

# 终身体育视域下的大学体育教育改革研究

程 鹏

重庆电子工程职业学院 重庆 401331

**摘 要:** 在素质教育背景下, 高校越来越重视体育教学工作, 通过体育教学改革能够解决当下大学体育教育所存在的不足之处, 更加契合时代发展要求, 也为体育教学活动的有效展开提供保障。对于大学体育教师来说, 应当对体育教学进行优化, 将终身体育渗透其中, 让学生形成终身体育意识, 促使其在日后生活中也能够不断参加体育活动, 拥有一个健康的身体。下面笔者就针对相关内容进行详细阐述。

**关键词:** 终身体育; 大学体育; 教育改革; 改革措施

## Research on the Reform of college PHYSICAL education from the perspective of lifelong physical education

Cheng Peng

Chongqing Electronic Engineering Vocational College, Chongqing 401331

**Abstract:** Under the background of quality education, colleges and universities pay more and more attention to physical education, through the reform of physical education can solve the shortcomings of the current university physical education, more fit the requirements of the development of The Times, but also for the effective development of physical education activities to provide guarantee. For college PE teachers, PE teaching should be optimized, lifelong PE should be permeated into it, so that students can form lifelong PE awareness, and promote their future life can also continue to participate in sports activities, have a healthy body. The following author will elaborate on the relevant content.

**Keywords:** lifelong physical education; College sports; Education reform; Reform measures

### 1. 大学生生理与心理发展情况

从生理角度来看, 大学生处在青春期后期, 其在生理上已经发展的越来越成熟, 和成人水平是非常接近的。大学生在身体成长过程中逐渐放缓, 身体机能也变得越来越稳定当。但是, 因为在身体第二突增期时, 其相对于运动素质的增长已经出现力明显差异, 主要表现在运动能力相较于青少年已经发生了下降。因为不同运动素质拥有相应的敏感期, 当处在不同年龄时, 运动素质在增长上也存在不同。对于男生来说, 敏感期处在7~16岁之间, 而女子则处于7~13岁之间, 但是不论是男生还是女生身体运动素质达到最高水平则是处

在18~21岁之间。如果大学生在心理与生理两个层面处想要到成熟, 那么一般是处在学龄晚期。从心理角度来说, 大学生思维的发展主要是以逻辑思维为主, 其在思维上已经得到了发展, 而且处于该阶段中的大学生, 其在自我意识上已经出现了明显改变, 不论是自觉性还是独立性都已经达到了顶峰, 对于人生所具有的意义也已经有了自身的理解。在这一阶段中的大学生, 其不仅在情感上变得更为丰富, 而且还十分容易冲动, 个人倾向依然不够稳定, 并且还面临着就业择业问题, 导致其在身心发展上容易发生不协调与不平衡的问题, 若想要避免此种倾向的发生, 终身体育思想则在其中能够发挥出积极作用<sup>[1]</sup>。

### 2. 终身体育在大学体育教学改革中的应用优势

在对大学体育教学进行改革时, 应当将终身体育应用于其中, 其所具有的优势主要体现在: (1) 能够促使教学改革工作达到理想要求。终身教育是现代教育发展

**通讯作者简介:** 程鹏, 1991.10, 男, 汉, 籍贯: 重庆, 单位名称: 重庆电子工程职业学院, 职位: 教师, 职称: 助教, 学历: 硕士, 研究方向: 体育教育训练, 邮箱: 543361408@qq.com。

过程中所产生的新的理念,将其应用在实际教学工作中拥有非常高的价值。根据现代教育事业的发展情况来看,如果想要做好教学改革工作,可以将终身教育理念引入其中,以便能够有效完成对学生终身教育的作用。(2)如今,社会处于高速发展状态,知识更新的速度变得越来越快,高校在对体育教学进行改革时,应当培养出相应的人才。因此,体育院校应对教育改革工作进行强化,让学校根据教学需求而获得满足,以便促使学生综合素养能够得以有效提升。(3)当前进行教学活动,教学应当深入分析其自身需求情况,对学生能动性加以强化,借助终身体育思想促使教学改革工作能够得到满足,让体育教学工作能够拥有较高的时代性,学生自身发展需求可以得到满足<sup>[2]</sup>。

### 3. 终身体育视域下的大学体育教育改革措施

#### 3.1 强化学生掌握基础理论知识

大学生应当做到一直坚持终身体育,除了要欣赏各种体育赛事,而且还要积极参与到体育文化活动中,但如果想要达到这一目标,那么需要大学生自身拥有良好的体育素养,所以在对大学生进行体育教学时,应当重视体育理论知识的讲解。通过讲解理论知识,能够让学生掌握科学的体育锻炼方法,并在不断学习过程中形成正确的锻炼观念,养成良好的锻炼习惯,对于大学生终身体育的形成能够起到积极作用。在进行大学体育教学时,应当对其本身所具有的规律进行研究,对新的方法加以创造,促使传统体育教学法能够得以健全,并根据时代所具有的特点,对体育教学法进行创立与学习,对体育基础知识进行传授时应当格外注意如下方面:(1)在教材内容上要拥有较强科学性,也要显得更为简单,容易被理解,并且还要拥有一定深度与广度,促使其可以学习相关知识理论;(2)教材内容还应当与学生自身的兴趣爱好相符合;(3)所展开的内容与项目应当拥有良好的系统性,与学校具体情况相契合;(4)在体育教学过程中,应当让体育教学贯穿于其中,在课余时间对广播、墙报等进行利用,以便能够传播体育知识;(5)体育理论知识内容应当拥有一定实用性,对其进行讲述时应当更加容易简单,且利于大学生理解<sup>[3]</sup>。

#### 3.2 转变体育教学理念

对于大学体育教师来说,需要先了解终身教育理念,然后将其贯彻在体育教学课程中,以终身体育为基础展开体育教学工作,需要先不断健全体育课程体系,使得体育教学模式得到优化,以便让大学体育教学工作能够

满足时代发展需求,并让创新精神能够得到有效发展。相反,创新精神的形成还能够让大学生将终身体育理念得以有效落实。根据大学体育教学工作的实际情况来看,在贯彻终身体育思想时应当从以下两个方面入手:(1)如果想要让终身体育思想在大学生体育教学改革中得到贯彻,那么就需要从身体、精神、习惯等方面展开,让学生对终身体育能够有一个准确且深刻的了解;(2)应当有效落实以人为本原则,分析学生之间存在的拆差异性,再根据学生具体需求对体育课程而进行设置。例如,教师在渗透过程中对学生的主体性质而给予尊重,促使体育教学工作能够得以良好发展。

#### 3.3 创新体育教学评价

体育教师还应当构建一个科学的评价体系,其在大学体育教学中课程评价是十分重要的内容,如果想要让体育教学改革工作得以落实,教师应当采取双向教学评价方式,除了教师对学生在体育课堂上的表现进行评价,还要保障学生与教师两者相互监督,促使教师可以更好的进行体育教学,保障体育课程变得越来越健全,以便提升学生体育综合能力,让学生通过学习不断丰富体育知识,激发出学生在学习上的能动性。在教师的监督中,学生能够了解到日常训练所产生的影响,这在一定程度上能够保障学生更加积极主动加入到体育学习中,充分发挥出学生能动性。通过利用科学的评价方式,让学生对体育教学工作进行客观的评价,有利于教师不断调整体育教学方案,促使体育教学工作具有较高的科学性与有效性,从而提升体育教学效率<sup>[4]</sup>。

#### 3.4 创新体育教学方式

以终身体育环境为基础,教师应当对体育教学方式不断加以健全,保障其可以跟上时代发展步伐,满足学生在成长过程中的需求。在实际体育教学工作中,应当遵守完善原则,保障终生体育可以与实际教学工作相融合,将实践与理论两者相结合,促使学生能够在理论知识上得到升华。根据教师在体育实际教学中,应当对体育形式加以优化,丰富体育教学方式<sup>[5]</sup>。例如举办拔河比赛,让所有学生都参与其中,教师应当对竞技模式进行科学设置,并营造出良好的环境,促使学生能够在实践中对拔河原理有一个深刻的认识,同时还能够培养学生的团队合作意识。当对教学方式创新时,应当利用多元教学素材,此类素材本身拥有很高价值,教师则应当将传统文化精髓融入其中,如武术舞龙等,并且教师应当深入研究传统文化,再对教学模式加以创新,对此种方式加以科学利用,从

而不断宣传体育精神，以便能够对学生所具有的创新  
能力加以培养<sup>[6]</sup>。

#### 4. 结束语

总之，对于高校来说，随着时代的不断发展，体育  
教学工作也要随之进行改革，以便满足当下时代对大学  
体育教学的要求。目前，在大学体育教学中越来越重视  
终身体育思想，应将该思想理念融入到教学中，这对于  
提升体育教学质量能够起到积极作用。文章对于终身体  
育视域下的大学体育教育改革，主要是从强化学生掌握  
基础理论知识、转变体育教学理念、创新体育教学评价、  
创新体育教学方式、营造良好校园氛围五个方面进行论  
述，通过这五方面能够获得良好的教学效果，改善当前  
大学体育教学现状。

#### 参考文献：

- [1]朱俊民.终身体育视域下的大学体育教育改革[J].  
内江科技, 2021, 42(05): 149 - 150.
- [2]张锦兴,程联廷.终身体育理念融入大学体育改  
革策略探究[J].文体用品与科技, 2021(10): 188 - 189.
- [3]张红亮.基于素质教育视野下的大学体育教学改  
革实践研究[J].田径, 2021(04): 56 - 57.
- [4]张金鸽.素质教育视野下的大学体育教学改革研  
究[J].科学咨询(科技·管理), 2021(02): 157 - 158.
- [5]李旭立.以终身体育为目标的大学体育教学改革  
对策[J].黑龙江科学, 2021, 12(01): 114 - 115.
- [6]黄代海.终身体育思想下的大学体育教学改革探  
讨[J].当代体育科技, 2020, 10(32): 3 - 5.