

大学生体质健康视域下高校体育教学改革路径研究

裴东景

南阳师范学院 河南 南阳 473000

【摘要】当前对于人才战略的发展已经成为国家重要的政策方针，因此对于大学生的教育就显得格外重要，因为作为国家人才的主力军和中坚力量，大学生应该在校园中接受良好的教育，然后在走向社会岗位上能够充分发挥个人的价值，为社会的发展国家的繁荣而承担起相应的责任。在此过程中，大学生首先需要有一个良好的身体素质才能够依托健康的体魄，实现自身的学习和发展。高校中的体育教育发挥着非常重要的作用，但是由于当前高校体育教学中存在一些问题，在提升大学生体质健康等方面发挥的效用较低。因此需要对于高校体育教学进行改革，使其更加符合培养学生体质健康的需求与目标，这样才能使广大高校学生在健康体质的视域下更好地实现身体素质的锻炼与提升。

【关键词】大学生；体质健康；高校体育；教学改革

引言：

在近些年随着社会发展不断进步，人们的生活方式也发生了很大的变化，尤其是对于广大高校学生来说他们成长于互联网发展的黄金时期，因此在日常生活方面受到网络游戏和智能手机等影响喜欢玩电脑和手机游戏，因而常常在生活中缺乏良好的锻炼。此外，当前很多大学生日常的生活习惯也不是非常健康，没有按照日常饮食规律进行营养的补充，这些因素共同造成当前很多大学生体质健康都比较弱。因此，在高校教育中应该充分重视对学生的体质培养，让他们可以在课堂上接受系统化的体育教学与训练，使学生能够对运动产生一定的兴趣，并且激发他们在日常生活中参与和保持运动习惯的主动性。

一、大学生提升体质健康的重要性

1. 有利于维护健康体魄，保障正常学习生活

在当前高校的教学过程中之所以要注重对于大学生体质健康的培养与提升，是因为学生在日常的生活需要面对繁杂的学业压力和生活压力。因此，在此过程中加入一定量的体育锻炼可以有利于帮助学生维护一个健康的体魄，以此来支撑他们更好的面对学习和生活中的压力^[1]。此外，参加体育运动能够有效地调节学生的情绪，释放他们在生活中所面临的压力，从而有利于保障学生的正常学习和生活。因此，就需要在教学中加强系统化的课程内容改革，在课余时间提高学生自主运动的积极性，从而可以使他们的体质健康得到有效提升。

2. 有利于保持心理健康，实现个人价值前提

在参与体育运动的过程中，除了可以保障学生维护和保持一个健康的身体状况之外，还能够给学生营造一个良好的心理环境。通过体育运动的过程可以让学生在几中更好地化解自身的压力，从而有利于保持心理健康，用更加乐观积极的态度来面对日常的生活。因此，加强体质健康锻炼对于学生的心理健康发育也具有的价值，是学生在大学阶段实现个人价值的前提和保障，也是未来学生走向社会岗位中进行激烈竞争的一项重要考察因素。

二、当前高校体育教育的现状

1. 专业学科教学为主，忽视体育教育价值

在当前高校教学过程中，通常会以各个专业中的各门课程教学为主，在此过程中就容易忽视对于体育教学的重要价值。同时学生在日常生活中也将大量的时间和精力都投入到对于专业课程的研究过程中，在其余时间也缺乏良好的体育锻炼。例如，在高校中一些工科专业日常需要进行大量的实验学习，学生经常在实验室中一整天都忙于专业领域的内容，所以在此过程中也很少有时间进行运动，并且他们常常由于所学内容的特殊性，吃饭和休息等的时间也并不规律，这就造成很多学生身体素质在一定程度上降低。

2. 学生体质存在差异，体育教学缺乏针对性

虽然在当前的高校教育中都给学生开设了体育课堂，但是在实际教学的过程中会发现教师所采取的教学模式都是统一化，缺乏差异性。但是在高校中并不是所有学生的体质都是一样的，很多学生在身体素质等方面存在较大的差异，因此他们所需要接受的体育教学内容也应该有所差异的^[2]。然而在当前高校体育教学中教师并没有针对学生的个体性差异进行教学的区分，在体育教学的过程中缺乏针对性，这就导致对于很多学生来说当前的体育教学内容并不适合所有人，也就无法使他们的身体素质得到有效的提升。

3. 体育教学方式单一，难于激发运动兴趣

在当前高校体育教育中，很多教师所采取的教学方式也比较单一，往往拘泥于传统的教学模式，没有在此过程中进行更加具有创新性的教学改革。因此，对于很多学生来说这样的体育教学方式难免过于枯燥和无趣，使本来就没有体育学习兴趣的学生面对这样的课堂更加难以激发出他们的运动自主性。此外，在一些高校中体育教学的硬件设施也不尽完善，学生在课堂上只能在教师的示范下进行一些体育项目的观看学习，但是在实际训练过程中缺乏良好的实践学习体验。

三、大学生体质健康视域下高校体育教学改革策略

1. 引入多元教学模式, 丰富高校体育课堂

针对当前高校体育教学现状, 教师需要改变体育课程中单一和落后的教学模式, 进而引入更为丰富和多元化的体育教学模式来激发学生对于体育运动的兴趣。在此过程中, 可以融入趣味运动的体育教学方式, 让学生在趣味化的运动实践中, 一方面能够进一步挖掘体育运动的乐趣, 从而可以自主地参与到实践过程中, 另一方面也可以使学生的身体素质在潜移默化中得到培养。例如, 在高校体育课堂中创新各种趣味运动项目, 如“企鹅漫步”需要参赛者两腿、两手臂夹3个排球, 呈企鹅状在跑道上规定起点、终点走, 球掉下需夹起球, 在掉球的位置继续走, 然后根据学生完成的时长进行计分。这样的趣味运动形式能在一定程度上调动学生的运动积极性, 让他们可以在实践中获取运动的乐趣^[3]。

2. 根据需求开放选课, 开展体育个性化教学

在当前有不少的高校已经开始为学生开设了更为开放和自由的体育选课模式, 其他一些高校也应该遵循这样的教学原则, 让学生可以根据自身的需求和实际的身体状况以及对于体育运动的兴趣选取自己感兴趣的体育项目进行学习。这样的教学方式有利于进一步实现高校体育的个性化教学, 更好的契合学生的体质需求和运动习惯, 让体育运动不止停留在学生的课堂学习过程中, 也能够渗透到学生的生活中保持良好的运动习惯。例如, 在高校体育课程设置中充分融合传统体育、球类运动、舞蹈瑜伽、趣味运动等体育类型, 让学生可以自主地进行选择, 在其中发挥自身的体育特长和潜力。

3. 提高教师体育素养, 构建信息化教学创新

在高校体育教学过程中, 除了要加强对于学生方面的教学重视度, 也应该不断提升体育教师自身的体育素养和教学能力。在教学实践的过程中应该注重不断地创新和优化自身的教学思维, 从而可以给学生带来更加丰富的学习体验。在此过程中就可以结合当前信息技术的发展背景, 给学生构建起信息化教学的创新模式。例如, 在体育教学中可以给学生配备专业的运动手环, 通过对学生运动手环数据的实时采集, 在移动终端对学生心率、运动密度、运动强度和卡路里消耗进行监测, 实现精准、高效的教學调控, 科学设计学生体育课运动负荷量, 并可根据课后生成的课堂报告进行大数据分析, 有利于调整教学设计, 做到有针对性的个性化教学^[4]。

4. 加强体育教学考核, 切实增强学生体质

在大学生体质健康视域下开展高校体育教学, 就需要教师能够将提升学生的体质作为体育教学的根本目标, 切实增强学生的身体素质。针对教育教學的内容和质量进行系统化的考核, 将每学期对于学生的运动能力评估和课堂学习情况进行总结, 然后对于一些身体素质较弱的学生采取强化练习的教学措施, 能够有效帮助这些学生实现体能和耐力的进步, 让他们可以在健康的身体发展基础上更好地完成学业。

四、结束语

综上所述, 在大学生体质健康培养目标下, 在高校体育教学中要进行教学模式的改革和创新, 能够使學生可以在生活中减少网络游戏和手机等的玩耍, 从而可以增加更多户外的体育活动。同时也应该使学生可以调整自身的生活习惯, 从而拥有一个健康的体魄。

参考文献:

- [1] 李静宇, 王剑宇. 基于促进学生体质健康的高校体育教学改革路径研究[J]. 当代体育科技, 2020, 010(005):58, 60.
- [2] 陈连珍. 健康中国视野下大学生体质健康现状与促进研究[J]. 当代体育科技, 2019, 009(035):9-10.
- [3] 贾炳涛, 颜乾勇. 基于大学生体质健康的高校体育教学改革方式研究[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(9):3.
- [4] 陈彩虹. 试析大学生体质健康状况与高校体育教学改革策略[J]. 文渊(中学版), 2019, 000(006):2, 16.

作者简介: 姓名: 裴东景(1981.10—), 性别: 女, 民族: 汉, 籍贯: 南阳, 最高学历: 本科, 硕士学位 单位: 南阳师范学院, 职称: 讲师, 研究方向: 体育教育。