

# “终身体育”理念下高校体育教学改革浅析

莫会逸

广东茂名幼儿师范专科学校 体育学院 525200

**摘要:**作为祖国未来的栋梁,除了掌握基本技能知识以外,拥有强健的体魄和顽强的意志品质尤为重要。因此,高校的体育教育担负起越来越重要的责任,为了更好地为国家输送人才,体育教育改革在不断地发展、创新,但仍然存在这样那样的问题。因此,我们需要不断地去摸索,探究问题的原因所在,剖析问题,找到对应的应对之法,这对我国体育事业的发展以及全民的整体素质的提高有着至关重要的作用。鉴于此,本文对“终身体育”理念下高校体育教学的改革路径进行了探索。

**关键词:**高校体育;“终身体育”理念;教学改革路径

就我国目前的境况而言,各大高校对体育教育的重视程度不够,这一点也可以从我国运动员来源情况进行判断。在我国,运动员大多是从“娃娃”抓起,来自各大高校的职业运动员较少,目前运动员来源主要是由国家统一训练。而这一状况也令大多数高校就读青年产生了误解,认为在体育领域再优秀也无法为国争光、为国效力。除了错误的认知外,家长对青年人群的影响也不可小觑。目前大多数家长认为高校便是孩子的终点,因此,在高中时期对孩子严加管教,这也致使大多数青年在就读理想高校后便丧失了奋斗目标,陷入无所事事的状态。针对这一状况,高校对体育教育理念的改革已是刻不容缓,而我国提出的“终身体育”理念恰好能够成为体育教育制度与理念改革的思想理论基础。

## 一、终身体育理念的内涵及特点

### (一) 内涵

终身体育理念是基于我国体育需求而提出的将终身体育理念作为体育教学的指导思想,有助于推动教学改革,实现普通高校体育的健康稳定发展。在终身体育理念指导下,我国普通高校体育教学将侧重点放在传授运动技能,并培养当代大学生养成良好的体育锻炼习惯,使其在脱离高校教育后,仍然能够有意识地开展体育锻炼活动。终身体育锻炼理念强调的是终身经济型体育锻炼,所以学生的自主性和积极性是影响终身体育锻炼的关键性因素。

### (二) 特点

第一,终身性特点。终身性特点是终身体育理念最为显著的特征,指的是时间上的终身性,强调个体需终身自觉展开体育锻炼活动。相比传统体育教学理念最显著的差异性则是更加注重锻炼时间的宽广度。在个体的发展中,无论在何时间段接受的体育教育和参与的体育锻炼,均属于终身体育锻炼。

第二,多元性特点。终身体育里面所涵盖的体育锻炼内容覆盖面相对较为广泛,且十分尊重个体差异性,人们可以结合自身的体育爱好来选取运动项目,并且伴随人生成长的不同阶段,可以根据其体育能力的变化而选取适合的运动项目。

第三,全民性特点。我国提出的终身体育理念倡导全民参与,因此呈现出十分鲜明的全民性特点,终身体育理念呼吁的并非仅仅是体育运动爱好者,而是整个社会公民。

第四,明确性特点。终身体育理念对于锻炼的根本目的具有十分鲜明的界定,倡导公民终身参与体育锻炼,不断提

高身体健康水平,始终保持健康的生活状态,以此来提升生活质量。

## 二、终身体育思想对高校体育发展的重要性

### (一) 有利于增加大学体育对人才的培养

俗话说,身体是革命的本钱,这句话不仅适用于普通民众,也适用于学生,而学校作为向社会输送人才、培养人才的重要基地,更要肩负起输送优秀人才的重要使命。何为优秀的人才?第一,要有扎实的理论知识和实践能力;第二,要有健康的体魄,顽强的意志品质。而作为重要的第二点,就要从高校的体育教学中不断地渗透,让体育精神渗入到学生中生活的点点滴滴。首先,加强校园体育文化的建设,增强学生体育精神层面的熏陶;其次,也要注重实践教学,让学生亲身参与到体育教学实践中来,感受体育的魅力所在,多参加集体体育教育活动,增强集体荣誉感和团队协作能力。1995年《中国体育报》中的调查显示,高学历的各行业人员中有85%的人没有体育锻炼习惯和体育锻炼能力,而他们的寿命比同期人口短9年。身体是根基、是载体,再丰富的知识储备,也要有坚实的承受载体—强健的体魄,才能更好地发光发热,更好地为社会服务、实现自己的人生价值。

### (二) 有利于中国特色的体育理论形成

伴随着中国的发展,教育体制的改革也同样伴随着主体制度改革的不断深入、更新,而作为其中的一部分—高校体育教育制度的改革也在不断摸索、前行,而经过不断地实践,发现终身体育思想是符合中国特色社会主义发展的必然趋势,它从传统的传授体育知识转变为传授体育理念、播撒体育思想意识,更深层次地结合了校园体育教育和社会体育教育,从根本上表达了体育所要实现的目标。

## 三、“终身体育”理念下高校体育教学改革路径

### (一) 树立体育终身理念

高校体育教师要把终身教育理念与体育教学理念进行结合,改变传统的体育教学理念与教学方式,在教学的过程中培养学生养成终身锻炼的认知,逐步引导学生养成锻炼的良好习惯,不仅可以帮助学生提升身体素质,还可以引导学生养成终身教育的理念。

例如,教师可以把终身教育的内容与基础课内容进行结合,为学生讲解什么是终身教育?终身教育的好处有什么?加深学生对于终身教育的认知。同时,教师可以为学生布置体育终身教育有哪些好处的作业,让学生通过作业完成,进一步对终身教育进行理解和学习,逐步引导学生养成体育终

身教育的理念,激发学生对于体育运动的积极性,使得学生养成进行身体锻炼的良好习惯。同时,教师要对体育教学的氛围进行调节,定期组织学生参与体育竞赛活动,不断调动学生对于体育运动的热情,帮助学生进行体育终身锻炼意识的培养,为接下来的教学活动做好思想基础。

### (二) 培养体育锻炼习惯

高校体育教师要在有限的时间内,培养学生养成锻炼的良好习惯,让学生通过体育锻炼感受体育锻炼给身体和精神带来的好处,从而提升学生的身体综合素质。

例如,高校体育教学内容丰富,学生可以根据自己的兴趣进行体育学习内容的选择,教师可以根据学生的兴趣与终身教育进行结合,培养学生养成锻炼的良好习惯。足球、篮球、跆拳道、轮滑、羽毛球等都是大学体育教学的内容之一,学生会根据自己的兴趣进行体育项目的选择,教师可以先做好学生的兴趣调查工作,结合学生最感兴趣的项目进行体育锻炼习惯的培养,使得学生可以积极进行体育锻炼。同时,由于课堂教学时间有限,教师要鼓励学生进行课外锻炼,运用课内外相结合的方式,引导学生养成进行身体锻炼的好习惯。

### (三) 打造多样课程体系

在我国高校体育教学过程中,想要实现终身体育教育目标,兴趣是最为重要的内容。因此,基于终身体育理念下,我国普通高校体育教学改革,应将学生的体育学习兴趣作为主导,在学生的兴趣中培养终身参与体育锻炼的行为习惯。由于我国普通高校体育教学的基础性内容通常是相对较为单一的体育运动和技能,学生在学习过程中的兴趣和参与积极性较低,长此以往,将对体育学习失去兴趣。因此,在体育教学改革的过程中,应更加注重体育课程体系的多元化发展,引入丰富的课程教学形式,真正激发大学生对体育学习的兴趣。

例如,以往我国普通高校体育教学通常是以学期为单位,让学生选取体育运动项目,学生整个学期均要学习单一的体育运动不免会感到枯燥和乏味。而在教学改革中高校可以将原本单一的课堂进一步丰富,增加羽毛球、乒乓球、健身操、瑜伽等休闲类的体育项目,让学生在体育课堂中能够掌握更多运动技能,进而在日后参与体育锻炼的过程中能够不受场地的限制,灵活参与多项体育锻炼活动,更好地实现终身体育锻炼的目标。

### (四) 提升体育健康心理

体育锻炼不仅可以帮助学生提升身体素质,还可以帮助学生进行身体和思想放松,减轻学生的心理压力,使学生保持积极、乐观的心情进行学习和生活。因此,高校体育教师在对学生进行体育教学时,要让学生通过体育运动感受心理、思想及情感的变化,使得学生认识到体育锻炼对于心理健康的好处,加深学生进行体育终身教育的决心。

例如,高校体育教师可以结合终身教育和体育教育的要

求,组织学生进行比赛,把学生以小组的形式进行分组,通过比赛带领学生感受体育锻炼的氛围,不仅可以调动学生进行体育运动的积极性,还可以让学生在比赛的过程中,感受体育运动对于身心带来的变化,加深学生对于体育运动的理解,使学生感受到运动的乐趣。教师可以组织学生参加跑步比赛,让学生以小组的形式进行接力赛,胜出的小组可以代表班级学生进行公益捐赠,方面赋予了运动格外的意义,激发学生进行运动的积极性;另一方面促进了学生团结协作能力的增长,有助于加深学生之间的情感。学生通过比赛可以对自己的身心进行调节,帮助学生保持积极向上的思想及精神状态。

### (五) 定期组织课外体育活动

由于高校的体育课课时有限,因此,课余时间定期开展一些体育活动十分有必要,活动内容的设计下但要多多样化,也要适合于多数学生的实际情况,还要使学生在运动中获得满足感,这就需要教师改变以往的固有思维,以增加运动的趣味性来提升参与度,通过营造氛围来培养锻炼的习惯,进而促使学生全面发展,最终达到“全民健身”的目的。

### (六) 设置科学评价体系

根据终身体育锻炼的理念,对于当前体育课程考核评价中存在的问题,高校体育教学的改革还应包括考核评价体系的完善。

第一,老师不仅要考核测试学生关于终身体育的认识,还要测评学生掌握体育知识和技能的情况,这样可以更全面、客观地了解每位学生的身体素质,为其制定个性化、有针对性的项目训练提供依据,进而使学生身心得以康健。

第二,体育课程考核还应增加关于老师的评价环节,不但帮助学校充分掌握每一位老师的教学能力、了解学校的师资力量,而且还有助于突出学生在体育课堂的主体地位,更是对老师教学的一个监督管理方式,督促老师不断提升自身专业素质、转变理念,进而制定更科学的体育教育方案和规划。

## 四、结语

“终身体育”的指导思想下,高校体育教学有了更大的发展,但同时改革的进行也存在一定的问题,会影响体育教学的质量以及学生们学习的状态,因此,需要我们认真分析当下改革的现状,探究终身理念对高校体育教学改革的重要作用,并进行实践教学,通过实际的教学情况来探索出更加适合当下发展的改革措施。

## 参考文献:

- [1] 朱文军.终身体育视域下高校体育教学改革问题的探索与研究[J].才智,2018,(28):153.
- [2] 宋红生.基于终身教育理念的高校体育教学改革探讨[J].陕西教育(高教),2018,(1):20,22.