

# 论以终身体育为目标的大学体育教学改革

童为城

(武汉工程大学,湖北武汉 430205)

**摘要:**在现代高等教育不断发展的过程中,推动全面育人理念的有效落实,成为高校课程改革的首要目标。实现全面育人,推动体育教学改革工作是不可或缺的。高质量的大学体育课程不仅能够强化学生身体素质、拓展学生体育知识,同时还能够使学生在学习过程中养成合作学习、公平竞争等个人素养,树立起终身体育锻炼的意识,为学生今后的成长、发展奠定基础。基于此,本文通过深入探究以终身体育为目标的大学体育教学改革主要路径,以期提升高校体育课程教育教学质量,为促进学生体育知识学习能力和体育锻炼意识的长久发展提供一些有价值的参考。

**关键词:**终身体育;大学体育;教学改革

在高等现代化发展的时代背景下,推动大学体育课程改革、强化学生的终身体育锻炼意识,是推动体育强国事业进一步发展的的重要途径。体育课程兼具理论性与实践性,高质量的大学体育课程能够使学生参与体育课堂锻炼的过程中强化个人的身体机能,同时在团队性体育活动中意识到终身体育和团结协作的重要性。由此可见体育课程质量对学生的发展是影响巨大的。但是在当前的大学体育课程开展过程中,众多课程教师的主要教育精力放在了对学生进行体育专业技能的指导工作上,很多大学生由于自身要学习文化课程知识,下课之后还要参与各类社团活动,因此在体育锻炼意识上有所不足,体育课程教师也没有办法占据学生的课余时间督促学生锻炼。推动当代大学生树立终身体育的意识,创新体育课程内容及主要教学形式,是推动体育课改革、提升大学体育课程质量的重要形式。

## 一、终身体育理念对大学体育改革的重要作用

现代体育课程的发展具有动态性的特点,新的体育教育思想从诞生到实践,反映了终身体育教育的范畴不断拓展。终身体育理念的长期性、多样化和发展性特点为高校体育课程教学改革工作提供了正确的发展方向。终身体育教育理念对学生的运动内容和运动频率形成了科学性的质量,打破了传统的体育课程课堂教学活动的局限性。在学习型的社会背景下,当代大学生在学习体育课程知识的过程中,可以根据个人的发展需求选择自己喜欢的体育课程知识。多样化的体育课程内容能够满足学生的个性化学习特点;而发展性的特征能够帮助高校大学生树立科学的锻炼意识,是推动学生的体育锻炼活动从“学习”到“习惯”的重要动力。

## 二、以终身体育为目标的大学体育教学改革路径分析

### (一)紧扣课程内涵,树立终身体育理念

推动终身体育理念在高校体育课程中的有效落实,培养当代大学生的终身体育意识,需要体育教师在整体体育教学过程中贯穿终身体育的理念,加强对终身体育教育思想的宣传,加强学生对终身体育理念的主要内涵以及重要性的认知。首先,要培养大

学生的终身体育意识,体育教师本身要树立起“终身教育”的指导理念,改变传统的竞技体育教育观念,强化学生对“终身体育”锻炼观念的认知教育,在培养学生运动技能的基础上,引导学生掌握专业化的体育理论。其次,高校体育课程教师要坚持“以人为本”的体育教育原则,针对高校大学生的不同学习特点进行因材施教,结合学生的身体基础素养设计阶段性的体育课程训练计划,不断调整体育课程内容的进度和难易程度,在重视学生基础技能发展的同时,发掘学生的个人特长,调动学生在体育课程中的参与度,从而推动学生树立终身体育的理念。

### (二)转变课程模式,推动学生科学发展

推动终身体育理念在高校体育教学中的有效落实,需要体育课程教师从课程教育理念上有所改变,科学认知现代体育教学工作的现代发展趋势。首先,在体育教学过程中要坚持学生思想发展与技能发展并重,重点强化学生的通识教育,坚持在教学过程中贯彻落实新时代中国特色社会教育思想,推动体育强国的建设,促进学生传承中华体育精神。其次是要推动学生在体育教育过程中个人思维能力与实践能力的同步发展。落实终身体育的教育理念本质在于挖掘体育课程的育人价值,促进学生身体素养的健康发展。在体育教学改革工作开展过程中教师要重点培养学生坚韧不拔、团结协作的精神,同时促进学生身体机能的进一步发展。

### (三)优化课程内容,构建课堂内外活动

落实终身体育的教育理念,需要教师开发符合学生发展特点的体育运动项目,重点研究符合大学生身心发展规律的体育教学方式,推动学生身体素质、运动技能和体育锻炼习惯的同步发展。在体育课程教学过程中要贯彻落实《高等学校体育工作基本标准》。首先是在体育必修课程的设计上,要求高校大学生在前两个学年必须完成体育课程的144个学时,同时二级学院针对所属专业的体育课程设置每周不得少于92分钟,在体育课程教学过程中坚持采用小班授课的方式,每个体育课程教师所带领的教师不得超过30个人,拓展高校体育课程中的体育项目。其次是针对体育选修

课程的设计,要求校内学生在后两个学年选修一到两门体育课程,重点巩固和提高学生的个人运动能力,并推动学生养成终身体育锻炼的意识。最后是在体育活动设计上,推动终身体育理念在高校教育中的有效落实,需要教师结合迎新、运动会等形式开展不同的体育活动,建立起以学生自我管理为主、体育课程教师指导为辅的校园体育组织,既锻炼学生的组织能力,同时也发挥体育教育活动的价值。结合现代信息技术组织学生开展各类体育锻炼活动,比如应用跑步 App 组织学生开展锻炼打卡运动等,帮助学生养成自觉开展体育锻炼的意识,从而提升体育教育工作质量。

#### (四) 创新课程教法,培养学生锻炼意识

在终身教育的课程理念下,高校体育课程教师的教学方式必须要符合现代教育的发展特点,以学生的终身发展为主要教育目标,在现阶段的高校体育课程中,单一的“课程示范+整体指导”的体育课程教学模式难以提升课程改革的实际成效,也难以培养学生“终身锻炼”的体育意识,成为阻碍提升体育课程教学质量的重要因素。因此,在体育课程教学过程中,面对终身体育发展的教育理念,教师要积极改革体育课程教法,在培养大学生体育技能的同时,促进学生的终身体育锻炼意识的发展。

比如在体育教学中推行分层教学法,结合学生的运动技能基础对学生进行体育训练层次的划分,针对体育基础能力和学习特点不同的学生,制定针对性的体育课程教学内容,对课程教育目标、课程教学方法、课程考核内容进行分层设计,从而优化体育课程教学效果。在高校体育课程中应用分层教学方法,能够使师生直观了解自身在体育课堂上取得的成效,提升体育课程教学内容的针对性。除了分层教学法之外,翻转课堂教学法、微课教学法、游戏教学法等主流的体育教学方式在高校体育课程中的应用,都能够推动终身体育意识在体育课程中的落实。

#### (五) 落实课程理念,改革课程评价体系

在终身体育理念的影响下,在体育教学中培养学生终身锻炼的教育理念,科学合理的评价体系是必不可少的。教师要对现有的体育课程评价主体、评级模式和评价目标进行有效的改革,根据学生体育理论知识能力逐步增强学生的个人体质水平,转变学生的体育课程学习态度,推动学生的发展。

在高校体育教学过程中,教师构建起权重性指标的多元考核模式,结合不同专业课程学生的体育能力学习差异和不同体育项目的主要特征,强化对学生的体育技能考核、身体机能考核和学习过程考核。根据国家教育部颁布的《高等学校体育工作基本标准》,教师在每节体育课程的对学生的身体素质锻炼时间要高于30分钟,针对学生身体素质的考核活动要立足于课程时间的比例进行设计。此外,在体育学习评价模式设计的过程中,除了将学生的课余运动按照相应标准进行量化之外,要做到教、考分离,保障体育课程教学评价的公平,重点调动学生在体育课程学习活

动中的主动性,提升体育课程评价成效。最后,在设置体育课程教学评价体系的过程中,要坚持人本化的评价原则,注重学生个体的发展,特别是推行终身体育理念在教学评价中的融合,要注重体育课程评价的长效性,坚持以学生的终身教育发展为评价标准。

#### (六) 强化师资力量,落实终身体育实践

在大学体育课程教学活动开展过程中,教师是推动体育课程改革的领导者。高校在推动体育课程改革的过程中,首先要充分重视体育师资团队的建设,推动体育课程教师发挥自身的专业技能。通过定期组织体育课程教师开展教育培训会的方式,提高教师的专业教育能力。同时在院校体育课程改革的过程中成立相应的课程改革小组,促进不同体育课程教师进行课程改革经验交流,共同解决在体育课程改革过程中遇到的问题。

此外,高校要构建相应的教育激励机制,鼓励体育课程教师在教育改革、个人教育能力提升的过程中融合终身体育的理念,加强对体育课程教师的人文关怀,为教师营造积极向上的体育课程科研氛围,针对那些教学成效突出、课程改革成效明显的教师,给予精神和物质上的奖励,为终身体育理念在体育课程中的应用提供必要的物质基础。

最后,高校在聘请体育课程教师的过程中,要根据现阶段院校内体育课程内容上的不足,针对性地引进专业基础能力扎实、具有改革意识和课程创新能力的教师团队,为后续的课程内容改革提供能力支撑。在引进优秀体育教育人才的过程中,院校也要加强与优秀学校的联系,对标同类院校的先进课程建设方式,研究优质体育课程中终身体育理念的有效融合,并组织双方体育课程教师进行交流学习,共同打造有利于学生终身发展的体育精品课程。

### 三、结语

综上,体育作为高等教育体系的重要课程,无论是对当代大学生身体素质的发展,还是对学生个人终身体育思想的发展,都有着至关重要的影响。在当前的高校体育教学活动中,很多教师更重视学生体育技能的发展,却忽略了体育锻炼活动长期性的特点,对终身体育理念的培养不足。针对这种问题,教师要从教法、内容和课程评价体系三个方面入手,推动终身体育理念在体育课程中的有效落实,实现课程教学质量的提升。

#### 参考文献:

- [1] 朱俊民. 终身体育视域下的大学体育教育改革 [J]. 内江科技, 2021, 42 (05): 149-150.
- [2] 张玉超, 董养社. 论大学生体育素养内涵及提升途径 [J]. 南京体育学院学报, 2021, 20 (04): 54-59.
- [3] 倪钊. 探究教育政策对大学体育课程的影响 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021 (05): 124-125.