

全民健身理念下的高校体育教学实践

黄昌光

(琼台师范学院 海南海口 571000)

【摘要】近年来,随着我国经济社会的不断发展,国家对国民的身体素质有了更多的关注,并针对性地提出了全民健身的理念,高校学子作为社会未来发展的中坚力量,身体素质的培养在教学中占据着重要的地位。高校要加强对体育教学的重视,将全民健身理念融入体育教学实践之中,加强对传统体育教学模式的变革与创新,增强全校师生的身体素质。本文就全民健身理念的内涵以及高校体育教学的现状进行分析,从而探究出高校体育教学实践的策略并展开论述。

【关键词】全民健身理念;高校体育;教学实践;现状;策略

Practice of physical education teaching in colleges and universities under the concept of national fitness

【Abstract】 In recent years, with the continuous development of China's economy and society, the country has paid more attention to the physical quality of the people, and has put forward the concept of national fitness, college students as the backbone of the future development of the society, the cultivation of physical quality occupies an important position in teaching. Colleges and universities should strengthen the importance of physical education teaching, integrate the national fitness concept into the physical education teaching practice, strengthen the reform and innovation of the traditional physical education teaching mode, and enhance the physical literacy of all the teachers and students.

【Key words】 national fitness concept; university physical education; teaching practice; status quo; strategy

DOI: 10.12361/2705-0416-04-06-87217

国民身体素质的提高不仅有利于个人的健康,更有利于推动我国社会持续高效的发展,我国一贯坚持以人民为中心,国家倡导全民健身理念是对国民健康的一种关照,更是对我国精神文明建设的一个重要要求,也是我国社会发展与综合国力的一个重要展现。但在全民健身理念的不断普及下,许多高校仍未进行科学的变革,对体育教学仍缺乏重视,因此,高校体育教学应加强理念的宣传,提高体育教学质量,充分调动学生自主开展体育锻炼。

1 全民健身理念的内涵

全民健身理念是针对我国全部人民群众的一个体育锻炼指导思想。近年来,根据相关的调查研究表明,我国经济在不断发展,但国民的身体素质正在不断下降,加上老龄化现象日益突出,现如今,许多企业中老年阶段的工作人员占据大部分,缺乏产业创新的生命活力,给我国生产力的发展带来了极大的冲击与压力。有关专家预测,如若老龄化现象不断加重,国民身体素质得不到提高,我国未来的发展速度将会不断减缓,导致整个社会缺乏持续发展的良好动力。因此,我国根据对国民体育锻炼情况的调查与研究,提出了具有指导性意义的全民健身理念,并设置了专门的健身日,提倡国民每天坚持一次或多次的体育健身活动,旨在通过科学有效的方法,提高国民的整体身体素质。而高校学子作为社会发展的突出力量,在未来社会生产发展与变革中发挥着重要的作用。因此,全民健身理念必须在高校体育教学中得到科学的落实,通过改变师生的体育锻炼思想,增强学生自主锻炼意识,提高我国高校学子整体的身体素质,为我国社会的发展培养出具有健康身体的高素质人才。

2 高校体育教学的现状

2.1 学校对体育教学缺乏重视

由于我国就业形势的严峻,导致高校过度看重学生学业成绩与

专业技能的培养,而对学生的基础性教学工作——体育教学,却缺乏关注与重视。近年来,随着社会的变动与发展,我国高校毕业生的就业形势越来越严峻,不同名牌大学之间的竞争也更加激烈,以至于许多高校出现只关注学生成绩的情况,对学生体育教学与健康缺乏重视,甚至许多高校开展体育课程,也只是为了帮助学生锻炼身体机能,以此帮助学生更好地适应现代社会工作的快节奏,让学生寻找合适的就业机会,成功挤跃为公司的优秀员工。受传统应试教育理念的影响,体育课程的设计存在滞后性,例如,许多高校在开展体育课程设计时,仍沿用传统的球类、体操类等教学内容,没有积极跟进时代的步伐开展教学内容的变革与创新,如没有将民族的体育以及现代化的体育内容进行高效融合。许多高校均采用选修的模式开展体育课程,学生为了顺利通过期末的测验与考察,大多数学生会选择简单而又没有技能性的体育活动,导致学生在体育课程的学习中体能与技能没有得到提高。同时体育教学的课时也不断被挤压,并没有展现出高校体育教学的实际效用,而导致了高校体育教学的不良循环,体育教学活动过于形式化,使得学生的身体素质没有得到良好的培育,更没有形成自主锻炼的良好生活习惯。

2.2 体育教学模式陈旧、观念落后

教学模式陈旧、教学观念落后是高校体育教学的典型现状,许多高校在开展体育教学时,只注重学生体育技能的训练,缺乏对学生体育理念、体育思想的传输,没有充分挖掘每一项体育课程背后的教学要素,没有彰显出体育教学对学生与社会发展的意义,导致学生不能正确看待体育教学活动与体育锻炼的重要性。在体育教学过程中,许多教师为了按时按量地完成教学工作,采用固定化的“讲—练”教学模式,教师习惯性地将所有教学内容进行集中式的讲述,在课时的后半段让学生被动地开展体育技能的训练,而学生并没有掌握如何才能增强自身的体魄的问题,没有真实地体会体育教学的意义。

2.3 学生对体育教学缺乏兴趣

相对于初高中阶段的学生而言,大学生的体育教学活动不再是进行身心放松的唯一渠道,大学生有更多的娱乐活动形式。高校中的许多体育运动社团,例如,篮球社、棒球社、夜跑社、高尔夫球社、滑板社等,采用多种多样的运动形式以及竞赛活动,成功吸引学生的参与兴趣。同时,大学生在学习发展中有了更加多样化的教学需求,传统的体育讲练模式、测评活动、小组分练已不能很好地适应生的学习需要,从而高校学生对体育教学缺乏学习的兴趣。因此,这就要求高校体育教师不断变革教学形式,做到教学的创新,以此来适应学生发展特点。

3 全民健身理念下高校体育教学实践策略

3.1 加强宣传全民健身理念,提高师生健身意识

人的思想对人的实践活动具有指导作用,高校体育教学要开展教学变革,就必须加强宣传全民健身理念,增强全校师生对该理念的认知,并将其内化为每一位高校学子与教师的实际行动。高校作为人才供应的主要阵地,体育教学是高校教学工作中的一个重要部分,更是实施全民健身理念的重要场所,加强高校对全民健身理念的实践与推行,有利于帮助高校学子深刻地认知体育锻炼的重要性以及社会性意义,以此来达到国家提高国民素质的终极目标,也是对国家发展政策以及教育政策的一个高效落实。因此,高校要在学校中加强理念的宣传,通过预先设定宣传的计划,明确理念宣传的具体过程、具体方法以及最终要达到的目标,以此来确保理论宣传的实效性。

例如,高校可以借助学校的播音平台,为学生与教师讲述全民健身理念的重要思想,同时,学校还可以将理念内容作为展板、易拉宝、横幅等,将其放置在教室、宿舍、食堂等重要的生活场地,以便引起学生的注意,引导学生细致阅读。除此之外,学校还可以邀请专业性的体育健身专家为学生开展针对性的讲座,帮助学生深入认识体育锻炼的重要性,对全民健身理念进行深刻的理解与把握,以此来帮助学生形成良好的锻炼习惯,树立正确的体育观念。

3.2 转变传统体育教学模式,培养学生健身习惯

教师的教学模式、教学内容、教学方法都会影响学生的最终学习成果。教师要将全民健身与以人为本这两大教育理念进行完美的融合,并以此作为教学工作的指导思想,开展教学工作的创新与变革。在体育教学中,教师要注重了解学生的体育学习情况以及体育爱好,注重对学生体育热情的激发与培养,帮助学生形成自我锻炼的良好意识。

例如,教师在开展体育教学的过程中,可以根据学生的实际身体情况,将学生分为不同的组别进行分层教学,以此来适应每个学生在体育学习中的特殊性。同时,教师还可以充分利用丰富的体育教学资源,开展体育竞赛活动,例如,篮球对抗赛、足球比赛、健美操选美比赛等,在赛项的开展与结果的评定上,也要采取具有激励性与鼓舞性的措施,例如,体育教师可以制定出体育竞赛的奖项设置方案,向学校、各个学院依次进行方案的讨论与研究,借助学

校与学院的力量开展竞赛活动,为学生设计出学分制、证书制、奖品制的竞赛评定模式,以此来培养学生持续性的体育活动兴趣,让学生养成良好的体育锻炼习惯。除此之外,教师还可以将体育锻炼的活动延伸至课外。例如,教师可以在课堂教学中多和学生讲解体育锻炼的好处,邀请学生和自己组建锻炼打卡小组,与学生一同开展荧光夜跑、草坪足球联谊赛、健身房锻炼等活动,这样不仅有利于点燃学生参与体育锻炼的热情,更有利于唤醒学生潜在的体育技能,促进高校学子在知识学习与体育体能上的综合发展。

3.3 加强体育教师专业培训,发挥管理人才优势

教师在学生的发展中始终扮演着重要的引导角色。教师专业能力、专业教学水平、专业知识水平,对学生的整体发展都有着决定性的影响。教师是拥有专业性知识以及丰富性教学技能的人群,在全民健身理念的开展与执行中具有无法替代的重要作用。因此,高校要加强体育教师的专业培训,着重提高教师的道德修养与专业能力,从而为学生提供良好的教学引导。

例如,学校要定期或不定期地组织体育教师开展进修培训,培训形式可以是高校之间的学术交流、听取专业人士的学术讲座、参与国家教育部门的指导会议等,并让教师对培训的内容心得进行详细的总结与汇报。除此之外,学校还可以组织每周一次的教学总结大会,让每位体育教师上台讲述自己的教学问题以及有效的教学方法,以此来促进不同体育教师之间的相互借鉴与相互促进。除此之外,学校还可以派遣教师参与其他高校的课程体验,以及开展社会全民健身的社会研究。例如,综合性的高校可以与专业性的体育高校开展教学借鉴活动,通过派遣本校教师进入体育高校参与课程的体验与观摩,综合性地感受专业性体育学院的教学模式,例如,武术、跆拳道、瑜伽、高尔夫、游泳等传统课程的完善,滑翔伞、攀岩、射箭、击剑、防身术等现代化课程的创新实践。让体育教师根据进修学习的心得,列举出适合本校开展的新型体育项目以及有效的教学模式,再由学校领导大会以及学校体育教学研究会共同讨论研究,有利于学校体育教学发展的新型项目,以此来发挥人才管理的综合优势,丰富学校全民教育的实践形式,培养学生喜爱锻炼的生活习惯。

4 结语

综上所述,全民健身理念面向我国的人民群众,旨在帮助我国国民提高身体健康水平,对促进国民生活健康有着重要的意义。高校作为培养社会人才的重要基地,体育教学旨在促进高校学子身心健康,是对高校学子未来发展的一个基础打造。因此,高校要积极肩负起培养学生健康体魄的教学责任,加强对体育教学的重视,积极发现教学中存在的典型问题,以全民健身理念为指导,促进体育教学模式的变革,打造专业的师资队伍,增强体育教学的实效性。

作者简介: 黄昌光(1970.3——),男,海南海口人,副教授,研究方向:社会体育,排球运动。

【参考文献】

- [1] 果梅,刘鹏飞.基于服务全民健身理念的高校体育场馆信息化建设探析[J].北京教育(高教),2021(11):22-23.
- [2] 向菲菲.终身体育与全民健身理念下的高校体育课程改革研究与实践[J].长江丛刊,2021(6):111-112.