

# 全民健身视角下的高校体育教学策略

张洪凯 通讯作者：韦海琼

桂林师范高等专科学校 541004

**摘要：**随着健康中国战略的不断推进，全民健身已成为社会发展的重要组成部分。高校作为人才培养的摇篮，其体育教学在推动全民健身中扮演着举足轻重的角色。在此背景下，探讨高校体育教学策略，不仅是对教育理念的深化，更是对社会责任的积极回应。通过优化教学策略，不仅可以提高学生的体育技能，更能培养其终身体育意识，为构建健康社会奠定坚实基础。

**关键词：**高校体育；体育教学；全民健身

The Teaching Strategies of Physical Education in Universities from the Perspective of National Fitness

Zhang Hongkai

Corresponding author: Wei Haiqiong

Guilin Normal College 541004

**Abstract:** With the continuous promotion of the Healthy China strategy, national fitness has become an important component of social development. As the cradle of talent cultivation, universities play a crucial role in promoting national fitness through their physical education teaching. In this context, exploring teaching strategies for physical education in universities is not only a deepening of educational concepts, but also a positive response to social responsibility. By optimizing teaching strategies, not only can students improve their physical skills, but also cultivate their lifelong awareness of sports, laying a solid foundation for building a healthy society.

**Keywords:** College sports; Physical education teaching; National Fitness

全民健身已成为当代社会的热门话题，它不仅彰显了国家综合国力的提升，更是社会文明进步的鲜明标志。这一潮流直接关联着人民群众的身体健康与幸福生活。作为人才培养的摇篮，高校必须紧跟全民健身的步伐，对体育教学进行全面调整。通过创新体育教学模式，深植“健康第一”的理念，培养学生的终身锻炼意识，为全民健身计划的深入实施贡献积极力量，共同营造健康、活力的社会环境。

## 一、高校体育教学与全民健身运动的关系

### （一）高校体育教学有效促进全民健身运动的发展

全民健身运动并不仅仅是让更多的人在日常生活中进行体育锻炼，同时，高校体育教学中也包含了全民健身运动的概念。高校体育教师通过开展体育教学实践活动，能够提高高校学生对体育知识和相关体育锻炼技巧的掌握能力。在教师的专业指导下，能够帮助高校学生制定出符合自身身体素质水平的科学健身计划，从而让学生在计划的指导下科学、合理地进行体育锻炼。结合高校学生的实际情况来看，在长期接受教育的影响下，大多数高校学生的思想修养和素质体现出较高水平，他们比其他人群更加注重新生活质量的提高。在高校体育教学的引导下，能够形成以大学生为主导的全民健身运动，有利于加强大学体育与社会体育之间的紧密联系。同时，高校体育教学能够让学生在教师的正确教学观念引导下形成正确的思想观念，从而促进正确运动价值观的树立。高校体育教师在开展体育教学实践活动时不仅要教会学生体

育知识和技能，更要通过高校体育教学进一步体现出健身教育的重要性。对高校体育教学与全民健身运动的关系而言，大学生在高校体育教学的影响下能够成为优秀的体育文化传播者，能够带领更多人参与到健身运动中。

### （二）高校体育教学为全民健身运动科学发展提供正确引导

高校体育教学要承担起带领全民参与健身运动的责任。作为当代大学生，要积极做好表率作用，大力倡导全民健身运动。众所周知，我国是一个人口数量较多的国家，要想在我国各地区实现全民健身具有一定的难度。因为普通人群的健身意识淡薄，缺乏对健身运动的正确认识。因此，对当代大学生来说，要想让所有人在得到相关体育专业指导的基础上参与到健身运动中，无疑会对高校的体育教学造成一定的压力和负担，同时也对高校体育教师的教学活动产生负面影响。为了有效解决上述问题，实现高校体育教学的进一步优化。高校体育教师要积极转变教学理念，更新教学方法。对此，高校体育教师可以选取一批具有先进体育思想理念的学生进行优先培养，让我国人民在这些学生的带领下积极参与到全民健身运动中，使学生成为全民健身运动的倡导者。在这些学生的带领下，人们可以得到专业的体育理论知识及锻炼方法指导，能够改变过去健身运动过程中所存在的一系列不规范动作，还能够掌握正确的锻炼方法，有效提高体育锻炼的效果。由此可见，高校体育教学与全民健身运动二者之

间是密不可分的关系。

## 二、高校体育教学与全民健身运动发展的现状

### (一) 高校体育教学的现状

在社会经济发展和现代人思想观念转变的影响下,我国教育体制也随之发生了改变。现阶段,体育教学在我国各高校的受重视程度得到明显提升。学校在提高学生文化课知识学习能力的同时也注重学生身体素质的增强。但结合实际情况来看,高校体育教学受多种因素影响,导致教学效果并不理想。在大学生群体中,很多人已经主动意识到体育教学对自身发展的影响并积极参与到学校或社团组织的各项体育活动中。但是,很多当代大学生由于从小在爷爷、奶奶或父母的呵护下长大,成长过程中缺乏锻炼机会,几乎没有经历过生活的磨难和挫折。导致大部分学生意志力淡薄,在进行体育运动时容易受自身惰性和韧性的影响,认为体育运动需要耗费较大体力,又苦又累,无法长期坚持运动。既不利于高校体育教学活动的开展,又无法实现高校体育教学目标。从整体上看,现阶段的高校体育教学缺乏与社会体育的紧密联系,从而阻碍了大学生的体育发展。

### (二) 全民健身运动发展的现状

经济快速发展导致我国人民生活水平越来越好,充足的物质条件以及便捷的生活方式使现代人的各种需求极易得到满足。但是,丰裕的物质生活水平就像一把双刃剑,在提高人民生活水平的同时也给人们带来了各种健康问题。如今,高血压,冠心病,肥胖症以及抑郁症等各种疾病在现代人群中十分普遍。很多人在享受优越的物质生活时不知不觉患上了各种富贵病。以上几种疾病作为当今社会中大部分人身上共同存在的症状,会给人们的生活带来麻烦和困扰,对正常生活造成不利影响。因此,全民健身急需得到重视和进一步发展。通过培养全民健身意识能够让更多人主动参与到健身运动中,对大多数人的健康问题起积极改善作用。同时,大力发展全民健身运动能够帮助现代人形成终身体育观念,养成长期坚持体育锻炼的好习惯。因此,为了加快现阶段全民健身运动的发展,高校体育教学要对其作出正确指引。要在指导人们进行科学合理的体育锻炼时实现增强全民体魄的发展目标。

## 三、全民健身视角下的高校体育教学策略

### (一) 科学树立高校体育教学目标

在全健身的大背景下,要实现高校体育课程育人价值的最大化,关键在于科学设定体育教学目标。全民健身计划的推进旨在营造浓厚的健身氛围,进而提升国民身体素质。因此,高校体育教学应致力于培养学生的终身锻炼意识,帮助他们形成良好的运动习惯,并激发他们的运动兴趣和积极性。高校体育教师应摒弃传统的以分数和考试为中心的教学观念,对教学目标进行创新和优化。例如,在排球教学中,

教学目标应涵盖以下几个方面:(1) 体育知识与技能目标:确保学生熟练掌握排球的基本知识和技巧,如颠球、运球等。(2) 文化传承目标:引导学生了解健身的重要性以及排球的历史与发展,增强学生对排球运动的兴趣和认同,从而培养他们长期参与排球运动的热情。在确定教学目标后,体育教师应以这些目标为指导,设计科学、合理的教学方案。这不仅有助于提升教学质量,还能为全民健身计划的实施提供有力支持。因此,高校体育教师在教学过程中,应深入贯彻全民健身理念,注重学生全面发展,强化学生健康意识,激发他们参与体育锻炼的积极性和热情,实现高校体育课程价值的最大化。

### (二) 合理使用游戏化的教学方式

在当代社会,学生生活条件的提升伴随着一些不良习惯的形成,如缺乏运动热情、抗挫能力较弱等。这些习惯对参与需要坚持和努力的体育运动构成了挑战。为了克服这些挑战,教师可以巧妙地将游戏元素融入体育教学过程中,提升学生参与体育训练的积极性。以跑步训练为例,跑步作为一项基础且重要的体育运动,对于提高学生的心肺功能和耐力水平具有重要意义。然而,由于跑步训练的单一性和重复性,一些学生往往对此感到乏味,缺乏参与热情。为了改变这一状况,教师可以采用“猫抓老鼠”这一富有趣味性的游戏形式来组织跑步活动。在“猫抓老鼠”游戏中,教师可以将学生分成若干小组,每组选出一名“猫”和数名“老鼠”。游戏开始时,“猫”需要在规定的时间内尽可能多地抓住“老鼠”,而“老鼠”则需要尽力躲避“猫”的追捕。在追逐与逃避的过程中,学生需要保持持续的跑步状态,并在不断变化的环境中灵活应对。这种游戏化的教学方式带来了显著的效果。首先,学生在游戏中能够感受到紧张刺激的氛围,从而激发他们的运动兴趣。他们不再将跑步视为一项枯燥无味的任务,而是将其视为一种充满乐趣和挑战的游戏。其次,学生在追逐与逃避的过程中需要不断思考和决策,这有助于培养他们的反应能力和思维能力。同时,他们还需要与团队成员进行紧密合作,共同应对挑战,这有助于培养他们的团队合作精神。此外,游戏化教学策略还有助于培养学生的终身体育意识。通过参与游戏化的体育训练活动,学生能够感受到体育运动的乐趣和价值,从而更加愿意将体育运动作为自己生活的一部分。他们会在日常生活中积极参与各种体育运动,形成良好的运动习惯和健康的生活方式。

### (三) 合理采用以赛促练的教学方式

青少年之所以喜欢运动主要是由于运动能够释放他们的情绪,放松他们的身心。如果运动不具备一定的连贯性,学生在参与运动的过程中就无法获得更加美好的体验。在高校体育教学活动开展的过程中为了能够让学生对体育运动的动作进行规范性、熟练性的掌握,体育教师可以将运动的过程进行分解,要求学生对各个部分进行单独、重复性的训练。



比如在开展足球教学活动的过程中,体育教师可以将足球运动的一系列动作分解成了踢球动作、运球动作、停球动作和拦截球动作等很多个单个动作,当学生对单个动作进行熟练掌握之后再要求学生将这些连贯起来,不过这需要的课时比较长,部分学生在参与训练的过程中不免会出现情绪低沉、兴趣不足的情况。当前在全民健身视角下,体育教师可以在教学过程中采用以赛促教的方法,改变以往单个动作机械化、反复性训练的教学方式,组织学生开展体育比赛活动,增强体育运动的连贯性,让学生充分地感受到体育运动所带来的快乐感和成就感。为了方便足球运动训练活动的开展,体育教师可以采用学校的小场地组织学生开展对抗赛。为了方便教师在对抗赛中进行技战术指导,参与对抗赛的每一队成员可以是3人,也可以是5人或者7人,最多不能超过11人。在对抗赛过程中,体育教师可以担任对抗赛的裁判,对学生的动作进行密切观察,并在对抗赛结束之后针对学生的具体表现给予针对性的指导。在以上教学活动开展的过程中,不仅充分的发挥了体育教师的引导作用,而且也充分体现了学生的主体地位,有助于学生终身体育意识激发和培养。当然除了以上教学方法之外,体育教师还可以积极探索其他的教学方法,比如小组合作教学法、情境教学法等等,这些教学法在应用的过程中都充分的尊重了学生的主体地位,让学生充分的感受到了体育运动的乐趣,有助于学生体育运动兴趣和良好运动习惯的培养,对全民健身计划的实施有着非常积极的推动作用。

#### (四) 开展精彩的高校体育课后实践活动

为了在高校体育教学中有效培养学生良好的运动习惯,除了课堂教学之外,充分利用学生的课余时间,组织精彩纷呈的课后实践活动同样至关重要。高校学生的课堂学习时间虽然有限,但课外时间相对充裕,这为体育活动的开展提供了广阔的空间。体育教师可以通过深入沟通和了解学生,精

心策划和组织多样化的体育比赛,如篮球、羽毛球、足球等球类比赛,以及拔河等团体竞技活动。这些活动不仅丰富了学生的课余时间,增强了体质,还营造了浓厚的校园体育文化氛围,激发了更多学生参与体育运动的热情。此外,体育教师还可以利用节假日或周末,组织学生参与户外体育活动,如骑行、远足、登山、拉练和徒步等。这些活动不仅让学生在运动中欣赏大自然的美景,减轻学习压力,调节情绪,还能让他们深刻体验到运动的乐趣和价值,从而逐步养成良好的运动习惯。这种课后实践活动的丰富和多样化,不仅有助于推动全民健身计划的实施,更为高校学生的全面发展奠定了坚实的基础。通过这些活动,学生不仅能在体育技能上有所提升,更能在体育精神、团队协作等方面得到锻炼,为他们的未来生活和工作打下坚实的健康基础。

#### 四、结束语

在全民健身的浪潮中,高校体育教学策略的革新与实践,为年轻一代的健康成长注入了新的活力。展望未来,随着教学理念的更新和教学方法的创新,高校体育教学必将在促进学生身心健康、培养全面发展人才方面发挥更加重要的作用。同时,这也将为社会培养更多具备健康意识和体育精神的人才,共同构建更加健康、活力的社会未来。

#### 参考文献:

- [1] 韩旭. 高校体育教学改革对大学生体育锻炼意识的培养分析 [J]. 羽毛球, 2023 (14): 243-245.
- [2] 高小爱. 全民健身时代高校体育教育教学现状及发展 [J]. 食品研究与开发, 2021, 42 (17): I0017-I0017.
- [3] 曾华, 彭效华. 全民健身背景下的高校体育教学指导与创新思考 [J]. 南北桥, 2020.
- [4] 李魏平. 探讨全民健身运动背景下的高校体育教学改革 [J]. 智库时代, 2020 (15).

