

# 大学生体质健康促进视角下的体育课程改革的研究

◆姚广军

(黑龙江大学体育部 黑龙江哈尔滨 150000)

摘要:当前高校体育课程设置存在课时设置不足、课程内容设置没有体现“健康第一”的指导思想、课程评价内容不全面等问题。针对以上问题,从体育课程管理、体育课程目标、体育课程内容、体育课程结构、体育课程评价等方面对高校体育课程提出了相应的改革措施,旨在为推动高校体育课程改革,全面提高学生体质健康水平提供新的思路。

关键词:大学体育;改革;健康

## 一、大学体育课程中存在的问题

### (一)大学体育课程改革的教學目标

大学生的学习生活关系到未来的就业,健康的身体是大学生学习的重要保障,良好的大学体育课程教学方式可以为大学生的未来发展奠定基础,因此,大学体育课程改革对于大学生而言尤其重要。大学体育课程改革不仅仅是体育知识的学习与吸收,也包括身体技能的锻炼。大学体育课程改革主要是通过体育教师在课堂中,采用新的教学方式对大学生进行运动教学,促进大学生的身体正常发育,提升身体素质,养成良好的运动习惯,促进大学生全面综合的发展,增强身体抵抗能力。传统的大学体育课程对于学生体育知识方面的教学有些忽视,学生的体育基础知识掌握并不牢固。大学体育课程改革能够增加大学生的体育基础知识储备,激发大学生体育运动的兴趣,在体育运动中塑造良好的品格,增加责任感。

### (二)大学体育课程存在的问题

大学体育教学的质量存在参差不齐的现象,很多高校的体育教学质量不高,很难达到高校体育教学的目的,大学生在体育课堂上没有学到实质性的体育技能,很多高校的体育课设置仅仅是为了完成教育部的规定,学生的身体得不到良好的开发。造成这些结果的原因正是大学体育课程中存在的问题导致的。

一是我国大学体育课程改革的课程内容设置方面存在不合理的现象,很多大学体育教学的主要内容是理论知识,这很难引起大学生的学习兴趣,理论的指导通常是教师独立完成,很少进行师生互动,很多高校对于知识的讲解虽然有一定的课堂时间,但是课程涉及到的内容不多。

二是大学体育课程中的教学模式形式单一,内容枯燥。多数体育教师在上课时,采取自己演示,学生模仿学习的方式,很难集中学生学习的的精神,缺乏趣味性和个性化的教学方法。对于大学生来说,他们需要更加有趣的课程设置,通过增加互动的方式提高对体育课的兴趣,否则和平时的运动锻炼没有较大的区别。

三是由于大学生的身体发育特点以及心理特征,体育教师无法掌握每一名学生学习的进度和接受情况,这就引起教学评价问题。现在体育课程的教学评价是体育教学领域的短板,很难公平、公正、公开地判断体育成绩。

## 二、大学体育课程改革的特點

大学阶段是步入社会前的关键时期,在人生中起到重要的过渡作用,我国教育大纲中明确要求了,对大学生的培养不能单一进行知识传授,要从德、智、体、美、劳等方面综合进行。大学体育教学在为社会培养全面发展的、适合时代发展要求的合格人才中起到重要作用。因此,大学体育课程改革也受到了越来越多的关注,大学体育课程改革在大学教育中的重要性也越来越大。

大学生的身体条件已经比较稳定,身体各方面条件大致成熟,下肢发展比上肢快速,学生的活动能力可以通过体育课改革得到大幅度的提升,活动范围也随之增大,学生较喜欢跑步、球类等运动。这一阶段的学生肌肉力量得到增强,通常高于运动调节机制的控制,造成了大学生机体内部或机体本身与外界环境之间暂时平衡。

由于学生的时间较多,他们存在爱玩好动的心理,对体育课具有浓厚的兴趣,愿意积极参加体育活动,能够认识到体育课在学习、生活,甚至是未来发展中的重要作用,由于这些原因,大学生能够自觉参与体育学习,主动增加自觉性和参与性。同时,大学生在知识结构等方面具有更多的认知,对于体育课的关注点和初、高中阶段有所不同,不仅局限于课程内部知识,也包括在电视、媒体以及网络等得知的其他体育运动,对这些也表现出浓厚的兴趣,这些直接影响大学生对于体育课程教学内容的兴趣和关注。

## 三、大学生体质健康促进视角下的体育课程改革的研究

大学生体质健康促进视角下开展体育课程改革,主要是微促进大学生的身心健康,我国的大学体育课程改革可以通过引入游戏等的方式进行。

一是在体育课程改革的过程中,适当在课堂中引入游戏,可以结合大学生好胜心理,分组进行比赛。大学生,特别是男同学容易争强好胜,在保证学生安全的情况下,体育老师可以将学生合理分组,进行比赛,学生为了胜利,会激发他们体内的能量,平时多做运动和锻炼,以此保证在体育课上的比赛中可以取得好成绩。通过这样的方式,学生的主动性和自觉性都被积极的调动起来,与在课堂中短暂的联系的效果和作用肯定是不一样的。学生很可能会为了比赛的成绩注重身体健康,促进身体的协调发展。赛后,老师可以做一下总结,强调友谊第一、比赛第二的奥林匹克精神,适当分析学生的优缺点,起到取长补短的作用,对好的行为要给与肯定和鼓舞,对体能不好的学生要进行鼓励,对他们表示期待和赞许。

二是大学体育课程改革应当具有一定的针对性,不仅是为了让大学生接触体育锻炼,也应当考虑与体育教学大纲中要求的基本教学内容相结合。老师应当充分熟知体育教学大纲中要求学生掌握的基本体育技能,将这些体育技能结合游戏,不能为了让学生轻松愉快而忽略教学任务。

三是大学体育课程改革要更新体育教学方法,大学体育教师可以采用的教学方法主要有发现教学法、拓展教学法、平等互助法等,适当的教学方法增加大学体育教学的效率,提高大学体育教学的成果,让大学生可以增加大学体育课程改革的效率。发现教学法比较适合大学生的教学模式,教师可以带领学生一起“尝试→发现→讨论实验→验证”,获得更好的教学体验。大学体育教师要善于利用平等互助法,让学生充分体会平等在大学体育课程改革中的重点,形成师生体育课程的良好氛围。

## 四、结束语

体育课程改革要充分体现“健康第一”的指导思想,坚持以“学生发展为中心”的理念,加强体育课程管理,科学设置体育课程内容和评价体系,促进体育教学课内与课外相结合,培养学生自主锻炼的能力和习惯,树立终身体育意识,为提高大学生体质健康水平奠定良好的基础。

### 参考文献:

- [1]许文鑫,王菲.基于耦合视角下大学体育课程改革对学生体质健康促进影响的研究[J].福建体育科技,2016,35(2):39-42.
- [2]李晖,孙华义.高职院校学生体质健康促进研究—基于体育教学改革视角[J].高考,2017(3):216-217.
- [3]张慧斌.基于促进学生体质健康的高校体育教学改革路径研究[J].体育世界(学术版),2018, No. 779(05):192-193.

作者简介:姚广军,1965年12月,男,哈尔滨,黑龙江大学体育部,副教授,本科,研究方向:学生体质健康。