改革的目标，应该以职业为主要导向，以科研作为主要依托，以学生为本，以学生之后的职业为基础在学生心中扎根终身，体育的思想理念，并且为之付出努力。

参考文献:

- [1] 肖园. 创新教育理念下高职院校体育教育的改革策略 [J]. 中国培训, 2019 (10): 148.
- [2] 温正义. 高职教育中体育教育现状与发展——评《高职院校体育教育现状与发展研究》[J]. 教育发展研究, 2017 (8): 88.
- [3] 王桂荣. 浅谈职业体能训练在高职体育教学中的应用 [J]. 才智, 2018 (19): 92.

作者简介:

路长青 (1991.11—), 男, 汉族, 籍贯: 山东潍坊, 职称: 助教, 学历: 硕士研究生, 研究方向: 体育教学。