

“健康中国”视域下高校体育教学改革路径研究

权国睿

南京三江学院 江苏南京 210012

【摘要】 高校体育教学内容单一化非常不利于学生个性化的发展。举当下我国素质教学教育理念逐步普及，公众对于体育教学工作的开展的重视程度也在逐步的提升。进行高校体育教学以及健康课教学工作开销进程中，个性化教学模式的全方位应用，可以有效的提升高校体育以及健康课教学课堂的开展效率。

【关键词】 “健康中国”视域；高校；体育教学；改革路径；研究

随着社会的发展和人们的思想观念的不断革新，教育工作者在开展教学工作的过程中，开始注重对学生个性化的培养。高校体育教学的有效开展可促进学生形成良好的身体素质，而个性化培养理念在高校体育教学与健康教学工作开展进程中的全面应用，对提升学生多方面能力则具有积极的促进意义。

一、个性化教学工作的开展模式研究

因高校体育核心教学内容多是围绕中考体育标准，所以目前高校体育教学内容严重单一化，不利于学生个性化的发展。举当下我国素质教学教育理念逐步普及，公众对于体育教学工作的开展的重视程度也在逐步的提升。进行高校体育教学以及健康课教学工作开销进程中，个性化教学模式的全方位应用，可以有效的提升高校体育以及健康课教学课堂的开展效率。个性化教学理念是教师结合学生实际情况，如兴趣爱好等，实施针对式教学，进而有效确保学生在课堂上的主体地位的新型教学模式。个性化教学理念在教育工作开展进程中的灵活应用，可以真正在教育教学工作的开展进程中，实现多元化人才的培养，实现教育教学工作开展的实效性与时效性的全面保障^[1]。

二、高校体育与健康课对学生个性化培养的方法研究

1. 提升师生之间的互动交流性，创建和谐高校体育教学课堂

提升师生之间的互动交流性，创建和谐高校体育教学课堂，师生之间良好的沟通交流关系的有效建立，是实现个性化教学工作全面良好开展的基本前提。在传统的体育教学以及健康课教学工作开展进程中，体育教师与学生之间往往缺乏有效的沟通交流，因此教师无法明确学生的体育课堂个性化学习需求，因此所采用的教学方案也往往缺乏针对行。将个性化教学理念的应用与高校体育教学课堂以及健康课教学工作开展相结合，可以实现教师对于学生的个性以及素质的进一步明确，与此同时活跃的课堂氛围也可以使得学生更好的参与到体育课以及健康课教学活动开展进程中。

例如高校体育教师在开展体育课程教学之前，首先可以与学生进行沟通交流，明确学生近期的身体状况，进而给予学生一定的自我锻炼指导意见，如此可以有效的实现学生在高校体育课以及健康课学习过程中，自身的身体素质有效改良的同时，教师和学生之间的良好的心里沟通和交流，也实现了学生的心理健康的有效保障。

2. 实现教学模式的灵活革新，调动学生体育课堂学习的积极主动性

实现教学模式的灵活革新，调动学生体育课堂学习的积极主动性，传统的体育教学工作开展模式较为单一，学生在体育健康课

堂上的参与度也相对较低，加之部分学校对于体育教学工作的重视程度不足，导致学生对于体育健康课堂内容的学习严重的缺乏兴趣。实现个性化教学模式与体育健康教学工作开展的有效结合，体育健康教师在开展教学工作的过程中，进行自身教学思维的灵活性全面调动，针对于高校学生的心理以及生理特点，创建体育教学活动，进而引导学生积极主动的参与到高校体育健康教学课堂活动当中，实现体育教学工作开展初衷的真正良好实现。

例如教师在开展高校体育健康教学工作的过程中，可以创办羽毛球比赛和篮球比赛，学生可以根据自身的兴趣爱好进行比赛的参与，在实现了学生个性化发展的同时，引导学生真正积极主动的参与到课堂之中，与此同时教师在创办比赛的过程中，需要制定公平公正的裁判规则，提高比赛开展的正规性，可以引导学生在参与比赛的过程中，逐步的熟知各项体育竞赛开展的基本规则，真正的实现了体育健康课堂的潜移默化性教学。同时如果体育课堂开设期间存在天气原因，学生无法进行户外运动，教师也可以应用多媒体设备为学生播放精彩体育竞技视频，引导学生真正感受体育所具有的独特魅力，引领学生感悟体育所具有的坚韧以及超越的精神。

3. 围绕学生身体素质构建教学方案

根据学生的身体素质创建完善的教学方案，实现因材施教理念在高校体育健康课堂教学工作开展进程中的全方位应用，在体育教学过程中教师应时刻关注学生的身体情况，并且以此为参照进行教学课程以及体育锻炼强度的灵活调整，进而有效的确保学生在体育课堂上费安全性，进而真正实现高校体育健康教学课堂上不同类型的学生的个性化成长。同时高校为学生身体发育成长的关键时期，不同阶段的学生身体素质存在较大的差异性，因此体育健康教师在开展教学工作的过程中，有必要进行根据年级以及性别的差异进行教学模式的划分，避免学生因高强度运动出现身体损伤问题。

例如教师可以在高校体育健康教学开展过程中，建立男生活动区域以及女生活动区域，并且根据男女生兴趣爱好以及所选择的类别的不同，建立相应的安全防护措施，在保障学生安全的情况下开展个性化高校体育健康教学。

随着体育文化的兴起，竞技体育已逐步在人们生活中占据重要地位。其可令人在参与过程中，依靠强烈的竞争意识与荣辱意识，对体能、心理以及精神等方面进行训练，并在公开性赛事中取得优异成绩，该种竞争模式具有极强的内涵精神。以此为基础，竞技体育逐渐成为体育运动的重要组成部分，并依靠自身的活跃性质，对体育文化产生深刻影响。从另一角度来说，如竞技体育未进入世界视野，体育文化将难以被赋予如此强烈的特质，甚至无法引起世界关注。

校园体育文化的兴起代表着体育文化已成为世界重要文化。作为体育文化的衍生文化，其不仅可促进校园和谐性，还可为参与者

提供丰富的精神养分与强健的身体素质。即,培养学生良好行为习惯以及促进身心健康向正确方向发展。当然,校园体育文化无法产生世界体育文化的广泛应用性,其在传播过程中只能以校园为传播载体,并且,因校园体育文化是基于校园与体育文化从而衍生出社会文化,所以校园体育文化无法离开校园的支撑,否则将以一种难以实现的概念存在。目前,因内外部环境因素的影响,我国高校体育始终在采用围绕竞技体育项目展开教学的授课方案,虽然在素质教育理念的持续推进下,各大高校已相继进行改革,但竞技体育的主导地位依旧未发生改变。所以,高校应采取相应措施,深刻认识到竞技体育的价值、其所涵盖的精神内容以及竞技体育在校园体育文化中的重要意义^[2]。

三、竞技体育在校园体育文化中的重要意义

竞技体育具有非常悠久的历史,起源已无可追溯,仅可得知其源自于社会文化与民族文化。在竞技体育诞生之初,其虽带有强烈竞争性,但却有助于打造人类之间的和谐氛围。随着历史发展,竞争性已逐渐成为社会精神,此外,该种精神可作用于人们的日常生活,并显著加强人类对待工作及其他方面的积极性。因此,竞技体育在体育运动中的地位已无可动摇。

在当今社会中,竞技体育已演化成可代表国家实力的特征,例如:奥运会、世界杯以及亚运会等。其中,因NBA与世界杯足球赛的存在,校园体育文化得以深入高校学生的生活,并促使学生更热衷于体育运动,甚至逐步产生对竞技体育知识的获取需求。因此,许多高校体育教师在教学过程所遇到的阻力减少。该点是竞技体育已在校园体育文化中占据主要地位的表现之一。

如上文所述,国家体育水准代表着国家的形象,并在少数情况下,是国家实力的象征。该点作用于高校同样适用,例如:高校的体育水准如达到一定标准,即会迅速受到社会的关注,赚取社会好感度。甚至个别家长会开始格外关注该学校其余学科的教学水平,萌生将孩子送进该所高校接受教育的想法。该点已在多所高校得到实验,并且已得到颇为丰硕的成果。多数高校相继组建足球队、篮球队参

加省级联赛即是最有力的证明,因为有许多知名高校并不是在教学界出名后才在竞技体育中被人熟知,相反多是在竞技体育中具有优异成绩,而后才在教学界中被社会熟知^[3]。

目前,在我国教育部门的要求下,各大高校体育教学机制已进行革新,多数高校更是注意到竞技体育的重要作用。该点最有力的证明即是我国相继创立体育专业大学、高校,并定期在学校内开展秋季运动会等。高校所采取的措施确已显著促进校园体育文化的发展,甚至已显著加强高校学生对竞技体育的热爱程度及其身心健康。

虽然我国已全面开展竞技体育的宣传并将竞技体育应用于实际教学中,但我国高校学生及教师的深处观念依旧认为竞技体育的重要性少于文化课的学习。针对该点,我国与国外存在较大差距。

在上世纪初期,竞技体育即已风靡国外,多数专家更是将其视为国家公民素质的绝佳体现。专家深信,竞技体育可加强公民多方面能力,而该项作用对青少年的效果更加显著,甚至可帮助教师塑造青少年的内在精神、自信心以及意志力。因此,国外在青少年处于幼年阶段时,即开始对幼儿开展体育培养活动,如游泳等,在引导学习的同时,家长还会为其解释体育的重要性。通过耳濡目染,幼儿在成功升入大学后,竞技体育水准甚至已达到国际水平^[4]。而我国对竞技体育的理解观念并不符合现代社会,对竞技体育仅做到宣传与机械式执行,却严重缺乏对竞技体育的真正理解。

总之,我国高校及人民群众需正确认识到竞技体育的重要性,真正明确竞技体育的核心理念,以此,不仅竞技体育可在校园体育文化中发挥作用,校园体育文化也可对高校学生身心品质、综合素养产生积极的影响,并帮助高校实现持续为社会输送优秀人才的目标。

四、结语

体育健康教学工作的全面开展,是实现高校学生良好身体素质有效保障的关键因素,开展高校体育以及健康教学中,个性化培养教学方法的应用研究,可以进一步提升高校体育教学工作开展的灵活性,引导学生在体育以及健康课堂上,更加积极主动的进行自身的身体素质的提升,强健体魄茁壮成长。

参考文献

- [1] 赵丰超,易述鲜.互联网+视域下基于O2O的四川省高校体育教学改革路径研究[J].教育现代化,2019,6(87):67-68.
- [2] 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,2020,10(05):58+60.
- [3] 胡国鹏,张磊,王惠山,邢尊明."全民健身"与"全民健康"双战略背景下新时代高校公共体育教学改革研究[J].中国学校体育(高等教育),2018,5(07):25-30+35.
- [4] 周莹,梁佳俊.高校体育教学改革要以终生健身思想为指导[J].当代体育科技,2020,10(27):139-141.