

# 健康理念下广西普通高校公共体育课程发展研究

匡巧玉

(泰国格乐大学 532200)

**摘要:** 对当代高校学生来说,他们既要学业有成、贡献社会,又要能拥有一个健全的体魄、强健的体格。而普通高等学校公共体育教学中,恰好可以适应当代高校学生成长的需要,既能有效地促进体育事业发展,又能促使学生形成良好体育运动意识,又能丰富同学们校园生活、促进同学们健康成长。根据有关统计报告显示,目前广西普通高校公共体育经过不断的教学实践,已取得十分突出的效果。为此,文章将以健康第一理念为导向,对广西普通高校的公共体育教学改革展开研究。

**关键词:** 健康理念; 广西普通高校; 公共体育课程

Research on the development of public physical education courses in Guangxi general universities under the concept of health

Kuang Qiao yu

(Kirk University 532200)

**Abstract:** For contemporary college students, they should not only succeed in their studies and contribute to the society, but also have a sound physique and strong physique. In the public physical education teaching of ordinary colleges and universities, it can just meet the needs of the growth of contemporary college students. It can not only effectively promote the development of physical education, but also promote students to form a good sense of sports, enrich the campus life of students, and promote the healthy growth of students. According to the relevant statistical reports, the public sports in Guangxi universities and colleges have achieved very outstanding results through continuous teaching practice. Therefore, the article will study the reform of public physical education teaching in Guangxi universities and colleges, guided by the concept of "health first".

**Key words:** health concept; Guangxi ordinary colleges and universities; Public Physical Education

## 前言:

研究生群体不仅是中国历史发展进程中不可或缺的一部分,更是中国未来走向繁荣和富强的一支至关重要的力量。许多研究生毕业后都成为国家的顶级高端人才,但是因为当今社会的竞争异常激烈和工作压力的急剧增加,许多人才都英年早逝而让人扼腕叹息。研究生身体健康状况既关系着个人及家庭幸福,也关系着国家及社会发展,所以研究生健康水平应受到各界人士重视。

### 一、广西高校公共体育课开展情况

近几年来,在国家大力倡导体育发展的大潮中。公共体育课在广西高校中的实施也渐渐被重视起来。有关研究显示,目前我国高校公共体育课尚存在如下的一些问题。第一,学生对于上好公共体育课的重要性认识不足,公共体育课内容单调乏味,而且多数学生上体育课的目的仅仅是为完成使命而取得学分,对于上好体育课的现实意义理解肤浅。二是学校体育教学活动的器材不足。当前阶段高校公共体育课开展过程中,学生活动需求和学校体育器材储备之间仍然存在供需不平衡矛盾。三是公共体育课的课程设置不尽合理,体育成绩的考核形式简单,教学模式陈旧。教学模式是基于某种教学理念而设置的相对固定的教学活动过程,目前新的教学模式运用于实际还为数不多。

### 二、广西高校公共体育教学发展的影响因素

(1) 体育具有价值和功能。在高校中开设公共体育课是体育价值实现的一个重要方式,有一部分学生认为上好体育课就是锻炼了身体、促进了健康、了解了体育运动知识,掌握了一定的运动技能却又有些同学认为体育课只是为了拿到学分。广西多数学生认为普通高校公共体育课开展与其个人爱好和体育兴趣爱好相关,只有少部分学生乐于利用业余时间进行体育锻炼。由此可见,广西普通高校公共体育课开展情况和一些学生兴趣爱好有一定关系,业余时间积极参加体育锻炼的人数相对较少,这表明高校学生并没有充分认识到开展体育锻炼的好处。

(2) 学校体育的课程设置和教学内容。广西普通高校公共体育课的课程设置仍以实践课程为中心,且注重体育技能学习,一些学者曾经提出过这样一个观点:体育课程由学校进行引导,使学生从生理上,运动认知上,运动技能上,情感上,社会上都能够协调发

展而进行的一种有计划,有组织的运动。课程设置是否合理,关系到高校学生参与体育活动是否积极。公共体育课的课程内容多是田径,球类和操类课,而多数学生体育课所要学习的除运动项目基本技战术外,还有体育游戏、养生保健知识及饮食营养知识,50%以上的同学认为体育教学内容是体育课教学中最重要的因素之一。由此可见,根据学校实际情况并结合学生实际需求因地制宜地设置体育课程和教学内容,可促进高校学生参加体育锻炼的积极性。

(3) 体育教学器材设施。公共体育课在授课过程中因授课班级和学生人数众多,导致体育活动场地受到限制,一些体育器材陈旧,不能完全满足学生参加体育锻炼的要求,使得一些学生对公共体育课的体育活动参与意识不强,实践性不强。但体育场地面积较大、体育器材采购费用较高、后期维护手续繁杂等因素导致高校公共体育课基础设施建设和学生锻炼需求之间存在矛盾。

(4) 教师体育课教学形式之一。体育课教学中,体育教师为达到预定教学目的,组织学生进行教与学互动的若干活动。相关调查结果显示:体育教师开设公共体育课对普通专业学生进行授课的形式仍较为陈旧,多数公共体育课授课过程仍采用传统教学方式。在社会不断发展的背景下,当代大学生在体育爱好,运动形式等方面均有了很大变化。《纲要》为高校公共体育课开展提供了良好政策环境,各高校紧跟时代步伐完善教学形式对指导学生参与体育锻炼,促进体质健康具有重要意义。

(5) 体育成绩的评定方式。高校开设公共体育课给学生体质健康提供了一条通道,但是有些学生在体育课中,不重视体育锻炼过程,常常非常在意最后体育成绩。学生的这种行为,主要是和公共体育课进行最后成绩的考核相联系。在最后一次体育测试中,学生有时由于天气不好,场地不适和心理紧张造成成绩不尽如人意,使部分学生丧失上体育课的信心,影响其上体育课积极性。

### 三、在广西普通高校实施公共体育教学的重大意义

在我国普通高等学校中进行公共体育教学的重要意义大致分为以下几个方面:以体育锻炼来增强学生体质和达到健康;通过参与运动引导学生思想实现心理健康以及通过公共体育教学传授学生相关体育知识,技术与技能。

(一) 通过体育锻炼,增强学生体质

广西普通高校实施公共体育教学,可以使学生们在参加教学的同时进行体育锻炼,并通过锻炼来增强体质,使各项生理机能得到协调均衡发展,以实现增进身体健康这一教学目标。以广西普通高校公共体育教学为例,就连最不引人注意的热身运动都有着增强学生体质、获得健康等重要功能。同学们在热身活动时通过关节运动、新建肌肉拉伸运动等方式既能有效发挥热身作用又能焕发出相关区域活力和韧性,也能较大程度地使有关机体部位达到拉伸时充血,并借助血压活化毛细血管,以达到营养和养分运输良好,促进有关部位肌体生长从而达到健身良好效果。

#### (二)以参加活动为导向,使学生在思想心理健康

体育运动不只是身体上的运动,也是塑造灵魂的手段。目前,因为社会多元化价值观共存,加之社会发展速度之快令人咋舌,社会环境也开始不断复杂化。在此时代背景下,许多高校学生因生活与学业上的压力重叠而极易引发一系列心理健康问题。此时需要借助体育运动来调节与治愈自己。众所周知,心理问题多由不良情绪淤积造成,所以当高校学生参与体育运动时,可以有效释放心中压力和情感,同时某些分泌不平衡的激素随汗液排出体外,起到某种心理平衡作用。此外,体育运动的参与本身也是一种自我提升过程,其中能够切实为高校学生建立起正确的思想价值观念以及刚毅的个性,这样可以有效地预防心理疾病的发生,进而达到心理健康的目的。

#### (三)通过公共体育教学,教给学生有关的体育知识

在健康第一理念之下,在广西普通高校中进行公共体育教学,一方面可以将相关体育知识与技能有效地传授给学生们,以此来扩大学生们的认知意识体系以及提升他们的思维视野。比如老师在开展体育教学时,往往要讲授有关体育项目的体育史甚至要对有关运动的生物原理、物理原理等做出详细说明,这样可以给学生改善有关认知体系。另一方面,它又是一门技术的教学。目前许多体育项目已被确定为专业技能项目并颁发了专业证书。在竞争特别激烈的当代社会中,专业技能学习常常决定了学生今后的成长。所以,我们可以通过公共体育教学来对学生进行体育知识的教学,帮助他们今后的发展。以健康第一为例,目前许多健康行业中,少不了足够运动健身知识的支持。

### 四、健康第一理念下普通高校公共体育教学改革的解决对策

#### (一)引入课后作业以巩固体育健身实际效果

在教育改革不断深化的背景下,高校体育得到有效提升和发展,课后作业教学方式由此滋生而生,既能有效地培养学生独立参加体育运动的积极性和自觉性,又能加强学生身体素质和健康发展。

比如从目前广西高校公共体育教学开展的频率来看,能够发现它的课时相当有限,这种时候只能听老师的话,练习依靠个人而没有达到体育健身之目的。高校在进行了与公共体育教学有关的体育项目教学后,只靠有限地上课、时间并不能很好地掌握这项体育运动技能,短时间的实践并不能给学生带来很好的健身效果。所以这就需要从改革传统教学方式和引入体育课后作业等方面入手,增强学生自主运动意识和夯实公共体育教学健身功能。在健康第一的理念下,对广西普通高校公共体育课教学改革作业设计的要求有以下几点:

(1)教学的一致性。高校体育课后作业需和高校公共体育课程具有一致性,其设计方向也需和教学内容保持一致,这样才能取得较好的巩固效果,并且使学生能对有关运动技巧进行自我完善,以达到更好的教学效果。

(2)要求能与体育活动要求相匹配。高校公共体育课后练习中,要求能与体育活动相契合,在课后练习中通过自主训练以及用体育活动来实际应用和测试,以此来强化学生锻炼意识以及提升学生参与高校公共体育课前练习的积极性。

(3)因地制宜实用。由于课下训练场地不同,缺少系列运动设施和器材,所以教师在进行课下作业设计时,一定要掌握因地制宜,以学生的训练环境为基础来进行训练内容的设计。

(4)因人而异,注意区别。各人身体素质不同,不论在协调能力、柔韧性、耐力、速度、力量等方面都存在差异。所以在参加锻

炼时,各人的锻炼能力是不一样的。教师在设计、高校公共体育课后练习作业时,一定要依据大家身体素质,有区别的设计、科学地改善学生运动能力。

#### (二)增强课堂有效性,促进学生运动健身认知

学、练、评一致性顾名思义就是学习目标,练习过程,评价任务都是遵循同一目标进行的。高校公共体育教学作为体育教育发展的塑形阶段,是学生从年轻时就开始加强体能、力量、柔韧、耐力和肌体素质等方面培养的一项重要教育,它有规范高校学生有关体育项目技术,增强学生体育认知意识等关键性作用。所以只有采用学习、练习、评价的一致性进行教学才能使高校学生时刻保持专项体育锻炼方向,达到体育运动目的明确不发生偏差的结果,从而调动高校学生积极性,有利于高校学生养成运动锻炼健康意识。在健康第一理念下高校公共体育教学改革,通过对体育课堂进行科学规划,以学习、实践、评价一致性为核心进行教学,有助于帮助高校学生确立清晰的运动目标,并且制定了相关的锻炼方案,在锻炼前和锻炼后的比较中,认识自己的进步和不足,以便进一步锻炼提高。例如:在跑步教学中,老师讲授完相应技术要领后,请高校学生独立练习,记录练习结果,将结果及技术要领给予一定程度的考核。再发现每个学生身上的缺陷,使学生在老师评价的基础上有针对性地实践,并通过设定合理目标和持续训练提升高校学生跑步能力。以学习、练习、评价一致性为主线进行教学可以有效地提高课堂教学效率,同时也有利于学生建构好动作提升方法,使其在动作瓶颈处迅速突破,并且有利于增强学生体育锻炼的自信心,提升其意志力与信心,以达到良好终身体育运动的理念,借此来促进健康第一理念在我国的贯彻落实。学习、实践、评价的一致性教学的核心,授人以鱼不如授人以渔,这与当代社会人才的自我练习和自我反思是十分契合,和自我突破等素质要求是健康第一理念背景下普通高等学校公共体育教学改革关注的焦点之一。

#### (三)融入体育史教学元素,推动高校学生理解体育

鉴于在高校中进行公共体育教学,既要提升教学质量和教学效果,又要能将体育事业发展中相关文化元素渗透其中,通过文化元素来打开学生们精神层面的求知欲望与求学欲望,这就能够有效丰富高校学生对于体育的理解,进而提高他们对于体育的热爱程度,并且使高校学生对体育精神有所研究与理解,进而建构良好价值观念。比如开展足球教学时,老师能够告诉学生足球首先源于中国蹴鞠,黄帝时便有了,唐朝时举国流行,后被阿拉伯人引入欧洲并成为当代最普遍的体育运动。这样,既能增强高校学生对于事物的感知,启迪他们的心智,又有利于帮助他们树立良好的体育兴趣进而主动参与到体育运动中。高校学生对于体育有了一定认知意识后,潜移默化地增强了对体育运动的学习兴趣,进而积极参加体育锻炼。

#### 结语:

在健康第一理念之下,高校公共体育教学改革中,教师需通过对实际教学情况的探索和设计,并通过调动学生体育运动积极性使其主动参与体育锻炼,这样才能使学生认识到体育运动所带来的好处,进而建构起一套完整、可靠的体育健康意识,使他们成为适应当代社会发展所需要的重要人。文章对健康第一理念背景下普通高等学校公共体育教学改革进行研究与分析,并提出相关结论,期望能对相关领域起到有效借鉴价值。

#### 参考文献:

- [1]张峰.“健康第一”理念下南京师范大学公共体育教学改革的研究[D].南京师范大学,2019.
- [2]付建强.“健康促进工程”视野下上海市高校公共体育教学模式研究[D].上海体育学院,2013.
- [3]刘木园.高校公共体育教学改革与大学生安全保障问题研究[J].当代体育科技,2019,9(22):100-102.
- [4]高军.健康中国引领下的公共体育教学改革策略——基于健身健美课程的视角[J].嘉兴学院学报,2021,33(06):104-108+124.