

# 高校体育教改对终身体育的影响分析

石玉岩

四川师范大学 体育学院 四川成都 610066

**摘要:**在目前高校教育教学过程中,体育教育教学属于十分重要的内容,并且在现代高校课程体系中占据的地位越来越高,被越来越重视,因而需要有效开展体育教育。在目前高校体育教育教学活动的实施中,体育教学改革已经成为必然的要求及任务,而终身体育教育思想在这一方面起着重要的作用,需要高校体育教师对于终身体育教育思想的作用充分认知及把握,基于这一教学思想实现更加合理的教学改革,保证体育教学的更好实施。

**关键词:**高职院校;体育教学;终身体育;培养措施

## Analysis on the influence of Reform of College Physical Education on Lifelong Physical Education

Shi Yuyan

College of physical education, Sichuan Normal University, Chengdu, Sichuan 610066

**Abstract:** In the current process of education and teaching in colleges and universities, physical education and teaching belong to very important content, occupy a higher and higher position in the curriculum system of modern colleges and universities, and are paid more and more attention. So it is necessary to carry out physical education effectively. In the current implementation of physical education and teaching activities in colleges and universities, physical education reform has become an inevitable requirement and task, and the thought of lifelong physical education plays an important role in this aspect. College physical education teachers need to fully understand and grasp the role of lifelong physical education thought and realize more reasonable teaching reform based on this teaching thought to ensure the better implementation of physical education.

**Keywords:** higher vocational colleges; Physical education; Lifelong sports; Cultivation Measures

### 引言:

在现阶段我国经济飞速增长的情况下,居民的物质生活水平在不断的提高,人们养成了积极进行体育锻炼的意识。学校体育在我国体育事业战略性中处于重点位置,在国民体育事业中处于基础地位,高校的体育教学在学校教学中占据着最末的位置,是学校与社会的连接者。统一高校体育与终身体育的目标,使终身体育贯穿在高校体育教学中,缩短与理想目标之间的距离,帮助学生养成正确的体育价值观念,朝着终身体育的目标继续前进。

### 1 现阶段我国高职院校体育教学的具体状况

许多高职院校体育教师已经深刻认知到,培养学生终身体育意识存在一定的现实意义,不过因为以往教学理念约束,使得教学实践期间能够落实终身体育意识的

教师十分有限。透过实际调查发现,如今许多高职院校体育教师始终在课堂上占据着主导地位,学生只得在教师安排下被动学习和练习相关课题内容。长此以往,势必令高职生群体自主学习体育课程的欲望备受遏制、教学实效大打折扣,更别说培养该类群体的终身体育意识了。再就是现实中许多高职院校体育教师未能结合学生个体差异状况进行富有针对性的教学指导,未能深入贯彻落实因材施教的目标,如此一刀切的课堂教学模式,只会不断激化学生强烈的严峻抵抗心态。由此看来,尽快开展现代高职院校体育教学改革活动,并在其中合理培养学生的终身体育意识,存在一定的现实意义,应该引起强烈呼应。

### 2 终身体育意识形成的必要性及价值

所谓终身体育意识所指的就是对于终身实行体育锻

炼具有一定认知,一直到能够与终身体育锻炼逐渐适应,并且习惯终身进行体育锻炼。近些年来,在我国高校教育教学及高校体育教学不断快速发展的基础上,在高校体育教学改革的过程中,终身体育意识及思想已经成为必然的趋势及指导思想,并且学校体育教学改革及教学理念的创新方面也是重要的理论依据及支持,可以为体育教学改革的实现提供更好的理论基础及依据。就目前人们的体育运动意识不断增强的背景下,体育运动已经逐渐成为健身教育理念,并且也被越来越多的人接受,因而使人们形成终身体育意识对于人们身体健康水平的提升具有很好的促进作用。当前的学校体育教育而言,高校体育与终身体育之间存在密切联系,在培养学生形成终身体育意识方面有着不可替代的作用,因而在当前高校体育教育教学活动的开展过程中,体育教师不但要积极促使学生实现良好的身体发育,实现学生体质的增强,并且应当注意对学生的体育锻炼意识及能力进行有效培养,使终身体育意识可以在学生的思想观念中得以充分渗透。在目前的高校体育教育教学过程中,高校不但要注重对学生进行体育运动知识及技能的培养,并且在实际教学活动的开展及学生的培养过程中,还应当以学生体质增强及学生身心健康水平的提升作为出发点,促使学生实行科学合理地体育锻炼,随着时间的不断增长,促使学生逐渐形成终身体育意识,使体育教育教学功能得以充分发挥,实现学生的全面发展,满足高校体育教育教学的要求,实现学生的培养目标。

### 3 高校体育教学中的问题

#### 3.1 教师的教学思维未转变

在体育教学中,教师的教学思维没能随着高校体育教育的发展而出现转变,一味地向学生传输理论知识与动作技巧,采用硬性教学的方式,学生在教学中一直处于被动接受的状态,严重影响了学生学习的积极性,导致课堂教学的效果不理想。同时,很多教师忽略教学中存在的问题,导致师生之间存在沟通的隔阂,加之师生之间的互动教学少,打消了学生的学习热情和积极性。所以,教师掌握科学的教学方法至关重要,不但能增强体育教学的效果,还能够让学生在积极参与体育锻炼中,增强自身的身体素质,树立正确的价值观念。

#### 3.2 教学方法过于传统

大学生的思想经过一系列的教育基本成型,想法和创意层出不穷,教师在体育教学中只关注学生考试时的成绩,忽视教学的过程,阻碍了学生的发展和思考的空间。体育教师更多的关注传授体育训练的技巧,认为完

成教学任务即可,对于学生兴趣方面则无过多培养计划,教师一味的传授体育技巧,在根本上无法做到“以学生为本”。这种传统的教学方式,确实能够增加学生对于训练技巧的认知,但是对学生的综合素质能力的提升起着阻碍的作用,学生的主人地位无从体现,教师一味的“传道授业”,忽视了对学生体育素质能力的培养<sup>[1]</sup>。

### 4 高校体育教学改革对终身体育的影响

#### 4.1 促进学生体育学习思想观念的转变

在高校体育改革中,其能够实现促进学生体育学习思想观念的转变,而这种观念的转变就将为终身体育思想的树立打下坚实的基础。传统的体育教学本身属于高校教学课程体系中的组成部分,但由于觉得部分高校都没有将体育教学放在主要位置,这自然就会在很大程度上影响学生的学习热情与教师的教学热情,严重制约高校体育事业的发展。在这种高校体育教学现状下,高校体育改革已经成为某种必然需求,而这种改革所首先实现的思想观念的转变,也将使学生脱离高校体育教学的“唯考试”思想,真正将体育学习与锻炼作为一种乐趣对待,这样就能够实现学生身体与心灵上更加接近体育教学,而学生也能够主动进行体育锻炼与学习中不断树立自身的终身体育思想。

#### 4.2 督促教师逐步加大对体育理论知识传授的重视力度

须知高校体育理论知识的存在意义,便是辅助学生建立起终身体育意识基础上,进一步规划出终身体育实施的相关条件。因为长期经受传统教学理念约束,加上对于社会人才需求认知不够科学,使得许多高职院校体育教学过程中单方面关注运动能力传授,而学生又认为自己作为非专业人员只需练好跑步、篮球和足球就可以了。今后一旦发生任何受伤状况,高职生群体就会显得手足无措,严重情况下甚至造成终身不能运动的悲剧。在此类环境作用下,高职院校体育教师要结合时代特征和全新的教材内容,进行学生终身体育意识指导,包括体育保健知识、体育运动损伤预防与治疗等,保证高职生今后能够科学评价相关比赛活动和灵活性筛选所需的学习内容。

教师要灵活性地传授给学生必要的体育知识并定期针对他们加以考核,保证将实践和理论分数作为总评的最终结果。一旦说学生遭遇到受伤等问题时,教师要在为他们处理过程中,进行相关理论知识传授。充分利用课外时间进行专业化体育理论知识讲座。借助网络等高端技术途径,向学生共享和传输更高等级层次的体育知

识。如此一来,高职生就会认定学习体育课程,绝非掌握相关战术控制的要诀那么简单,同时还要汲取更多理论知识,这样才能为日后参与多元化实践,以及完善终身体育意识,提供应有的保障条件。

#### 4.3 为学生提供展示体育技能的平台

在高校的体育教学改革中,其所能够实现的为学生提供体育技能展示平台,也将较好地促进学生终身体育思想的树立。在传统的高校体育教学中,由于学生本身学习能力、身体状况存在差异,每个学生所具备的体育技能方向与水平往往具有较大差异,但高校体育所能够提供的考试却并不能够较好地满足学生自身所具备优秀体育技能的展示,这自然在很大程度上影响了学生的体育学习热情。在高校的体育教学改革中,这一改革能够实现对学生的针对性培养,这就使得学生能够较好地展现自身不同方向的体育才能,而学生的自我提高需要得到满足,就将大大提高高校体育教学的有效性,最终使其能够更加深入地感悟与理解终身体育思想<sup>[2]</sup>。

#### 4.4 促进体育教学向着多样化发展

高校借助体育教学改革的目标,创设多元化的体育活动形式,引导学生主动参与到课堂活动中,养成良好的锻炼习惯;增设体育俱乐部,根据学生兴趣的不同,以满足学生的需求为目标,拓展体育活动方式。例如,前一阶段电视剧中的夜跑方式在现实生活,十分盛行,学校依据社会发展的潮流,在校内社团中,创设夜跑小组,鼓励学生积极的参与到活动中,从而逐渐增加活动

范围。

大学阶段的学生,课余时间较为充足,学校可以利用这一特点,组织大学生进行户外体育活动,这一方法适用于高校体育教学改革中,将课内与课外活动相结合,能够掌握学生对于课上知识点的理解程度,促进内容的消化。教师在教学中适当融入终身体育思想内容,提高学生的体育竞技能力,培养综合素质的能力。通过课外体育活动,在无形中结合了终身体育观念,加强体育锻炼,增强身体素质。大学生通过参与活动中,了解自身体能的缺点,积极吸取他人的优点,提高学习的热情。

#### 5 结语

在目前高校体育教学活动的开展过程中,实现高校体育教学改革已经成为十分必要的一项任务,也是体育教学发展的必然趋势,因而需要积极实现教育教学改革。在当前高校体育教学改革过程中,终身体育教育理念对于教学改革有着直接影响,发挥着十分重要的作用。因此,高校体育教师应当对体育教学改革及终身体育教育理念的影响加强重视,并且需要结合终身体育教学理念,选择有效途径及策略实现教育教学改革,对学生进行更好培养。

#### 参考文献:

- [1]刘琦.终身教育理念下高校体育教学改革浅析[J].湖北农机化,2019(24).
- [2]陈晓武.终身教育理念下的高校体育教学改革路径研究[J].安徽职业技术学院学报,2019(03).