

高校体育课程改革提高大学生体质健康发展策略研究

韦海琼 通讯作者：张洪凯

桂林师范高等专科学校 541004

摘要：近年来，随着社会经济的发展和生活方式的改变，大学生体质健康问题日益凸显。高校体育课程作为提高学生体质健康水平的重要途径，其改革与发展显得尤为重要。然而当前高校体育课程在教学内容、教学方法、评价体系等方面存在诸多问题，无法满足大学生体质健康发展的需求。因此，本研究旨在通过对高校体育课程改革的探讨，为提高大学生体质健康水平提供有效策略。随着社会竞争的加剧，大学生需要具备强健的体魄以应对未来的挑战，体育课程作为学校教育的重要组成部分，对于培养学生的意志品质、团队协作能力等方面具有不可替代的作用，体育课程改革也是高校教育改革的重要方向之一，有助于推动学校教育的整体发展。

关键词：高校；大学生；体育锻炼习惯

Research on Strategies for Improving the Physical Health Development of College Students through the Reform of Physical Education Curriculum in Universities

Wei Haiqiong Corresponding author: Zhang Hongkai

Guilin Normal College 541004

Abstract: In recent years, with the development of social economy and changes in lifestyle, the physical health problems of college students have become increasingly prominent. As an important way to improve the physical health level of students, the reform and development of physical education courses in universities are particularly important. However, there are many problems in the teaching content, teaching methods, and evaluation system of current physical education courses in universities, which cannot meet the needs of healthy physical development of college students. Therefore, this study aims to explore the reform of physical education courses in universities and provide effective strategies for improving the physical health level of college students. With the intensification of social competition, college students need to have a strong physique to cope with future challenges. As an important component of school education, physical education curriculum plays an irreplaceable role in cultivating students' willpower, teamwork ability, and other aspects. The reform of physical education curriculum is also one of the important directions of higher education reform, which helps to promote the overall development of school education.

Keywords: universities; College students; Physical exercise habits

学生为国家的未来发展和技术发展提供了庇护所。教育部非常重视学生的健康。2019年，在健康和心理健康领域测试年轻人生活水平的体育运动平台系统地改革了学校在健康、教育、管理以及总体上长期体育领域的体育活动，改善学生健康是大学教育的一个主要问题。在这种背景下，大学近年来进行了非常重要的改革。政府改革已经更多地关注学生在学校的短期表现，而不是终身体育教育。高等教育应该通过发展适合终身成长的方式来促进终身体育的理念。近年来，学生的健康状况一直在缓慢发展。现代学生的健康发展是国家和社会问题的中心主题。因此，高等院校的基础教育不仅要提高学生的身体素质，而且要养成良好的训练习惯。从而培养终身的体育意识。

一、影响高校大学生体育锻炼习惯的因素

(一) 个人因素对大学生体育锻炼习惯的影响

在大学生的群体中，学生选择提高自身健康的方式较多，主要包括调整自身的饮食结构、加强锻炼、调整作息时间等

一些方式，锻炼只是其中的一种方式。由于提高自身健康水平的方式多元，所以只有一部分高校大学生选择以锻炼的形式来提高身体健康水平，而其他学生并没有选择这种方式。经调查，已经形成锻炼习惯的大学生，能够充分地意识到体育锻炼可以对个人的生理和心理有积极的影响，使他们的生理状况得以稳定，使他们的力量、肺功能等方面得到进一步提升，同时，锻炼也可以增强免疫力、培养吃苦耐劳的品质和顽强拼搏的奋斗精神，这对他们体育习惯的形成具有积极的作用。通过锻炼，大学生对健康观的理解更加深入。没有锻炼习惯的大学生中，一部分会采用其他形式来提高健康水平，另一部分没有采取这样的形式，但是通过健康意识的不断提高和有锻炼习惯学生的良好影响，有一大部分人会有形成体育锻炼习惯的空间。可见，个人因素对体育锻炼习惯的养成具有十分重要的影响，随着健康意识的不断增强，会有更多的人参与锻炼，形成良好的锻炼习惯。所以，大学生要积极地宣传体育锻炼的作用，让更多人形成体育锻炼的习惯。

（二）学校因素对大学生体育锻炼习惯的影响

学校因素对大学生体育锻炼习惯的形成具有重要的影响，主要包括学校对体育锻炼的重视和宣传、体育教学安排、学校体育设施环境和学校体育锻炼氛围等因素。学校对体育锻炼的重视程度和宣传程度会直接影响学生体育锻炼习惯的形成。学校重视程度越高、宣传力度越大，就越会促使学生拿出一部分时间去锻炼。体育教学是影响学生体育锻炼习惯形成的非常重要的因素。教学内容单调、经常重复地做个别动作会影响学生的锻炼兴趣。而课堂教学运用得好，内容丰富有趣，学生就会较好地了解体育项目。有调查表明教师的因素在学生锻炼习惯形成中占有重要地位通过体育教师的讲解和传授，学生会比较容易掌握一些体育项目，同时，学生会比较对体育项目产生浓厚的兴趣，如篮足排、田径、武术、健美操等而且学生会课上和课外用自己喜欢的运动方式去锻炼，从而形成体育锻炼的习惯。

在教学中，教学评价也是非常重要的指标，评价得当能够促进学生更积极地锻炼，评价体系科学就能够全面地评价出学生的锻炼水平。校内体育设施的优势也会影响学生体育锻炼的效果。随着对体育锻炼的不断重视，一些高校已经加大了对体育设施的建设，无论是室内外场馆还是体育锻炼器材，都明显增多。学生可以根据自身的爱好选择锻炼方式，一些学校还开设了攀岩、野外定向、花式跳绳、轮滑等新兴项目。更加多样化地吸引了大部分学生开始锻炼，但一些高校体育设施条件相对落后，场馆和锻炼器材很少，只有一些单一、常规的场馆，学生参加锻炼的机会也相对少，这不利于学生体育锻炼习惯的形成。校内锻炼氛围好、热情高，学生就会愿意锻炼。同时，锻炼氛围的形成是整体性的，只有大部分学生主动参与锻炼，才会形成良好的锻炼氛围。目前一些高校内部已经组建了各种各样的健身协会，学生可以根据自身爱好进行选择。协会与协会之间也形成了联盟，甚至形成了跨校运动协会联盟负责组织协会之间的交流和比赛，以促进体育项目更好地发展。

（三）家庭因素对大学生体育锻炼习惯的影响

家庭虽然不是大学生主要的体育锻炼场所，但是会影响其自身体育习惯的形成，家庭参加体育锻炼的氛围、家庭参加锻炼的环境、家庭对体育锻炼理论的理解和家庭从事体育锻炼的运动形式会影响高校大学生参加体育锻炼习惯的形成。家庭锻炼的形式是影响大学生形成体育锻炼习惯的重要因素。在家庭层面，家庭的体育氛围和生活方式可以促进子女的体育行为，家庭经济状况的提升可以改善家庭锻炼的环境，家长锻炼意识的增强可以影响子女的体育行为。家长经常练习某一项目，孩子往往会受到影响，在家长的带领下孩子，非常有可能愿意参与练习，如果家长可以长期坚持，大学生就会形成体育锻炼习惯。大学生的家庭对参加体育锻炼的支持程度，会影响体育锻炼习惯的形成。有调查表明，75%的家

庭对大学生参加各种体育项目持支持态度，这是由于大部分家庭已经意识到了体育锻炼能够提高学生的身心健康。一些家长立足于提高学生身体健康的角度来鼓励他们进行体育锻炼，这会对学生终身体育习惯的形成起到一定的推动作用。

二、高校体育课程改革提高体质健康发展的四个思路

（一）明确体育课程改革的目标和方向

体育课程作为高校教育体系中不可或缺的一部分，不仅关系到学生的身体健康，更在塑造学生健全人格、提升社会适应能力等方面发挥着重要作用。因此，明确体育课程改革的目标和方向至关重要。改革的目标应聚焦于学生体质健康的全面发展，包括生理、心理、情感以及社会适应能力等多方面的提升。这意味着体育课程改革需要关注学生的全面发展，而不仅仅是体育技能的提高。为实现这一目标，体育课程改革的方向应更加明确和具体。要坚持以“健康第一”为指导思想，确保体育课程的内容和形式都能有效促进学生的身体健康；要注重体育课程与其他学科的融合，使学生在体育活动中也能学习到其他学科的知识 and 技能；要关注学生的个体差异，因材施教，让每个学生都能在体育课程中找到适合自己的发展路径。

（二）合理设置体育课程，不断优化和升级

在体育课程改革中，合理设置课程是关键。要确保体育课程与课外活动相衔接，为学生提供丰富的体育参与机会。通过组织各类校内外体育活动和比赛，激发学生的运动兴趣，培养他们的运动习惯。同时，要加强学校体育设施的建设和管理，确保学生有足够的运动空间和设备。要注重体育课程的多元化和个性化。根据学生的兴趣和需求，设置多样化的体育课程，如篮球、足球、羽毛球、瑜伽等，让学生可以根据自己的喜好选择适合自己的运动项目。同时，要关注学生的个性发展，尊重他们的选择权，让他们在体育课程中实现自我价值的提升。此外，要充分利用现代大众传媒和网络技术，扩大体育课程的影响力。通过互联网平台，为学生提供丰富的体育学习资源，让他们可以随时随地学习体育知识和技能。同时，要加强师生之间的互动和交流，鼓励学生积极参与体育课程的设计和 implementation 过程，提高他们的参与感和获得感。在课程内容选择上，要注重学生的身心发展特点，选择适合他们的运动项目和教学内容。同时，要注重教学内容的趣味性，让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能。在教学方法上，要注重创新和实践，采用多种教学方法和手段，提高教学效果和质量。

（三）加强体育方案和资源开发

高校体育课程改革中，体育方案和资源的开发是提升教学质量和促进学生体质健康发展的关键环节。首先，体育教师应具备丰富的教育经验和专业素养，以适应不断变化的体育课程需求。为此，学校应定期对体育教师进行培训，提高他们的教学水平和专业能力。培训内容可以包括教学方法的

更新、体育科学的最新研究成果、以及与学生沟通互动的技巧等。体育教师的培训还应注重政治教育、智力教育和道德教育的结合。作为教育工作者，体育教师不仅要传授体育知识和技能，更要培养学生的爱国情怀、批判性思维和道德观念。这样的教育目标要求体育教师在教学过程中融入更多的德育元素，引导学生树立正确的价值观和人生观。

同时，学校应有效利用土地和基础设施资源，为体育课程创造有利的教学环境。改善体育教育基础设施的使用状况，确保学生能够在安全、舒适的环境中进行体育活动。此外，学校还应加强对体育器材的维护和更新，确保器材的质量和安全性。在资源开发方面，学校应充分考虑国家政策和体育材料的优势，制定科学合理的体育方案。首先，要合理利用外部体育场馆和基础设施资源，为学生提供更多的运动场所和机会。其次，要捍卫传统体育项目的优势地位，同时鼓励结合学生的兴趣和爱好发展新的体育项目。这样可以丰富体育课程内容，提高学生的学习兴趣和参与度。随着信息技术的发展，学校还应注重更新体育活动在线信息的内容。通过搭建在线体育平台或利用社交媒体等渠道，为学生提供最新的体育资讯、赛事信息和教学资源。这样可以让学生更加便捷地获取体育知识和信息，提高他们的体育素养和综合能力。

（四）完善运动员成绩评价的机制

在高校体育课程改革中，完善运动员成绩评价机制是确保教学质量、促进学生全面发展的重要基石。这一评价机制应当摒弃传统的唯成绩论，转而采用一种更加多元化、全面化的评估方式，从而更准确地反映学生的体育素养和发展潜力。

1. 课程设计方面的完善是评价机制改革的前提。师生共同参与课程设计的过程，不仅能够确保课程内容的科学性和合理性，还能有效满足学生的个性化需求，提高学生的参与度和积极性。通过集思广益，共同研究，可以设计出更加符合学生身心发展特点的体育课程，为学生的全面发展提供有力保障。

2. 教师在教学过程中的自我评价和同行评价同样重要。通过自我评价，教师可以深入反思自己的教学方法和效果，发现自身存在的问题并寻求改进。而同行评价则可以从专业的角度为教师提供反馈和建议，促进教师之间的交流和合作，共同提升教学质量。对于学生而言，成绩评价不再是单一的衡量标准。除了关注学生在体育技能上的成绩外，还应注重

学生在学习过程中的表现、态度、努力程度等因素。这种全面的评价方式能够更加真实地反映学生的体育素养和发展潜力，激励学生积极参与体育活动，培养健康的生活方式。

3. 课程评价应从内容、结构、师资、教材四个层面进行。内容评价主要关注课程内容的科学性和合理性，确保学生学到的是符合身心发展规律的体育知识和技能；结构评价则关注课程体系的完整性和系统性，确保学生能够获得全面、连贯的体育教育；师资评价关注教师的专业素养和教学能力，确保教师能够为学生提供高质量的教学服务；教材评价则关注教材的质量和适用性，确保教材能够符合学生的实际需求和教学要求。

三、结语

通过对高校体育课程改革的深入研究，本文提出了一系列以提高大学生体质健康发展为目标的策略。这些策略的实施，将有助于优化高校体育课程设置，丰富教学内容，创新教学方法，提高教师的教学水平，以及完善评价体系。同时，我们也应认识到，高校体育课程改革是一个长期而复杂的过程，需要政府、学校、教师、学生等多方面的共同努力。展望未来，我们将继续关注高校体育课程改革的进展与成效，不断探索新的改革策略和方法。同时，我们也希望政府能够加大对高校体育课程的投入与支持，为高校体育课程改革提供有力保障。相信在各方共同努力下，高校体育课程将更好地服务于大学生体质健康发展的需要，为培养全面发展的高素质人才做出更大贡献。

参考文献：

- [1] 王坤, 季浏. 青少年体育锻炼习惯的概念模型建构[J]. 体育学刊, 2013, 20(5): 93-96.
- [2] 刘万清. 漳州市区高中学生体育锻炼习惯养成的影响因素研究[D]. 漳州: 闽南师范大学, 2021.
- [3] 董俊辉. 南京市大学生体育锻炼习惯养成的现状及影响因素研究[D]. 南京: 南京体育学院, 2022.
- [4] 吴文波. 校园环境对学生体育锻炼习惯形成的影响[J]. 当代体育科技, 2012, 2(32): 56-81.
- [5] 苏晓红, 李炳光, 田英. 基于社会生态模型的青少年体育锻炼行为相关因素分析. 沈阳体育学院学报, 2017, 36(4): 70-76.