

# 高校体育教学改革对提高大学生身体素质的影响

赵 静

(武汉华夏理工学院 湖北武汉 430000)

**摘要:**当前大学生身体素质普遍较低,体测成绩逐年递减,提高大学生的身体素质成为了高校体育教学改革的重要目的和方向。高校应当以提高大学生的身体素质为体育教学的根本目标,充分挖掘当前大学生在体育锻炼方面存在的问题,针对性地推动体育教学体系的改革。本文主要从三个部分进行探讨,首先阐述了高校广泛地开展体育教学改革的原因,在此基础上又探讨了高校体育教学改革能够给大学生身体素质提升方面带来的积极影响,最后对高校如何进行体育教学改革的具体措施进行了探讨。希望通过本文的探讨能够对高校体育教学改革带来有价值的参考。

**关键词:** 体育改革;高校大学生;身体素质

## 引言:

目前高校大学生的身体素质普遍较低主要是因为高校对体育教学的不重视以及大学生自己对参加体育锻炼和运动的不重视。高校为了增强教育水平和质量,会将绝大部分的重心都放在学生的专业课程教学上,而大学体育课程则被逐渐边缘化。因此,高校面临着比较迫切的体育教学改革局面,高校有必要进行体育教学改革,需要充分地认识到当前体育教学的问题,并且根据实际需求探索出可行的体育教学改革道路。在体育教学改革的过程中,必须全程贯彻以体育素养教育为主的教学观念,以全面提升大学生的身体素质,为大学生成长和发展奠定基础。

## 一、高校进行体育教学改革的原因

随着社会对人才需求的提高,大学生的专业课程压力也越来越高,高校和大学生都默认专业课程更加重要,体育课程只是形式上的课程,并不重要。这样的思想观念导致很多高校对体育课程都不够重视,学生参加体育锻炼只是为了完成相应的教学任务。这种体育教学观念无法有效地帮助大学生提高其身体素质,应该得到有效的改革。而且当前大部分高校都是实行学分制,大学生在修满相应的体育分数后就不再参与体育锻炼,身体素质也随之下降。因此,各高校必须要进行体育教学改革,对体育课程、教学方法和教学目标进行全方位的改革,以改变当前高校的体育教学现状,全面提高大学生的身体素质。

## 二、体育教学改革对大学生身体素质的积极影响

进行体育教学改革是因为当前高校的体育教学并不能有效地起到提高学生身体素质的作用。因此,开展体育教学改革,将无效或者低效的体育教学模式转变为更加有效的体育教学能够有效地提高学生的体育锻炼意识,能够有效地培养学生自主提高身体素质的观念。在趣味化和多样化的体育运动过程当中,能够较大地削减大学生对体育运动和锻炼的畏惧感,使大学生能够培养起对体育运动和锻炼的兴趣<sup>[1]</sup>。高校进行体育教学改革是从大学生出发,以提高其身体素质为主要目标,经过科学专业的体育训练,大学生能够养成良好的体育锻炼习惯,对于长期面对电子设备和专业课程压力的大学生而言,能够起到释放压力,强身健体,提高健康值的积极作用。

## 三、高校推动体育教学改革的具体措施

### (一) 转变体育教学观念,实现从忽视到重视的转变

当前不少高校对于体育课程都持不重视的态度,对于学生成绩

方面的重视程度远远高于其身体素质。高校更倾向于让学生更多地参加实践实习或者学科竞赛,而不是体育活动和比赛。因此,高校体育教学改革的首要任务应当是转变体育教学观念,将提高大学生的身体素质为体育教学的主要目标,实现忽视到重视体育教学和体育锻炼的转变。高校的管理者需要进一步增强对体育教学的认识,进一步适应素质教育的原则,全方位调整高校的体育课程安排,完善高校的体育课程教学体系。而高校的体育教师也需要跟随体育教学改革,树立起新的教学观念,以提高学生的身体素质为主要的教学目标,体育教师需要将体育锻炼活动落实到实处,而不只是形式主义的体育锻炼。

高校的体育教师要直面体育教学方式和内容,根据体育教学改革的需求和体育教学的新变化,淘汰已经不符合时宜的体育教学方法和内容。高校要加强对体育教师教学思想观念的培养,要使其认识到体育教学的重要性,改变体育课程一直以来在高校教学体系中被边缘化的状况,以此来提高体育教师对体育教学的重视程度<sup>[2]</sup>。在教学目标上,要形成以身体素质培养为主,注重发展体育活动兴趣和身体肌肉和骨骼认识的多元化教学目标。体育教师需要将体育教材与体育运动和锻炼结合起来,构建更加适合多元化发展目标的体育教学体系。此外,高校体育教学改革还应当突出教育和引导功能,让大学生能够树立起自主参与体育锻炼的意识,让大学生也能够从根本上改变对体育锻炼是浪费时间的错误看法,使学生能够为了提高身体素质而主动的参与体育锻炼,以全面提高体育教学的质量。

### (二) 推动体育教学方式的多样化和趣味化

在高校体育教学改革过程中,需要充分地激发学生的兴趣,只有让学生保持对体育课的兴趣才能够让其主动地参与到体育训练当中去,保证体育课程切实有效,能够有效地提高学生的身体素质。高校可以制作大学生体育活动爱好兴趣征集表,面向本校学生进行大学生爱好的采集,而后再根据大学生的兴趣爱好,推动体育课程内容的多样化。高校应当立足于大学生的个人特性,改变自学生小学以来一直到大学的统一体育课程体验,建立起具有多元化选择的体育课程体系。高校应当根据学生的兴趣爱好,进一步丰富体育课程的内容,并且采用根据兴趣自主选择体育课类别的形式,让学生能够自己决定自己参与哪种体育锻炼或者是体育活动。高校应当进一步调整各个体育活动的班级人数,为学生增加可选择性。

高校应当将一刀切的体育课程细分为多个类别,将体育课程作

为选修的必修课程,给予学生一定的自主选择权。对于选择人数达到标准班级人数80%以上的可以顺利组建体育班级开课,而对于规定人数过低的体育班级,则需要打破重组,取消相应的体育课程类别,让学生选择其他的体育班级。此举是为了确保高校体育教学资源的合理流动和优化配置,实现体育教学效率的最高化。此外,为了进一步增强学生对体育锻炼的兴趣以及发扬民族文化,高校还可以选择一些少数民族的体育活动,如考验身体的爆发力和全身协调力的回族的木球,考验平衡力的朝鲜族的顶罐走等运动。通过丰富高校体育课程的内容,增添课程的趣味性,能够有效地增强大学生参与体育训练的积极性和自主性,更好地实现身体锻炼的目的。

### (三) 利用学生的好胜心,积极开展体育活动和比赛

从整体上来,各大高校除了一年一度的全校运动会以外,单独的体育项目比赛相对而言是比较少的。甚至有的高校,开展运动会只针对每年入学的大一新生,后续的学年基本上没有专门的体育项目活动和比赛。这也是长期以来高校更加注重学生专业知识的学习和实践实习等经验行学习而忽视体育锻炼的观念造成的情况<sup>[9]</sup>。而对于青春年少的大学生而言,体育项目比赛实际上在很大程度上能够有效地激发学生的好胜心,是学生进行体育锻炼的重要方式。因此,高校应当将体育项目比赛的成绩也纳入学生的期末综合评价分数当中,作为加分选项按照一定的分值纳入期末综合评价体系当中去,以此来激发学生参加体育锻炼的积极性。通过开展各式各样的体育项目比赛,参赛的学生会积极地进行训练,这个训练的过程也是提高其身体素质的一个过程。而经常参加各类体育项目比赛和活动,也能够训练中不知不觉地养成锻炼身体的习惯。

高校可以根据体育课程体系的内容开展规模较小的体育项目比赛,除了传统的专业化程度比较强的各类球类比赛,如篮球、排球和乒乓球比赛以外,高校还可以设计开展各类趣味运动活动,以吸引更多大学生的参与,而不是有体育特长的学生参加。在少数民族聚集地或者学校内有较多少数民族的高校还可以开展民族性的体育项目比赛,以更加具有特色且比较少见的体育运动项目来吸引其他学生的关注。高校也要给与内部各体育运动社团或者组织较为自由的举办各项比赛和活动的自主权,如慢跑二十一天的打卡活动等能够帮助大学生养成良好的体育锻炼习惯的活动,以此来在高校内部营造较为浓郁的体育运动氛围。

### (四) 加强大学体测力度,提高体测内容质量

大学生体能测试是全国范围内各大高校的普遍实行的一项大学生体能测试项目。但是,有不少高校只是将其作为一项必须要完成的任务,而不是体育教学的内容。实际上,体测所包含的项目能够较为全面地检测和反映大学生的身体素质状况,体测本身也是体育锻炼的一种形式。各高校应当更加重视体测,将体测作为体育教学的内容,提高大学生体测的严格程度,以督促大学生进行体育锻炼,确保大学生的身体素质能够普遍高于基本标准线。高校应当将体测的项目融合各类细分的体育课程当中,督促体育教师就体测的项目,如仰卧起坐、坐位体前屈和跑步等项目进行经常性的锻炼和测试,以在平时就提高大学生的身体素质,避免大学生在体测时因为承受不了体测强度而受伤,特别是在女生八百米和男生一千米跑

当中。此外,高校还要增强对体测成绩评定的严格程度,严格地根据学生的实际成绩登记,不能让学生抱有侥幸心理,从而逃避平时的体能训练。

### (五) 培养专业且负责的高校体育教师队伍

虽然在很长一段时间内,体育课程都成为了被边缘化的课程,但是随着体育教学改革力度的加强,高校的体育课程重新被纳入最重要的课程体系,高校的体育教师队伍质量也应当有一定的提升,以适应新的体育教学环境<sup>[10]</sup>。首先,高校应当加强对体育教师的思想观念教育,培养体育教师开展体育教学的责任感,增强体育教师对体育教学的热情,以营造一个更加具有活力的运动环境。其次,为了督促体育教师能够高质量地完成体育教学任务,适应体育教学改革调整自身的教学习惯,高校还应当建立起专业的体育教师教学质量评价。对于体育教师的教学质量评价应当区别于各专业课程教师,以学生的身体素质是否得到提高为主要的的评价标准,通过比较学生的体测成绩以及收集学生对体育教师的评价等方式来对体育教师进行综合全面的评价。最后,高校应当积极地给体育教师提供各种参与培训和经验交流的机会。高校可以组织学校内部的体育教师进行专业教学的交流,也可以组织体育教师参与社会组织或者机构主办的各类体育活动,以此来丰富体育教师的教学经验。高校的体育教师也要主动的参与到各类活动和赛事当中去,了解各项运动,增长见闻,推动自身的进一步发展。

## 四、结束语

在这个电子设备和网络快速发展的时代,大部分大学生都难以抵抗互联网的诱惑,各种各样的网络娱乐占据了大学生本该进行体育锻炼和运动的时间;在这个人才竞争激烈的时代,大学生面临着专业学习和竞争的压力,各种学科竞赛和创新创业活动成为了学生的课下活动。在这样的时代背景下,大学生的身体素质进一步降低,高校需要进一步改革体育教学体系,建立起更加高效、高质量的体育教学课程,为学生提供多样化的体育锻炼选择,激发学生参与各类体育运动和活动的兴趣和积极性,使其能够形成更加健康的体魄。高校也能够进一步增强其教育质量,培养全面发展、具有较强综合素养的大学生人才。

### 参考文献:

- [1]徐祯瀚.论高校体育教改与大学生身体素质发展的关系[J].文体用品与科技,2021,18(18):105-106.
- [2]张凤英.影响我国高校体育教学发展的因素及对策分析[J].当代体育科技,2019(16):165-165,167.
- [3]孟祥龙.大学体育教育中存在的问题及解决[J].当代体育科技,2019(1):74-75.
- [4]刘佳."互联网+"下的高校体育教学改革探微[J].科技资讯,2021,(4):139-141.

课题名称《Cross Fit 提高大学生体质健康水平实践研究》—  
武华校教(2021)7号文件

作者简介:赵静 性别:女 湖北省武汉市,1983年出生,学历:本科 职称:讲师 武汉华夏理工学院,研究方向:体育教学