

# 终身体育思想视角下我国大学体育教学改革路径探讨

郑 城

(岳阳职业技术学院 湖南岳阳 414000)

**【摘要】** 终身体育思想是将体育教育应用到人们成长的各个阶段中, 发挥了提高身体素质、养成健康习惯、提高抗压能力等作用, 并间接服务于社会的发展, 对健康身心的社会风气具有导向作用, 有助于促进和谐社会氛围的形成。大学体育教学是终身体育思想的重要体现之一, 是校园到社会的体育教育延续性的重要载体。在剖析终身体育思想在当今社会及教育体系中深刻含义的基础上, 通过对大学体育教育现状分析, 探讨大学体育教学改革的策略和路径。

**【关键词】** 终身体育; 大学体育; 教学改革

DOI: 10.18686/jyyxx.v2i10.36660

当今社会的快速进步给人们带来了生活质量的提升, 相较于以往, 人们更加关注自身的发展, 良好的健康状况和优秀的身心素质逐渐成为个人发展的优势, 越来越多的人开始重视对个人身体素质的锻炼, 在社会上形成了崇尚体育锻炼的小高潮。终身体育思想已经逐步为大众所接受和重视, 成为个人发展和社会进步的基础思想之一。终身体育是一种体育教育理念, 更是一种社会和谐进步所需要的生活理念。终身体育需要发展和完善教育教学体系来适应这种理念的需要, 满足社会和个体对身心健康追求的需要。大学体育教学是帮助学生以良好的身体素质走入社会, 认识和重视体育教育, 发展体育爱好和兴趣, 培养体育习惯的重要过程。以终身体育思想的视角, 观察和分析大学体育教学改革, 对于体育教育的发展以及体育之于个人和社会的发展、促进都有着非常重要的意义和价值。

## 1 终身体育思想的重要性

### 1.1 终身体育思想的内涵

终身体育是 90 年代以来体育的改革和发展中提出的概念, 是指一个人终身都需要进行身体锻炼和接受体育教育, 这是对传统体育锻炼和体育教学认知的颠覆, 真正以终身价值来衡量体育对人们的重要作用。终身体育用以适应人生命各个阶段的成长和健康需求, 通过增进体育知识、加强体育锻炼, 以发展的眼光评价体育教育在人们成长与生活过程中的重要价值, 通过可持续发展的体育思想, 深刻理解体育在社会发展和人们日常活动中的重要作用。终身体育的概念随着社会的进步和发展而与时俱进, 尤其在当今社会更加注重个体发展、人们更加看重自我成长的氛围中, 终身体育更是融入了个人全面发展、个体健康权益以及社会面向未来进步的新因素, 构成更为广泛而深刻的含义。终身体育思想以人为本, 以个人的需求为出发点, 关注社会范围内的作用发挥, 通过对个体的成长生涯进行体育教育作用的分析, 在人的一生中根据年龄、身体状况等来设定不同的目标进行体育锻炼、参与体育活动, 增进身体健康的同时获得心理上的愉悦, 满足人们对于健康身体素质的需求, 帮助人们实现对安居乐业、快乐生活的追求。这是新时

代个体发展的需求, 也是社会提升幸福感的诉求。

### 1.2 终身体育思想在教育体系中的重要性

终身体育主要由学校体育和社会体育两部分构成, 其中学校体育主要通过教师的教学和学生的练习进行体育教育, 相较于社会体育而言, 更具备教育的系统化、教学的体系化和学习的有效性等特点, 是终身体育推进和发展的重要部分。终身体育思想是学校体育教育改革和教学体系发展的基础。学校是学生接受体育教育的起点和主要途径, 学生通过在校期间所接受的体育教育、体育锻炼和体育活动, 掌握体育的系统理论知识和基本技术技能。通过学校体育教育, 增强学生体质, 培养体育意识和体育精神, 养成体育锻炼习惯。终身体育是一种将学校体育教育延续至社会的思想, 以体育教育体系的延伸和完善为方向, 将体育作为学校教育和社会发展的的重要组成部分, 用更广阔的视角和更长的时间维度去观察体育教育, 关注未来、关注发展, 是体育教育在社会发展中的新思考新理解, 是学校体育教育与时俱进的重要体现。

### 1.3 终身体育思想在社会生活中的重要性

在当今社会的发展过程中, 人们的工作压力越来越大, 生活节奏越来越快, 随之而来的是人们健康状况和身体素质的下行。体育锻炼不仅能够有助于健康生活方式的养成, 促进身体机能的提升, 更是对工作、生活压力的缓解。大多数人们的体育习惯都是来源于学校的体育教育, 体育教育对于人们体育意识的养成有着启发性和决定性的意义。随着在社会环境中人们对体育的认知、接受和重视程度越来越高, 科学的体育知识体系、体育运动的适合程度、体育锻炼的开展方式等延伸到了社会生活的方方面面, 也渗入到个人生活的各个阶段。终身体育思想的发展是人们提升身体素质和生活品质的要求使然, 是社会丰富健康生活和建立良好氛围的关键要素。持续推动终身体育思想在社会生活中的发展, 促进人们更适应、更放松地进行工作和生活, 加强体育锻炼, 提倡健康生活, 推动幸福社会的建立。

## 2 以终身体育思想视角对大学体育教学的问题分析

### 2.1 重视程度不高

体育学科是大学生教育体系的重要组成部分, 但在

教学的过程中往往未能引起学校和学生的足够重视。目前大学体育教育仍停留在传统教学思想和教授方式上,按照体育教学大纲的要求进行授课和练习,并未将体育教育提升至以学生未来社会生活质量的未来眼光和作为推动社会发展重要思想因素的社会高度来看待,这与终身体育思想是个人发展和社会进步重要基础的地位并不匹配。由于终身体育思想没有得到足够的重视,大学体育教学体系中缺乏对个体差异和学生多样化需求的尊重,缺少趣味性和吸引感,不能更好地满足体育教育的社会延续性要求。

## 2.2 教学内容单一

目前,大学体育学科教学遵循教学大纲的要求,多数教学过程均采用“老师讲授知识—学生按要求练习—自主运动”的步骤,对待所有学生采用同一套教学练习方法和同一套考核评价标准。这样的教学方式没有对学生的个体差异进行考虑,比较固化和单一。同样的考核标准也无法对学生的身体素质差异进行综合考虑,导致体育学科往往被一部分学生忽略,同时被另一部分学生当做负担。大学体育的教学内容侧重体能和技能考察,所提供的内容和活动项目比较有限,学生学起来会感觉枯燥和乏味,对参与体育运动兴趣索然,缺乏将体育融入个人生活作为长期生活习惯的动力。

## 2.3 学习有效性差

在终身体育思想的视角下,体育学习是个持续的过程,其作用长期发挥于个人身心发展领域,对学生的学习生涯和社会生活有着长期的良性影响。只有体育教育对学生个体产生持续和针对的有效性,才能被学生所认可和接受,才能有意愿参与体育活动,发展体育在生活中不同应用的可能性。现阶段的大学体育教育对于学生仍停留在学科标准和考核要求上,不能实质性地作用于学生的生活习惯和日常行为中,学生感知上体育教育不能对其产生有益性促进,只将其作为任务来完成。大学体育学习缺乏有效的学习目标和学习方法,不能达到有效的学习效果,是学生参与程度低、体育教育延续性差的重要原因之一。

## 3 终身体育思想视角下大学体育教学改革的路径

### 3.1 提高重视,完善大学体育教学体系

大学教育体系承载着为社会培养高素质专业人才的使命和责任,身心健康、素质过硬的人才是大学教育为社会输出的重要价值体。终身体育思想强调对大学生身心健康进行可持续性的培养,是培养社会人才的重要思想基础。提高学校和学生对终身体育思想的认识,是对大学体育教学进行改革的基础性步骤。以终身体育思想的要求,放长眼光至个体发展和社会进步,以学校到社会的教育延续性为方向,制定大学体育的教学目标,完善体育教学体系,尊重学生的发展需求,丰富教学内容,细化教学方法,从而强化终身体育思想在大学体育教育中的实践效果。

### 3.2 丰富内容,提升体育教学的多元化

对大学体育教育的内容进行科学化的设置,充实教学内容,丰富教学方式,形成更为多样化的课程内容体系,以适应学生不同的体质现状和运动目标的多元化需要。体育教学的多元化可以通过教学内容和教学方式分别进行体现。大学体育课程设置可以采用分层次的模块化的方式进行,通过教学目标结合现状及需求拆分实际教学模块,在模块内建立面向不同水平学生不同层次的具体教学内容,以此将原有的教学点转化形成教学内容矩阵,以满足教学内容设置的多元化。在教学方式上,加强个性化手段的引入,面向学生提供不同的授课和练习方式,比如,结合学生的兴趣特点进行多种练习方式的提供,由学生进行自主选择 and 自由拓展,满足教学方式的多元化运用。

### 3.3 持续创新,探索体育教学的新模式

在大学体育教学的改革之路上,创新是教育从业者不懈的追求和信念。以终身体育思想为指引,对教学新模式进行持续的创新和勇敢的探索,通过内容创新和手段创新不断推进体育教学的发展和完善。在教学内容上,探索和发掘更多适合大学校园的体育运动,对青年群体感兴趣的一些新兴运动项目进行大学体育适用性的评估,选择适合的或进行改善后引入校园体育项目中。对有助于社会范围内的持续性习惯养成的运动应当给予重视,以服务于大学生融入社会后的体育习惯衔接,真正将终身体育融入大学体育的日常教学中。在教育方式上,通过融合先进的科学技术应用手段,对大学体育教学新模式进行创新实践。大学可以采用在线授课平台进行多种体育课程的内容发布,让学生更多地接触到体育知识。

## 4 结语

综上,终身体育思想是当下个体发展与社会进步的重要促进因素之一,对推动个人身心发展和社会和谐健康氛围的形成发挥重要作用。在终身体育思想视角下,大学体育教学是校园与社会体育教育延续与融合的载体和过程,但目前仍存在重视程度不高、教学内容单一以及学习有效性偏差等问题。以终身体育思想为指引,提升认识高度,完善大学体育教育体系,丰富教学内容,采用多元化教育手段,结合信息手段进行教学模式的创新和探索,不断推进大学体育教学改革,更好地发挥大学教育对社会的促进作用,提升人们的身心素质,协助创建幸福社会。

**作者简介:** 郑城(1984.11—),男,湖南常德人,硕士研究生,副教授,研究方向:体育教学与训练。

**课题项目:** 湖南省教育科学工作者协会“十三五”规划课题,课题名称:基于“医体结合”理念的高职学生体质健康素质提升途径研究,课题编号: XJKX20B147。

## 【参考文献】

- [1] 张艳. 对基于终身体育思想视角下我国大学体育教学改革的几点探讨[J]. 才智, 2020(15): 47.
- [2] 何澎. 终身体育思想视角下我国大学体育教学改革分析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(9): 4-5.