

# 终身体育视域下的大学体育教育改革研究

唐礼科 徐莹

四川工业科技学院 四川德阳 618500

**摘要:** 本文研究的是终身体育视域下的大学体育教学改革工作,文章首先简要阐述了终身体育的基本概念,然后又在此基础上,从在大学体育改革的过程中,应将终身体育思想作为重要的指导思想之一,在大学体育教学评价工作中,应注意终身体育思想的渗透和落实以及重视终身体育背景下新型教师队伍的构建三个方面研究了在终身体育视域下实施大学体育教学改革应注意的问题,希望能够对大学体育教学改革工作的顺利开展能够有所启发和帮助。

**关键词:** 终身体育理念; 教学改革; 大学体育

## Research on the Reform of College Physical Education from the perspective of lifelong Physical Education

Like Tang, Ying Xu

Sichuan Institute of Industry and Technology, Deyang 618500, Sichuan

**Abstract:** This article focuses on the reform of university physical education teaching from the perspective of lifelong sports. The article first briefly explains the basic concept of lifelong sports, and then emphasizes that lifelong sports should be one of the important guiding ideologies in the process of university physical education reform. The article also discusses three aspects that need to be considered in the implementation of university physical education reform from the perspective of lifelong sports: the infiltration and implementation of lifelong sports ideology in the evaluation of university physical education teaching, and the construction of a new type of teacher team with a lifelong sports background. It is hoped that this article can provide inspiration and help for the smooth implementation of university physical education reform.

**Keywords:** Lifelong sports concept; Teaching reform; College sports

### 引言

终身体育理念的提出适应了当今社会发展的需要,随着社会经济不断发展,科学技术水平的不断提高,人们的生活变得越来越便利,运动的机会越来越少,尤其是学生群体和办公室工作者,身体素质普遍不高,终身体育理念由此得到重视,并被规划到了大学体育教学工作当中来。终身体育理念从学生的角度出发,旨在有限的教育时间里,帮助学生树立终身受益的体育运动观念,进而养成健康的运动习惯,促进学生综合素质的提高。

### 一、终身体育的界定

终身体育是在学校体育教学改革的基础上,提出的一种教育教学思想,其对学校体育教学改革的实施和推进有着重要的积极作用。概括来说,终身体育实际上指的就是学生在接受学校体育教育的过程中,通过学校体育教学活动和其它的体育锻炼活动不断提升自身的体质健康水平和体育知识技能水平,逐步培养终身体育锻炼的意识,并养成良好的体育锻炼习惯,以保障在脱离学校体育教学活动之后,还能够主动、积极的进行体育锻炼、接受体育指导,以实现对学校体育的良好延续的一种方式。

### 二、终身体育意识对大学体育教学的作用

#### 2.1 有利于提升大学生的身心健康水平

我们的生活活动离不开运动。健康的体魄是我们进行其它一切活动的基础,一旦我们的身体健康出现问题,那

么我们不但要遭受生理上的病痛,还要经受心理上的折磨,我们的学习效率自然也会受到影响,导致学习效率低下。因此,要想保证学生的学习效率,我们必须贯彻终身体育的教育理念,让学生有一个健康的体魄,促进其身心健康水平的全面提高<sup>[1]</sup>。

#### 2.2 有利于大学生实现未来的可持续发展

大学是学生通向社会的中转站,学生在这里学习知识,武装头脑,学习适应社会需要的一切技能,通过大学的培养,我们走向社会,用自己的知识和技能创造财富,实现自己的人生价值。一方面,大学的终身体育教学理念有利于帮助学生塑造健康的运动观,学生在这里养成体育锻炼的良好习惯;另一方面,通过参加各式各样的体育活动,学生能够切实提高自己的人际交往能力、团队写作能力,促进自身综合素质的全面提高。从以上两个方面来看,终身体育视域下大学体育教学的改革,有利于大学生实现未来的可持续发展,帮助他们更加适应当代社会对人才资源的需要。

#### 2.3 有利于提升大学生的团队意识

团队意识是事业成功的必备因素。我们都知道一根筷子和一捆筷子的故事,一个人的能力总是有限的,但团队的力量是无穷的。因此,在大学教育教学活动中,我们应该有意识、有目的的去培养学生的团队意识,众所周知,绝大多数的体育运动都离不开团队协作,例如排球、篮球、足球等我们最为熟悉的三大球类运动,都需要队员们的互

相配合、互相成就,方能赢得最后的胜利,由此可见,体育运动对大学生团队意识形成和发展的重要性。

### 三、在终身体育视域下实施大学体育教学改革应注意的几点问题

3.1 在大学体育改革的过程中,应将终身体育思想作为重要的指导思想之一

近些年来,随着学校体育教学改革的不断深入和全民健身运动的广泛推行,学生终身体育意识的培养开始得到了越来越多的人的重视和关注。在《全民健身计划纲要》中就曾明确提出:当今的学校体育教学必须要对学生进行终身体育教育,要注意培养学生的终身体育技能、终身体育习惯以及终身体育意识,而这一点在大学体育教学中也不例外。因此在大学体育教学改革的过程中,应改变以往的只重视学生运动技能培养和体质健康水平提升的大学体育教学理念,将学生终身体育能力、终身体育习惯以及终身体育意识,纳入大学体育教学理念之中,结合本校的实际情况和本校体育教学改革的阶段性目标以及长远性目标,将终身体育思想作为大学体育教学改革的重要指导思想之一,积极推进大学体育教学改革工作。

具体说来,在将终身体育思想作为大学体育教学改革的指导思想时,应重视如下两个方面的问题。首先,将终身体育思想作为大学体育教学改革的指导思想,在实际的教学工作中首先要重视学生终身体育能力、终身体育习惯以及终身体育意识的培养。终身体育的内涵中最为重要的一点,就是要能够长期积极主动的参与体育锻炼和体育运动。而要实现这一点,就必须要从学生的终身体育能力、终身体育习惯以及终身体育意识的培养工作入手,并将其作为大学体育教学改革的实质和关键来对待才能取得预期的成效;

其次,将终身体育思想作为大学体育教学改革的指导思想时,还应注意从当前和长远两个角度来综合考虑问题。长远的角度,主要指的是通过终身体育教育的实施能够让学生在走出校园之后,尽快适应周围环境的变化,并积极、主动的继续参与体育锻炼活动,以获得长期的、终身的健康成效。当前的角度,也就是短期的角度,则主要指的是,在大学体育教学这个相对来说较为有限时间段内,能够通过终身体育教育的实施激发学生的体育兴趣、逐步的培养学生良好的体育习惯和体育意识,有效的提升学生的体质健康水平,并为学生长期的终身体育习惯打下良好的基础的问题。从短期和长远这两个角度来看,分别涉及到了终身体育的短期目标和长期成效,而对于学生的健康发展来说,这两者缺一不可,因此在将终身体育作为大学体育教学改革的重要指导思想之一时,应注意从短期和长远这两个角度进行综合的、全面的考虑<sup>[2]</sup>。

#### 3.2 教学理念上要以人为本

在我国传统的教学观念中,教师的一切教学工作都要以教材为准,为了实现教学目标,完成教学任务,不管学生是否能够跟上教学进度,教师都会按照既定计划继续往下讲,在这种为教学而教学的体育教学理念下,学生个人的成长进程没有得到足够的重视,自然也就无法得到教学效果的切实提高。随着人们对教育认识的不断加深,以人为本成为一切教育教学工作的出发点和落脚点,各大学也

在不断革新教育理念,在安排教学计划时充分考虑了学生发展的需要,以学生的兴趣和需要为导向,设置更多受到大学生欢迎的体育课程,丰富学生的体育生活。首先,在进行体育教学工作、设计教学环节时,我们应更加注重对学生的引导过程,帮助学生奠定扎实的体育知识基础,让学生在训练中培养兴趣,在兴趣的支撑下自觉学习;其次,大学在体育教学的过程中,应该帮助学生获得更加广阔的体育视野,注意教学内容和体育社会之间的衔接;最后,大学体育教学应该是一个循序渐进的过程,从最基础的体育常识开始,逐渐加深所授内容的技巧性。

#### 3.3 重视终身体育背景下新型教师队伍的构建

体育任课教师是大学体育教学活动的组织者,也是大学体育教学改革工作的直接实施者,而与此相对应的,在终身体育背景下,体育任课教师就是终身体育文化、终身体育理念、终身体育思想的传播者,也是终身体育教育最为直接的实践者。因此在这样的情况下,大学体育教学工作,就对任课教师提出了新的标准和要求,要确保终身体育思想在大学体育教学改革工作中的贯彻落实,就要积极的构建与终身体育视域下大学体育教学改革工作相适应的任课教师队伍。而要培养符合终身体育视域下大学体育教学改革工作的任课教师队伍,可从以下几个方面入手:首先,重视大学体育教师教学观念的转变和知识结构的调整。通过教学观念的转变,树立正确的体育教学理念,树立终身体育的教学思想;通过知识结构的调整,来提升自身的教学素养,满足终身体育教学的需求;其次,要积极培养终身体育教育下教师应具备的各项素质。为了能够满足终身体育教学的需求,应积极从认知、动机、情感等多个方面来积极培养教师开展终身体育教学所需的各项素质,尽可能的做到一专多能,为提高学生的终身体育学习能力起到有效的促进作用<sup>[3]</sup>。

#### 3.4 多元化教学方式方法

由于教学方式方法的选用会对教学进程以及教学成效取得产生直接影响,新高考背景下,高中体育与健康教学活动开展中也要注重教学方式方法选用层面的调整。互联网+教育这一理念下,高中体育教师可以对多媒体设备以及信息技术进行运用,并借助其与传统教学方式方法的融合,来更好驱动一般性教学活动的开展。例如,高中体育教师可以在慕课平台上下载一些优秀的教学资源,并通过多媒体设备在课堂教学中进行展示,让学生能够对运动流程,技巧和细节等有一个更为直观的认识,这对于提升教学的有效性也有很大帮助。体育与健康教学本身的单调性特征较为明显。伴随着教学方式方法的不断多元,教学中的现实选择能够不断提升,这也有利于新高考相关要求的更好满足。另一方面,新高考背景下体育与健康教学中,选项教学是该课程改革的重点和难点。而选项教学组织形式的优化也需要多元化教学方式直接体现出来,通过构建高中体育与健康课堂教学多元性评价的模式来实现,这能够从根本上影响着新高考背景下的高中体育与健康教学的效果。

### 四、结语

大学体育教育的责任重大,而且还存在着诸多不容忽视的问题,所以目前大学体育教育改革虽然取得了一定成

绩,但是体育教学模式和手段还有很多需要改进和完善的地方。特别是有关体育资源开发利用方面很值得大家研讨和实践,这也是大学体育教师今后努力的方向。大学体育老师需要不断地学习,提升自己的职业能力,让自己的专业知识更扎实,这样才能更好的为体育教育事业做出自己的贡献。

#### 参考文献:

- [1] 隋广富. 高中体育与健康教育整合研究 [J]. 青少年体育,2018(9):70-71.
- [2] 范莉莉,陶士俭. 课程改革背景下的高中体育健康教学欠缺及对策 [J]. 当代体育科技,2018(8):137,139.
- [3] 游蕴琦. 健康教育困境及与体育课堂教学整合的策略 [J]. 体育学刊,2014(5):91-93.