

学生体质健康标准对高校体育教学改革的意义

邹 婷

(许昌学院体育学院 河南许昌 461000)

【摘要】《国家学生体质健康标准》的颁布对学生的体质健康状态水平进行了规范化的要求,也为相关课程教学过程中学生体质健康状态的分析和研究提供了一定的依据。在具体的教学实践中,教师应当通过结合学生的实际需求实现差异化教学、丰富体育课程的教学组织模式、匹配理论课程组织实践活动为提升体育课程教学质量提供支持。

【关键词】学生体质健康;大学体育;教学改革

The Significance of students' Physical health Standard to physical Education Reform in Colleges and universities

【Abstract】The promulgation of the "National Student Physical Health Standards" has standardized the level of students' physical health status, and also provided a certain basis for the analysis and research of middle school students' physical health status in the teaching process of relevant courses. In the specific teaching practice, teachers should combine the actual needs of students, enrich the teaching organization mode of physical education courses, and match the practical activities of theoretical courses to provide support for improving the teaching quality of physical education courses.

【Key words】 students' physical health; university physical education; teaching reform

DOI: 10.12361/2705-0416-04-06-87280

高校需结合体育课程教学的实际情况在教学组织方式方法和教学组织思路上实现全方位的优化和完善,以适应新的体质健康标准要求,针对性的提升大学生群体的身体素质和体能状态。对于高校大学生来说,通过体育教学的改革提升个人的身体素质和身体锻炼习惯具有长效性的特征,是大学生体育课程教学创新的科学方法。

1 《国家学生体质健康标准》颁布的实际意义

新的身体素质衡量标准颁布意味着随着社会的发展,人们的身体素质和健康状态的衡量指标也在不断的变动和优化。对于大学生群体来说,其作为承担国家建设和社会发展的中坚力量群体,其个人的身体素质状态和水平需要维持在稳定且较高的层次上。因此,结合新颁布的相关体质健康标准要求实现教学改革具有非常重要的实际意义。

1.1 为体育课程教学的改革提供标准化的参考

在国家学生体质健康标准中,对不同年龄阶段学生的身体发育状态以及体育运动能力的基本状态都进行了明确的规定。在具体的课程教学中,教师可参照标准化的体格素质要求和数据信息首先对大学生群体的基础身体素质进行观察和分析,在此基础上结合不同学生的基础身体素质状态为其制定更进一步的有针对性的教学实践引导方式。从常规的传统体育课程教学角度出发来讲,此种教学组织模式虽然能够完全既定的教学任务,但学生的身体素质提升效果在针对性和实践性上有所不足^[1]。而有了标准化的参照内容,教师在组织落实具体的体育课程教学时,也更能结合学生的实际需求和真实状态制定合理的教学规划方案、选择适当的教学实施方法,最终促使体育课程教学的实际效果得到针对性的提升。

1.2 为创新教学方法的应用奠定基础

有了标准化的参照要求,体育课程教学中针对性能力素质的训练就会有更加明确的目标,这有利于教师结合体育课程教学的实际目标在教学方法的应用上实现创新和优化。通过针对性的具有创新性的教育教学方法促使学生身体素质得到提升和优化。另外,实践教学比例也可基于针对性身体素质的锻炼和提升实现逐步增大,这

对于最终取得高校大学生良好的体育课程改革成效具有重要的促进作用。教师只要对创新性教学方法在落实执行中的要点进行全方位的把握,就能够最终获取良好的创新教学方法应用效果,促使学生的整体身体素质达到标准化要求的水平。同时,激发学生身体素质中的运动能力潜力,提升针对性训练力度^[2]。

1.3 为学生身体素质的测评分析提供重要参考

标准化的体质健康测量指标对于体育课程教学效果的测评分析也具有非常重要的促进作用。尤其是对于大学生的体育课程教学来说,教学评价过程在受重视程度和实践有效性上都存在一定的问题。另外,多种不同类型的测评工具的应用在实践中也未能得到充分的统一,这对于取得更好的体育课程教学实践引导效果具有一定的阻碍作用。当标准化的相应规范要求提出后,能够帮助体育教师结合标准化规范对各项运动能力的基础要求对照观察学生的相关能力提升优化效果,促使学生在身体素质和体育运动能力测评的环节受到全面而公正的评价。对于学生来说,这也是增强其体育运动信心、养成其良好体育运动习惯的重要激发力量。学生通过标准化的测评感受到自身身体素质和健康状态的变化后,其对于体育课程教学的实践价值和意义就会产生更加深刻的认同感,参与体育课程教学的积极性也会同步有所提升。

2 基于国家学生体质健康标准要求实现大学体育课程教学改革的原则

2.1 结合现阶段体育课程教学的现状和问题做好针对性分析

新的教育教学标准要求的提出对于大学生的体育课程教学来说,是创新教学思路和方法的重要契机。但为了促使创新教学模式在推进应用时取得预期的效果,首先需要高校方面结合现阶段体育课程教学的实际情况和现状进行分析和研究,以便针对性的教学改革工作有更加明确的目标,通过教学改革解决体育课程教学中的实际问题。从实际出发来讲,现阶段面向高校大学生的体育课程教学由于课程教学形式的固定性以及学生自主学习需求的差异性,在统一的课程教学背景下,往往存在到课率低、学生对体育运动考核重视程度不高的现象。另外,体育课程教学的形式多以课堂教学为主

导形式, 实践活动的组织力度也存在一定的问题和不足。这不仅不利于学生对体育课程的学习产生兴趣, 也不利于学生在体育课程的学习中实现个人身体素质的针对性锻炼和提升。从宏观上来讲, 这导致了高校大学生的体育课程教学过程出现了形式化的具体问题。在明确了上述的基本现状和实际问题后, 进一步的立足于体育课程, 教学的改革优化工作就能够取得预期的良好效果。

2.2 教师应针对性的提升个人的教育引导能力

教师的教育引导能力对实践教学效果的影响是非常突出的。教师的教育引导能力对于取得良好的课程教学效果具有非常重要的促进作用, 作为高校大学生的体育老师, 其自身也应当注重能力水平的针对性提升, 从实践学习、理论知识储备等多个方面入手实现个人教育引导能力的全方位提升。另外, 针对本文所探讨的国家学生体质健康标准的规范性要求要进行内涵的研读, 以便在后续的自主组织体育课程教学的过程中, 能够把握住明确的目标为取得更好的体育课程教学效果提供帮助。具体来说, 教学实践中教师需要提高的针对性能力, 包括先进教学组织方法和辅助工具的应用能力、教学实践中面向学生进行示范引导的能力, 以及与学生体育运动训练所需要进行的沟通交流能力。只有教师的基础教学引导能力和个人的综合实践学习素质能够达到预期的水平状态, 才能够更好的完成既定的教学目标任务, 这也是提升学生对体育教师认同感的科学方法。

3 大学生体育课程教学改革优化的路径分析

3.1 加强与学生的沟通交流, 结合学生的需求实现差异化教学

与学生的沟通交流是实践教学组织过程中非常重要的环节。差异化教学主要强调教师应当在标准化的课程教学内容基础上, 通过与学生的个性化沟通交流, 了解学生在体育学习能力和实践能力提升方面的自主实践需求, 提升学生在体育课程教学中的收获感。对于学生来说互动交流的过程也能够改变学生对体育课程固定教学模式的客观看法, 促使学生产生自主参与体育课程教学并实现个人身体锻炼的主观能动性。从教师的角度上来说, 其应当基于标准化或统一的课程教学要求, 立足于不同的体育运动项目与学生进行沟通交流。一方面了解学生相关体育运动项目的基础运动能力; 另一方面在教学组织中的沟通也能够帮助教师了解学生相应实践学习能力方面的不足, 以便为不同的学生制定差异化的体育运动理论学习与实践学习方案提升从教学的个性, 优化学生的身体素质奠定坚实的基础。

3.2 运用创新性的教学组织模式, 促使学生的课堂教学效率得到提升

创新性的教学组织模式主要是指教师可结合不同的课程教学侧重点, 以理论知识和实践教学组织为切入点, 运用差异化的创新教学模式或引入辅助教学资源引导学生对相应的课程教学内容进行更加深入的学习和了解。对于大学生群体来说, 当新的教学工具和教学组织方法引入应用后, 会促使学生对体育课程的传统模式产生思想认知上的转变, 激发学生参与体育课程学习的兴趣, 最终促使体育课程的教学效果从根本上获得提升和优化。创新型教学方法的引入应用也能够优化学生体育课程教学的实际体验, 促使其更好

的投入, 理论学习和实践学习的各个环节中。从具体的实践教学角度出发来讲, 大学体育课程教学中可用的创新教学方法包括以微课视频作为指引的翻转课堂教学模式, 或以合作探索实践为基本框架的体育课程实践教学组织模式。在具体的课程教学引导前期利用微课视频对体育运动要领和体育运动规范要求进行动态示范, 随后再进入针对性的理论知识讲解和实践教学组织环节。教师可在针对性的理论知识讲解和实践教学组织开展前用微课视频讲解的方式向学生示范正确的运动方法, 找到合理的运动组织模式, 促使整体的体育运动训练效果得到针对性的提升。另外, 规范性的运动训练实践过程也能够促使学生的身体素质和运动成效得到提升和优化。

3.3 组织针对性的体育运动实践活动, 培养学生良好的体育运动习惯

不同类型的实践活动能够检验学生的体育运动针对性能力。除了依托规范化的体育课程教学提升和锻炼学生的身体素质水平和运动能力外, 通过组织针对性的实践活动激发学生参与体育运动锻炼的兴趣、提升学生对体育运动锻炼价值的认同感也是现阶段大学阶段体育课程教学的重点目标。尤其是现阶段体育精神的培养和全民健身目标的提出, 更需要大学教育过程中面向大学生群体做好体育运动教学的价值观引导, 促使学生以积极的态度和不断进取的实践精神, 提升个人的体育运动能力, 并且在长期的体育运动锻炼过程中形成良好的运动习惯, 优化学生的体育运动实践效果。同时, 学生也能够良好的体育运动习惯引导下形成更好的生活习惯和行为习惯, 这对于学生未来的成长发展而言具有非常重要的促进和提升作用。具体来说, 体育运动实践活动的内容可包括针对性的体育运动竞赛或以社会环境社会组织为依托的城市马拉松竞赛、大学生运动会竞赛等, 当大学生具备了参与上述竞赛或活动的实践经验及对于体育运动价值和意义的认可度和实际感受就会更加深刻而丰富, 其参与体育运动训练的针对性和体育运动训练的自主性就会更进一步的提升, 最终形成良好的自主锻炼习惯, 为身体素质保持在稳定良好的水平上奠定坚实的基础。

4 结语

综合本文的分析可知, 在大学生们的身体素质提升过程中, 体育运动训练和体育课程教学占据重要的地位。随着标准化的体育运动训练规范要求的提出, 大学生们的体育课程教学和日常的体育运动训练工作开展都需要在目标上更进一步的进行创新优化。同时, 具体的教学引导方式方法也需要结合实际实现转变和完善。教师只有充分了解新的规范标准下, 对大学生体育运动能力的实践要求才能在具体的体育课程教学中明确目标掌握方法, 促使体育课程教学对大学生们的身体素质提升和优化起到促进作用。

作者简介: 邹婷 (1981.7—), 女, 陕西汉中, 硕士, 讲师, 研究方向: 学校体育。

基金项目: 河南省教育厅人文社科资助计划项目: 学生体质健康标准异化研究 (项目编号: 2017-ZZJH-513); 许昌学院 2022 年度教育教学改革研究与实践项目: 线上线下混合式提升高校体育舞蹈教学质量研究 (项目编号: XCU2022-YB-45)。

【参考文献】

- [1] 李文娟. 思政元素下大学生体育核心素养提升的课程改革分析[J]. 运动精品, 2022, 41 (2): 47-48+51.
- [2] 左思翔. 高校体育课程改革与学生体质健康促进方法探索[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20 (13): 170-171.