

# 高职学生体育素质全面发展研究

郑柱春 王勇刚

云南交通运输职业学院 云南 安宁 650300

**【摘要】**：随着社会经济飞速发展，科学技术不断革新，促进经济市场对人才需求不断提高，在为广大专业人员拓展就业空间的同时，也对人们的身体和心理造成巨大压力。高职院校作为专业人才培养基地，在教学方面需要始终以社会需求为目标，使学生具备新时代劳动者应有水平。为了保证学生更好的适应社会环境，就要提高学生身体体能、机能以及抗压能力，因此，本文结合高职学生体育素质教育存在的问题进行分析，并针对性提出改进措施，希望能够为促进学生全面发展奠定良好基础。

**【关键词】**：高职；学生；体育素质；全面发展

## 引言：

新时期背景下，经济市场竞争压力逐渐提升，各行各业对人才要求进一步提高。不仅需要人才具备较强的专业能力和责任意识，还要拥有健康的身体和心理素质。高职院校的学生作为社会发展的原动力，承载着国家和民族未来希望。也就是说，当代大学生身体状况，不仅能够影响其自身职业生涯的可持续发展，还关系到国家综合实力的提升。但结合实际情况来看，我国高职院校学生身体素质呈明显下滑趋势，具体体现在视力不良、体型肥胖、亚健康等方面<sup>[1]</sup>。另外，高职院校在教学过程中普遍将重点放在理论教学和技术培养方面，没有认识到学生体育素质发展的重要性，导致学生缺乏体育锻炼，不利于促进学生健康发展。

## 一、体育素质概念以及心理学基础

体育素质教育是指在人类先天身体素质基础上，通过后天体育锻炼和培训，提高人体生理机能和心理素质。高职院校培养学生体育素质是一个长期发展过程中，需要从训练入手，采用多样化教育方法，引导学生自主参与到体育锻炼中，从而帮助学生养成良好的行为习惯。

从心理学角度进行分析，习惯是一个人在长期发展过程中自动形成的一种反应倾向和行为方式，其中包括思维习惯和情感习惯。现如今，国内外大批教育学者以及心理学家提出习惯养成的重要性。所以，新时期背景下，高职院校需要从引导学生养成良好的体育锻炼习惯入手，全面提高学生体育素质。

## 二、高职院校体育素质教育需求

### （一）为贯彻体育强国政策奠定基础

高职院校主要以培养专业人才为主，肩负着社会发展重任，其培养出的人才体育素质高低，能够直接影响国家和民

族发展状况。近年来，党中央及政府部门出台了一系列强化学生身体素质的文件和政策，其中包括《开展全国亿万学生阳光体育运动》、《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》等，这些文件政策不仅突出了党和国家对学生身体素质的重视与关注，还进一步强调了体育强国政策的重要性<sup>[2]</sup>。因此，高职院校在未来教育工作中，必须将学生健康成长作为主要内容，这不仅是促进学生持续发展的有效措施，也是执行党和国家文件精神之必要需求。

### （二）为社会输出高素质、高水平人才

高职院校在教学过程中始终以社会需求为核心，面向社会发展实际情况输出高素质、高水平人才。上文提到，新时期背景下，各行各业竞争压力逐渐提升，对人才需求提出更高要求，不仅需要学生掌握专业知识和技能，还要具备健康体魄和抗压能力。如此才能够满足经济市场人才需求，从而为学生职业生涯打下坚实基础。也正因如此，提高学生体育素质成为高职院校现阶段人才培养的主要目标。

### （三）遏制学生身体素质持续下降

高职院校学生作为国家和民族未来的希望，其身体素质关系到国家和民族安危。然而，据调查分析显示，受饮食、生活习惯等因素影响，我国大学生身体素质呈逐年下滑趋势，这也为整个社会敲响警钟。如何能够遏制大学生身体素质持续下降，成为高职院校现阶段亟待解决的一个问题<sup>[3]</sup>。为了解决这一问题，需要利用体育教育相关理论引导学生自主运动，从而实现人人健康、人人运动的社会氛围。

## 三、高职体育素质教育现状

### （一）轻视体育教育

在应试教育背景下，分数成为衡量学生好坏的唯一标准，这也使得社会形成一种重文化、轻体育的不良现象。在

高职教育过程中,为了能够使学生在有限的时间内学习更多专业知识,体育课不得不为专业课“让路”,这也使得高职院校体育课程处于“说来重要、做起来次要”的局面,导致学生没有足够时间运动,身体素质自然不断下降。

## (二) 体育教学内容单一

受传统教学模式影响,高职院校体育教学内容呈现单一化状态,导致教学内容与学生实际相脱离。在实际教学过程中,学生也只是在教师带领下机械重复各种动作,无法激发学生对体育锻炼的情感体验和运动积极性,这也使得学生脱离体育课堂后,也慢慢疏远体育锻炼,这些问题均是造成学生身体素质下降的原因。

## (三) 教学方法和评价方式滞后

上文提到,体育素质是一个养成过程,需要学生实践操作,只有强化学生行为教育,才能够使其养成良好运动习惯。然而,在高职院校体育教学过程中,很多教师习惯应用注入式教学方法,没有认识到培养学生体育运动兴趣的重要性,导致学生对体育运动认同度不高,严重影响学生体育素质的养成<sup>[4]</sup>。另外,在对学生体育锻炼评价过程中,也大多以教师为主体进行评价,评价指标通常以学生体育运动技能掌握水平为主,忽略学生情感和体验,没有充分发挥评价体系的作用和功能。

## (四) 师资力量参差不齐

教师是学生的引导者和教学活动的组织者,其专业水平和综合素质能够直接影响教学质量和学生体育素质的养成。在高职院校体育教学过程中,教师需要主动承担起提高学生身体素质和心理素质的重任。然而,在高职院校体育教学过程中,教师仍然习惯将工作重点放在学生技能培训方面,并且教学方法和教学理念较为滞后,不能满足新时期发展需求。

# 四、促进高职学生体育素质全面发展的策略

## (一) 重视体育教育的重要性,为学生营造体育素质养成氛围

首先,政府部门需要充分发挥自身主导作用,为高职院校学生体育素养全面发展提供有利条件。例如,加大投入力度,为高职院校建设体育场地、举办体育竞赛奠定基础。同时强化宣传力度,面向教师、学生和家灌输体育素质养成的重要性和紧迫性,从而为学生营造体育素质养成氛围。其次,高职院校作为学生教育的主要阵地,在学生体育素质养

成方面肩负重任,为了能够提高学生身体素质,高职院校需要强化校园体育文化建设,营造积极向上的运动氛围,使学生能够在体育文化熏陶和感染下提高运动积极性。最后,家庭作为学生的第二个学校,也要保持正确的教育观念,家长需要转变传统轻视体育教育的不良思想,充分认识到体育锻炼的重要性,并引导学生健身运动,为学生未来发展奠定良好基础。

## (二) 创新体育教学内容,开展多样化课余体育竞赛

高职院校可以将专业课与体育课有机结合,如此不仅能够使专业课更加有趣味,还能够为学生提供多样化运动机会<sup>[5]</sup>。与此同时,学校还可以创新运动会举办方式,教师可以结合学生兴趣爱好,发展需求,开展多元化体育竞赛项目,引导学生参与其中,从而激发学生的运动积极性,使学生即使脱离体育课堂也能够意识到体育的存在,从而在潜移默化中帮助学生形成良好的运动习惯。

## (三) 改革教学方法,建立多样化评价体系

想要提高学生体育素质,高职院校需要改革教学方法和手段。另外需要注意,每个学生都是一个个体,由于生活背景、生活习惯等方面不尽相同,所以在体育锻炼方面也存在差异,因此,在教学过程中,教师需要尊重学生个体差异,针对不同学生采取针对性教学方法,并建立多样化评价体系,在以教师为主体评价基础上增加学生互评、学生自评等评价方式,并针对学生体育运动兴趣、内在需求等方面进行评价,使学生能够充分认识到自身的优势和不足,并有针对性的选择体育项目提高自身身体素质。

## (四) 强化师资队伍建设

建立专业能力强、综合素质高的师资队伍,是提高学生体育素质的有效措施。在信息全球化背景下,体育教师也要不断强化自我提升意识,积极学习体育专业知识和教育技术。另外,体育运动具有实践性特点,其中存在诸多突发隐患,教师还要提高自身突发事件处理能力。与此同时,教师需要充分做到以身作则,为学生树立典型模范,促进学生养成良好的体育素质。

## 结束语:

综上所述,体育素质养成具有长期性和连续性特点,需要做到持之以恒,所以在新时期背景下,高职院校需要将培养学生体育素质作为人才培养重点,并通过创新教学内容、建立师资队伍等方式,引导学生自主运动,从而提高学生身体素质。

## 参考文献:

- [1] 骆艳.全民健身视域下拔高高职学生身体素质的体育机制[J].当代体育科技,2019,9(35):152+154.
- [2] 张青燕.浅析高职体育教学中如何提高学生身体素质[J].当代体育科技,2019,9(34):81-82.
- [3] 隋颖.高职体育教学中提高学生的耐力素质的对策分析[J].文体用品与科技,2019,21(23):141-142.
- [4] 王艳兵,姜路.浅谈高职院校体育社团对学生综合素质培养的影响[J].福建广播电视大学学报,2019,17(05):33-36.
- [5] 郭华军.基于提升学生综合素质的高职体育教学现状及改进对策[J].当代体育科技,2019,9(30):53+55.

云南省教育厅科学研究基金项目---职业教育学生全面发展质量评价指标体系建构。