

高校体育课程改革对促进大学生体质健康的研究

唐秋贤

湛江科技学院 广东湛江 524000

摘要: 对于大学生来说, 年龄的增长伴随的是身体素质的降低的, 很多大学生在校园内, 每天的生活就是上课、打游戏等, 很少会去参加体育活动, 进而导致很多的学生在毕业的时候, 肥胖问题比较的突出, 同时身体的机能是在不断地降低的。对高校所开展的体育课程, 进行一定的改革, 可以使得大学生更加乐于去上体育课程, 同时对于体育课程中的一些活动, 可以保持一定的热爱, 进而使得大学生在私下的时间, 可以积极地参加体育锻炼活动, 锻炼身体, 增强身体整体的素质水平。

关键词: 大学生; 高校体育; 课程改革; 体制健康

引言:

很多高校目前所开展的体育课, 还都是之前一些比较传统的体育科目, 对于大学生而言, 没有一定的吸引力, 使得很多的学生都不乐于去参加这些体育课程, 这样是无法达到很好的体育教育的目的, 唯有对目前的体育课程进行一定程度的改进和完善, 才能收获很好的效果。本文主要是探究在目前的教育背景下, 如何更好地对于高校的体育课程, 进行一定程度的创新, 进而可以使得高校的学生都可以更加主动地参与到体育课程的学习活动中, 不断地增强大学生的身体的素质, 达到锻炼身体身体的目的。

一、大学生进行体质锻炼的意义

“身体是革命的本钱”, 只有将身体素质提高, 才能为之后一切的活动打下一定的基础。在我国目前的高校课程中, 体质健康逐渐成为衡量学生的一个非常重要的方面, 我国目前很多高校开设体育课程, 主要就是为了进一步的提高大学生身体的整体素质。

大学生在成长的过程中, 不仅要学习知识, 同时要积极地参与体育运动, 进而可以成为德、智、体、美、劳全面发展的个人, 增强高校学生积极进行体育锻炼的意识, 从而可以使得大学生在课程压力较大的时候, 可以有着一定放松的方式, 进而在一定程度上缓解大学生心理上的压力, 避免事故的发生^[1]。

二、当前我国高校体育课程现状

对于我国当前的体育课程来说, 很多的课程理念、课程目标、课程的内容已经不再能够满足社会发展、进步的需求, 不再能够满足大学生课程的需求, 但是对于很多的高校来说, 所开展课程还是之前传统的体育课程,

并没有做出一定程度上的改进和完善, 这些都是不正确的, 是不能够满足社会发展发展的需求的, 因此对于高校来说, 需要不断的对于目前的体育课程做出一定的改进, 进而可以使得课程可以很好地符合高校建设的需求。

1. 课程的教学方法落后

在一些高校内, 开设的体育课程过于注重对于学生基础技能的培训, 忽略了对于学生身体整个素质提高的需求, 教师在上课的过程中, 所采取的教学手段还是之前的模式, 缺乏一定的创新, 是不能很好地满足学生实际发展的需求。

学生在选择课程的过程中, 只能被动地接受, 但是没有一定的选择的机会和权利, 过于落后的课程设计的方法, 使得学生整体的素质是无法达到一定程度的提高的; 好的教学方法应该是让学生在学的过程中, 逐渐加大对于所学习内容的兴趣, 进而可以通过开展体育课程的学习, 愿意在日常的生活中, 进行体育锻炼, 但是目前很多的体育课程是无法达到这样的课程目标的; 同时, 很多高校开展的体育课程, 在一定程度上来说, 还是无法摆脱教师所占的主体地位, 无法真正的保障学生的权益, 学生在学的过程中, 只是被动地接受, 没有真正地参与到这个过程中, 因而教学的效果不是很理想^[2]。

2. 课程设计得不合理

高校的体育课程必须是要修够一定的学时, 才能获得学位证, 因此课程的设计和安排和学生能否获得学位证有着直接的联系, 很多高校所开展的课程设计, 是不够合理的, 过于强调对于校内体育活动的重视程度, 而在一定程度上忽略了体育教学和校外活动之间的联系性。很多学生选择体育课程的标准, 不是是否感兴趣, 而是这门课是否容易过, 考核的方式是否简单, 因此在选择课程的过程中, 会倾向于选择容易获取学分的课程。

作者简介: 唐秋贤 (1994.08—) 男, 汉, 广东省湛江市, 湛江科技学院, 助教, 硕士研究生, 体育武术。

3. 对于体育课程的不重视

由于高中阶段,很多的学校基本上都取消了体育课程,这就使得大学新生整体身体的水平是非常差劲的,身体素质是无法达到一定的标准的。同时受到高中教育的影响,很多大学新生对于体育课程不是很重视,认为体育课程不是非常的重要,因此在学习的过程中,持有可有可无的态度对待,在学习的过程中,没有非常积极地参与到体育课程的学习过程中,更加不用说在课下的时候,积极进行体育锻炼的活动。对于体育课程的这种态度,是目前很多高校需要及时对学生做出教育的方面,需要从根本上扭转学生对于体育课程的态度,从根本上认识到体育课程的重要意义,进而可以用更加正确、积极的态度去对待大学体育课程。

4. 缺乏科学的评价体系

很多高校体育课程的评价方式,是存在一定程度上的缺陷的,缺乏科学性、合理性,考核的唯一标准是学生的学习情况,对于老师的教学能力状况、课程安排的状况等信息,完全没有考虑,这是对于信息的不完善、不完整,这就使得对于大学生所进行的评价标准,显得不是非常的合理。

对于体育教育的过程,不仅包含了教师的教,同时也包含了学生的学,两者之间是非常重要的关系,因此需要很好地注意这一方面,因此高校在之后的课程安排中,除了包含对于学生学习能力的测试,同时还需要对于老师做出一定的评价,建立更加完善的评价方式和评价的标准,使得高校可以更好地开展体育教学活动^[3]。

三、强化大学生体质的方法

为了更好地强化大学生的身体素质,需要高效不断的对于所开设的体育课程做出一定的改进和完善,主要可以采取的措施如下所述。

1. 提高体育教学重要性的意识

高校所开展的体育课程,是以增强大学生身体整体素质为出发点,因此在对高校体育课程做出更新的过程中,需要不断的宣传体育重要性的认识,使得更多的大学生可以充分地认识到学习体育课程的意义所在,进一步可以很好地明确体育课程建设的目标。

在更新体育教学手段的过程中,需要及时的考虑学生的兴趣点,设置一些学生感兴趣的方面,进而可以不断地激发学生学习的主动性、积极性,促使学生可以不断地增强学习的兴趣,并且通过学习体育课程,可以在日常的生活中,积极地进行体育锻炼,养成良好的习惯,进一步提高自身的免疫能力,促进自身整体的发展。

2. 更新体育教学的方法

对于教师来说,需要不断地更新教学的方法,采取学生更加乐于接受的手段,来进行体育活动的教学,针

对不同学生身体素质的差异,提出不同的建议,使得大学生可以在运动的过程中,逐渐的注意运动的强度、时间和频率,设计出符合不同学生的体育课程标准,进而可以很好地提高学生参与体育运动的积极性,避免学生在进行体育运动的过程中,出现一定的安全问题。

将对于不同学生不同的要求这种方式逐渐地融入到高校体育教学的过程中,可以很好地促进学生整体素质的提高,例如可以促进学生增强抵抗能力,促进消化系统的功能,进而可以不断地做到增强体质,为之后的工作打下一定的身体基础,同时可以使得学生保持一定的身心健康^[4]。

3. 完善课程评价的标准

目前课程评价的主要内容是对于学生学习能力的评价,在对体育课程做出更新的过程中,需要及时的考虑教师的教学情况、课程设计的合理性等方面,将这几方面的因素综合考虑,可以建立更加完善的课程评价的标准。

根据学生的学习成果,可以检测出设计课程的合理性,进而可以做出及时的反馈;根据学生对于老师的反馈信息,可以反映出来体育课程设计得是否合理,同时对于教师的水平,也可以做出一定的反馈。通过这样几个方面的反馈信息,可以很好地检验一门体育课程设计的合理性,同时还可以很好的看出来教师的教学效果如何,进而使得老师可以及时地进行反思,对于自身不够完善的地方,做出及时的改进。

四、结束语

综上所述,体育活动对于大学生来说,是一门非常重要的课程,能够在一定程度上促进学生体质的发展和完善,目前对于高校体育课程进行一定程度的创新和探索,是非常有必要的。在高校开展体育教学的过程中,需要充分地认识到“以人为本”的发展理念,进一步地认识到目前开展体育教育改革的重要意义,不断地增强体育教育的水平,对于目前采取的体育教学的手段,做出一定程度的创新,可以很好地达到提高大学生身体素质的目标,为之后的学习、科研打下良好的身体基础。

参考文献:

- [1]王汉臣.大学生体质健康促进视角下的体育课程改革与发展研究[J].当代体育科技,2018,8(23):25-26.
- [2]刘凌宇,马珺.大学生体质健康状况与体育教学改革的调查分析与对策研究[J].首都体育学院学报,2005,17(5):101-103.
- [3]高士刚.黑龙江省高校体育课程改革对大学生健康体质状况的影响[J].黑龙江科学,2018,9(14):54-55.
- [4]傅新宇,姚亚中.课程思政视野下大学生思想状态与高校公共体育课改革[J].体育科技文献通报,2020,28(9):88-89,102.