

# 健康促进视域下大学生体质健康教育模式的构建及干预策略研究

李妍 李瑞清 马薇  
新疆农业大学体育教学部 830052

**摘要:** 随着近年来健康教育的不断提升, 学校在进行体质培养教学时, 也十分重视趣味体质培养的教学活动, 学校体质培养中的健康促进视域为目标的体质培养教学不仅能够强化和改善学生的品德素质, 还能够使学生在锻炼身体的过程中不断强化自身的团队协作意识和配合意识, 使学校学生体质培养教学具有更丰富的趣味性和游戏性, 所以在进行学校体质培养教学时, 将“健康促进视域”教育引入其中, 能够有助于提高教学质量, 而在进行健康促进视域为目标的体质培养教学时, 如果采用传统的单纯训练教学模式, 很容易导致学生出现厌烦情绪, 我国现代体质培养教学的改革已经有了极大的发展, 而在开展现代化的体质培养改革是为了使教学的质量得到进一步的提升, 避免传统的盲目的大运动量的体质培养练习, 越来越多的教育人员都将目光集中在了健康促进视域的体质培养教学背景下。在当今的教学时代, 体质培养教学改革在发展过程中需要站在时代的前沿, 尽可能优化普通的体质培养教学, 积极发挥健康促进视域的导向活动, 全面促进我国现代化的体质培养教学改革深入。

**关键词:** 学校体质培养; 体质培养项目; 健康促进视域; 体质培养教学; 教学方式

健康促进视域的教育理念在与人无德则不立、树人先树德, 这样的基础理念上。健康促进视域是现代素质教育背景下十分重要的一项内容, 这项教育活动与其他的教学模式完全一样直接反映了一个时代或者民族的综合意志, 同时也在一定程度上规范了现代学生的品德教育, 对于学生的思想价值观可能会产生一定的影响。而在学校的层面上, 健康促进视域逐渐与教师的素质教育形成融合是体质培养文化的一部分, 也是学校教育中的一项重要内容, 健康促进视域教学, 通过开展校园内的各种体质培养教育活动, 并对教学方式方法进行优化, 来促进体质培养教学的整体质量。在进行学校的健康促进视域为目标的体质培养教学时, 教师需要对以往的体质培养教学形式进行改革, 注重因材施教的教学模式, 一方面需要尊重学生的个性化发展, 另一方面需要注重的是培养学生的体质培养精神, 使学生的品德素质和运动前能得到培养, 这样能够最终提高学生的学习质量, 使学生能够在今后的学习中将不畏艰苦的精神应用于其中。

## 一、学校体质培养健康促进视域为目标的体质培养教学在开展过程中存在的问题

### 1. 缺乏健康促进视域的教学意识

就目前来说, 大部分学校在对高校生进行培养时, 虽然进行了相应的教学改革, 但其实这种教学改革更多的在于表面工程, 并没有将改革的意识应用于高校体质培养项目的教学中, 许多教师认为体质培养教学只是在繁忙的学业环境下为高校生提供的的一个休息的课程, 所以在进行教学时没有对体质培养课引起高度重视, 体质培养课程也成为了高校学生“凑学分”的工具。在教学环境中, 体质培养教师更是

得过且过, 一方面来说, 不仅会导致学生对教学活动产生反感情绪, 另一方面也会在一定程度上影响体质培养教学的整体质量。除此之外, 部分体质培养教师在开展教学活动时, 本身就缺乏对体质培养的良好认知, 认为体质培养教学就是对学生进行简单的体能训练, 一般情况下教师都会要求学生进行简单的热身运动, 并且绕操场跑一两圈后就会要求学生自主活动, 这种教学模式可有可无, 导致学生对于体质培养的重视度下降。而在进行拓展训练体质培养教育时, 很多教师认为高校生的体质培养项目并没有相关的规则或者特点, 所以往往都是为学生提供几个体质培养项目, 让学生自主进行练习, 只要安全不出任何事故, 就算完成了教学。这样的教学模式疏于管理并且缺乏目标和要求, 导致拓展训练无法与体质培养教学进行有机的融合。

### 2. 缺乏配套教学设施, 导致基础体质培养教学无法顺利开展

足够的运动场地其实对于许多学校来说都是一个最大的难题, 足够的运动场地往往会与体质培养课堂所应用的操场混用, 这就导致学生在接受教学时, 虽然教师按照体质培养项目规则为学生进行了简单的讲解, 但依旧无法组织有效的训练或者是比赛。尤其时在进行各种竞技类体质培养项目的训练时, 往往会占用一小片场地进行训练。这种训练方式在开展过程中难度较大, 并且还有可能受到其他班级的影响, 所以配套设施的缺乏是导致体质培养项目训练无法顺利进行的关键。除此之外, 教师在开展各种不同体质培养项目的训练时, 例如羽毛球或者乒乓球, 教师能够从体质培养处申领的设施较为有限, 例如羽毛球拍的数量不够或者羽毛球的质量较差, 这种现象都会导致学生参与到体质培养项目训

练中的学习积极性受到影响,并且在这样的教学环境中,教师也并不能够使每一个学生都参与到体质培养的活动中,往往是教师也是学生观看,这样会大大影响学生的学习质量和学习积极性,导致体质培养项目训练根本就没有落到实处,最终影响了教学活动的顺利开展。所以导致教学质量较差。

### 3. 专业的体质培养教师缺乏健康促进视域的综合素质

就目前来说,我国大多数学校在建设过程中所招聘的体质培养教师往往都并非是由体质培养学院毕业的相关专业的体质培养运动人员,而是在学校执教多年并且具有一定体质培养基础的非专业教师,虽然这类教师具有较为丰富的教学知识,但总体来说并非是专长与体质培养的教师,尤其是在部分学校学校中师资力量本身就较为匮乏,所以在进行体质培养教师的设置时,往往是由其他的科任老师代劳,这种教学方式会对教学质量和教学效果产生极大的影响。

## 二、健康促进视域为目标的教学活动应用于学体质培养教学中的具体策略

### 1. 结合学情合理开展分层活动

教师在完成分层后,所有的学生都需要在运动前做好充足的热身准备,教师可以在此基础上将播放体质培养项目的视频内容进行分段,要求每4名学生为一组开展教学活动,根据视频中不同时段的内容进行学习。以足球教学为例,体能较好,并且对于体质培养项目有浓厚兴趣的学生,在进行练习时可以练习长程传球和抢断滑铲这种较高难度的动作而具有一定兴趣,但总体来说身体素质较好的学生可以选择短程传球以及盯防这样的较为简单的动作。学生在自主练习的过程中,教师可以对学生进行简单的指导,发挥自身引路人的作用,使学生更好更快的进行体能训练和体质培养项目练习。再比如针对脚内侧踢球这样的内容进行学习时,教师可以首先以小组的形式要求学生进行讨论,确认学生是否能够掌握这一技能的要点,如果教师在引导过程中发现很多学生的踢球方式都存在错误,则需要集中对学生引导,而如果仅仅有少部分学生出现错误,教师只需要进行少量纠正,即可通过这种方式能够使学生获得一种恍然大悟的学习感受,有助于激发学生的学习兴趣,使学生在体质培养项目练习的过程中获得成就感。同时这样的团体项目,能够使学生在过程中形成团结协作的综合意识,这样也能够一定程度上体现健康促进视域的教学方针与学生的体质培养教育的融合。

除此之外,在拓展训练练习的过程中,教师还可以组织小型体质培养项目比赛,例如6人足球或者3人足球这样的比赛能够激发高校生的好胜心,促进学生对于体质培养项目体质培养技能有更深刻的认知,通过这种方式能够最大限度的进行高校体质培养的拓展训练教学。

### 2. 从兴趣的角度来优化学生对体质培养学习的希望值

手机上的健身软件在应用过程中主要是应用各种教学视频作为主导,其中涉及到的课程较为多样化,不仅有官方推出的各种教育课程,还有各种用户推广的自己的健身课程,并且还能够针对不同水平的锻炼者提供对应的个性化训练,例如入门级、初级、中级和进阶课程等多项内容。这些不同类型的课程涵盖的内容极为广泛,并且在网络信息和社会资源的支持下,也在不断的更新与完善,其中涉及到的教学视频十分多样化,有基本的品德素质训练,帮助用户瘦腿、臀部塑形或者核心力量训练等多项内容,并且其中的操类课程也较多,例如有氧操、塑形操以及热舞操等。而在进行实际的教学时,虽然大部分少数民族地区的学校在开展教学活动时缺乏相应的学习设备,但基本每家每户也配置了智能手机,而只要拥有智能手机就能够将健身APP应用于其中,最常见的健身APP,在目前市场上即为keep APP。在开展体质培养的树德教育时,教师可以与学生进行积极有效的沟通,告知学生应该如何在学习过程中做好自身的管理。学生可以与教师积极交流,并尽量了解学生在体质培养运动过程中存在的问题,通过这样的教学理念能够建立师生之间的良好关系,有助于教师能够更顺利的开展后续的教学,保障师生之间的综合素质得到有效的培养。

运动记录功能对于智能设备体质培养APP来说至关重要,在用户完成了一次健身训练后,手机会根据用户的具体运动状况,按照要求自动记录,并将运动状况上传到后台,作为用户的运动记录进行保存,无论是跑步还是行走,各项运动都可以在结束后将用户的运动里程以及速度等多项内容上传保存,而Keep软件则会全程记录用户的所有运动数值,使运动者在运动过程中的各项身体状况得到有效的监控,而锻炼者也可以根据自身的监测播报来对运动的频率和速度进行调整,这样能够使整个运动过程在自己的控制中有助于保证运动的安全性和可靠性,避免由于运动过度而损伤机体功能,最后教师可以引导学生以小组的形式来进行比赛,这样能够激发学生的学习热情和好胜心,引导学生积极主动的进行体质培养项目的基本功训练,这对于提升高校体质培养的拓展训练性教学质量来说,有十分重要的意义。

### 3. 开展创新性的教学,教师需要对教学方式拓展与研究

在新课程背景下的教学活动是现代教学理念的一个关键内容,而教师其实是教书育人的重要职业,教师的主要任务是为国家培养优秀的人才,随着近年来素质教育的不断优化,各种教材的内容都在不断的进行更新,但体质培养教学这一项课程的教材始终是并没有出现较大的变化的,体质培养教师对于教学内容其实并不理解。所以在上课开展教学活动前,教师一定要熟悉这一堂课具体的教学内容,了解这一堂课的教学优势是什么,能够在哪些点上吸引学生?通过这

样的方式才能使教学质量得到提升,但其实对体质培养教师来说很多教师其实都并不了解自己教学的主要内容,所以就导致教师在进行教学时相关的教学方案越来越缺乏色彩,并且学生的反馈也是越来越少,而作为一名优秀的体质培养教师,并不是单纯的告知学生相关的内容就可以了,教师需要更多的思考与研究,并且找到一种属于自己的教学方针,只有这样才能使教师的教学质量得到提升。例如在进行跳高的教学时,教师需要对学生进行指导,告知学生并不是跑得越快就跳的越高的,而是需要让学生了解人的运动规律,尽可能选择跑步和弹跳的科学方式来使教学质量得到提升,使学生在过程中能够主动进行思考,这也有助于促进学生其他教学活动的顺利开展。

## 总结

在现代体质培养教学活动中,为了保障教学的综合质量,教师一定要注意现代化的健康促进视域背景下的体质培养教学,为了保障教学质量,教师应当从培养学生的团队精神、师生之间的交流以及学生的思考能力的多个方向开展教学活动,这样能够使课程的教学质量得到提升,并且还能有效促进学生的身心发展,为学生营造一个更为乐观健康的学习环境,使学生的综合体质培养素质得到全面的提升。

## 参考文献

- [1] 蒲西安,李刚,李丹捷.大学生生活习惯与体质健康相关关系研究[J].体育科技文献通报,2019,27(7):90-93.
- [2] 张丽军,孙有平.大数据时代青少年体质健康促进的现实困境、路径探寻与未来展望[J].沈阳体育学院学报,2020,39(4):1-8.
- [3] 殷征辉.大学智慧体育教学:现实困境、实践探索和改革创新[J].2020-03,22(2):178-183.
- [4] 岳保柱.构建我国青少年体质健康促进服务体系的若干思考[J].西安体育学院学报,2011,28(4):453-457.
- [5] 周丛改.体育强国目标下青少年体质健康促进机制探讨[J].成都体育学院学报,2011,37(6):33-36.

### 作者简介:

姓名 李妍,出生年月 1986年3月,性别 女,民族 汉,籍贯 山东省高密市,学历 硕士,职称 副教授,研究方向 大众健身、体质健康

基金项目:新疆高等院校大学生体质健康促进策略及干预研究项目(XJEDU2020SY010) 工作单位:新疆农业大学体育教学部 单位邮编:830052

姓名 李瑞清,出生年月 1986年2月,性别 男,民族

汉,籍贯 甘肃省武威市,学历 硕士,职称 讲师  
研究方向 运动训练、体质健康  
工作单位:新疆农业大学体育教学部 邮编:830052

姓名:马薇,出生年月:1990年1月,性别:女,民族:回族,籍贯:新疆,学历:硕士研究生,职称:讲师  
研究方向:体育教育理论与实践研究  
基金项目:新疆维吾尔自治区高校科研项目(XJEDU2020SY010)  
工作单位:新疆农业大学体育教学部