

全民健身时代背景下高校体育教学现状及发展

曹英猛 邬凤^{通讯作者}

(广东海洋大学体育与休闲学院, 广东 湛江 524088)

摘要:在人们物质生活、精神生活水平日益提高大时代下,全民健身逐渐成为社会的共识,越来越多上班族、宝妈加入全民健身队伍,参与健美操、广场舞、太极等健身运动。面对这样的背景,如何改进和优化高校体育教学,提升大学生体育素质、强健其体魄,培养适应全民健身时代的人才,成为高校面临的重要问题。基于此,本文分析全民健身与高校体育教学的关系,分析当前体育教学现状,探索教学改革和发展策略,以提升学生体能素质,带动更多人加入健身队伍中去。

关键词:全民健身;高校体育;现状;发展

全民健身是以提升国民身体素质为最终目标,呼吁大众参与到体育和健身运动项目,以促进我国群众体育运动发展,助力中国社会主义体育强国战略的实现。伴随人们的生活水平步入新台阶,大众越来越追求饮食健康、关注身心健康、注重生命健康,全民健身迅速获得人们的支持、认同和关注,国内衍生出形式多样、内容丰富的群众健身运动,如健身操、太极、广场舞等。围绕全民健身背景,教师可调用各方面体育资源,根据当代大学生身体发展情况、身体素质发展需求,创新体育教学理念,丰富体育健身运动内容和活动,吸引学生参与健身教学,全面提升其体育素养。通过改革体育教学内容、引入多种健身运动,不仅能强化学生身体素质,还能带动学生周围的人参与健身,具有极强的教育意义和社会价值。

一、全民健身与高校体育教学的关系

全民健身与高校体育存在相互促进、相互推动的关系,通过变革体育教学理念、优化高校体育教学,能够更好地促进全面发展,全民健身又会反哺高校体育教学,进一步丰富体育教学内涵。

(一) 全民健身促进高校体育教学改革

积极落实全民健身运动,不仅是社会体育机构、学校体育工作人员的责任,还是当代大学生的责任。根据当前全民健身发展情况,我国已涌现出大量的群众性健身运动,如传统武术类运动,包含太极剑、太极拳、八极拳等,而广受大众喜爱的是新兴全民健身运动,如广场舞、健身操。在我国,无论是城市还是农村地区,各个省市都拥有庞大数量的广场舞爱好者。全民健身运动的发展,扩大了体育运动的范围,引领着人们选择喜爱的运动项目。伴随多样化健身运动的出现,优化高校体育教学内容、改革体育教学形式势在必行。通过引入各种全民健身运动,教师可丰富体育课程教学资源,设置广受大学生喜爱的体育活动,激发学生自主运动和健身热情,探索体育教学改革的新路径。

(二) 高校体育教学促进全民健身运动发展

全民健身运动具有极强的广泛性,其不仅与大众日常锻炼相关,更体现在高校体育教学的各个方面。通过系统化地介绍体育项目、体育知识和锻炼技巧,教师可帮助学生制定合理、有效的健身计划,再加上大学生自身素质和思想境界较高,能够加快全

民健身运动发展。高校体育本质上不仅是传授体育知识的过程,更体现了健身理念和思维的传递。通过加强教学组织和教学引导,教师可帮助学生们树立正确的体育运动理念,使其塑造正确的运动观念,并将先进的观念带入到社会健身活动。这样,大学生自身能够起到示范和引领的作用,成为体育文化、健身运动的传播者,带动更多人塑造强健的体魄、完美的人格,为建设体育强国贡献力量。

二、当前高校体育教学中存在的问题

在新媒体、互联网不断发展壮大的时代下,部分学生容易满足于网络社交和网络活动,很难自主参与健身运动、体育活动,这就需要教师剖析体育教学现状,为体育教学发展提供理论基础。

(一) 学生终身锻炼意识有待养成

当前,全民健身已被诸多高校充分重视起来,一些学校专门建设了基于全民健身的校园文化。但是,在体育教学活动中,部分教师未能认识到培养学生终身体育锻炼意识的重要性,学生缺乏自主运动的意识和思想。尽管学生能够在课上配合教师开展体育锻炼活动,但进入课外时间后,保持课外锻炼习惯的学生较少,体育锻炼缺乏规划性,更多地按照个人兴趣进行锻炼。

(二) 体育教学内容不够丰富

根据高校体育教学的特点,诸多高校会设置一系列的选修体育项目,让学生按照个人特长、爱好去参与课程学习活动。在主要选课形式上,选择篮球项目的学生,需要接受系统知识和训练,喜爱排球运动的学生也专修相关技能。在具体的体育课教学中,尽管教师会针对性地教授运动的相关技能、技巧,但较少布置安全防护、运动损伤、注意事项方面的教学内容。这样的情况下,教师可尽快带领学生掌握项目锻炼方法,但体育锻炼的过程缺少新颖的活动,不利于调动学生运动积极性,使其掌握安全防护的基本措施。

(三) 体育教学方法有待创新

体育教学方法直接影响学生学习态度、课堂活动质量。在当前的高校体育教学中,教师多采用示范教学的形式,在篮球运动项目中,教师直接演示标准的投篮动作、三步上篮、快速传球等,再让学生分组练习。排球运动也类似于这样的教学模式。在这样的方法下,由于不同学生站在不同角度观看,所了解的技巧和姿

势往往存在差异,具体模仿的效果也就不同,不利于学生快速掌握运动技能。

(四) 体育教学课时有待增加

体育教学课时对学生运动量具有一定影响。只有保证基本体育教学课时,才能让学生接触更多体育运动,增强其体能。但是,诸多学校的体育课程安排较少,很难创造大量的运动机会,不能有效提升学生身体素质。同时,除了学校开展的体育课程,校内其他体育锻炼活动较少,尽管会组织一些体育竞赛,但开展频率不高,难以满足学生发展需求。

三、全民健身背景下高校体育教学发展策略

(一) 引入全民健身元素,培养终身体育意识

在全民健身的时代下,高校应大力引入健身元素,将广受大众喜爱的主流运动植入到体育课堂中,再根据体育教学特点合理调整,将其打造为高校特色健身教学项目,让学生更好地接触和了解全民健身运动,感受全民健身运动的作用。其次,要结合地方、社区全民健身运动发展情况,打造基于全民健身运动的校园文化,让教师、学生都能促进全民健身运动和发展。通过加大全民健身的宣传力度,开展多种类型的健身社团活动、校园文化活动、健身打榜赛,让学生认识到健身的重要性。此外,在体育课堂教学中,教师应结合当代学生发展特点,围绕全民健身理念优化教学计划,开展多类型、个性化的理论教学、体育训练活动,让学生将运动健身、性格爱好、个人能力结合起来。在个性化的教学目标、学习任务下,学生能够自由地张扬个性,锻炼个人体质,逐步养成终身体育意识。

(二) 突破固定教学内容,设置多种体育活动

在传统的体育教学活动中,教师多按照传统项目设计教学方案,组织封闭式、单一化的训练活动,体育教学缺乏生机。对此,高校体育教师应围绕全民健身理念,打造开放化的体育锻炼和运动情境,设计多元化的体育运动项目,激发学生自主锻炼的热情。具体而言,教师应坚持“全民化”原则,按照社会主流的健身运动方式、当代大学生的健身爱好,开发多种体育健身项目,如拓展训练、体育舞蹈、健身健美、定向运动等项目,满足学生多样化的运动需求。根据不同学生身体情况、年级特点、性别特点,教师可从运动量、运动强度入手,设计阶梯化的运动套餐,让学生选取合适的运动级别。对于身体素质不佳的学生,教师可建议学生选取健美及健身课程、定向运动项目,对于拥有良好身体素质的学生,教师可增加对抗性项目,根据不同性别学生的特点,开发体育运动项目。在高校体育教学课程设置上,往往在低年级段设置,高年级的体育课程较少甚至缺乏,再加上大学生缺乏良好的饮食和生活习惯,身体素质有待提高。对此,高校应合理延长必修体育课程,或增设健身类选修课程,鼓励学生参与户外运动和健身项目,培养他们良好的运动习惯。

(三) 师生参与社会实践,衔接社会体育活动

在全民健身运动普及化的时代,高校应抓住体育健身教学改革契机,引导全体教职工、学生加入健身队伍中,开展健身类的

社会实践活动。在物质文明发展的时代,如何在满足基本物质需求的同时,追求高品质、健康化的生活,成为大众关注的重要话题。对此,高校应利用校内体育资源,组织和支持师生参与社会健身项目。具体而言,教师和学生可利用课外时间、节假日,走进广场、公园、社区等群众活动场所,加强全民健身运动的宣传,向大众普及科学的健身理论、运动损伤预防知识,讲演主要健身技能,促使大众树立科学健身、科学运动的意识。同时,高校师生应积极走进大众,调查当地特色健身项目,围绕群众广泛爱好的体育活动,开发、设计全新的健身项目,促进体育课程教学改革和发展。通过开展社会实践健身运动,开发和引入特色健身项目,教师可加强学校体育与社会体育的联系,促进高校体育教学、群众体育运动获得发展。

(四) 调整课程教学课时,激励学生主动健身

为提升高校体育教学效果,高校应适当地调整体育课程教学课时,在设定每周一节或两节教学课时的基础上,可额外开展自由运动课时,增加学生运动频率。高校可利用智慧运动软件,开展智慧体育活动,要求学生利用课外时间锻炼打卡,每天达成对应的指标,激励学生规划健身时间。通过增加额外体育课时,高校可突出体育教学的地位和价值,促使学生转变对体育的看法和态度,感受体育运动和健身给身体、生活带来的变化。同时,高校和教师不仅要评估学生体育技能掌握情况,还应加强对学生运动、锻炼能力的考核。通过建立考核机制、激励机制,提高学生对体育锻炼、健身的重视程度。在具体考核过程中,教师可评估学生体育锻炼常识、体育锻炼技巧、体育锻炼意识,设置对应的考核标准,结合智慧运动软件评价学生的运动能力,并将评价结果与学生评优评先、专业学分相联系,促使学生养成良好的健身和运动习惯。

四、结语

综上所述,围绕全民健身背景推动高校体育教学改革和发展,关乎国民素质生命健康水平、学校体育教学与社会体育运动的发展。因此,高校教师应关注新时代大学生身体健康发展情况,通过引入全民健身元素、设置多种主流项目、衔接社会体育活动、调整体育教学课时等方式,引导学生树立全民健身、终身运动的意识,塑造良好的校园运动和健身环境,促使学生成为专业能力强、身体素质佳的人才。

参考文献:

- [1] 黄霖.全民健身视域下高校公共体育乒乓球选项课教学改革研究——以内江师范学院为例[J].当代体育科技,2020,10(21):139-141.
- [2] 张舵,刘哲.高校体育教学与全民健身运动科学化发展的关系[J].科学咨询,2018(23):24-25.
- [3] 周洪福.全民健身背景下的高校体育与社区体育互动发展研究[J].文体用品与科技,2021,3(3):32-33.
- [4] 齐欣.社会互构论视野下全民健身对高校体育教育的启迪与形塑[J].当代体育科技,2021,11(33):95-97.