

基于学生体质提升的高校体育教学改革研究

柳桂云

江汉大学

DOI:10.12238/er.v8i8.6305

[摘要] 随着社会发展及生活方式的不断变化，学生的体质问题越来越受到大家的重视。高校是一个人的成长成才阶段，体育在促进个人成长发展、加强个人综合素质、促进社会繁荣等方面起着必不可少的作用。我国高校体育教学还存在着很多问题，比如说高校体育课程的单调性、学生对体育的参与积极性不高、体育资源短缺等，这些因素阻碍了高校学生在各方面的发展和成长，影响了学生体质的全面提高。该研究以分析现阶段高校在体育教学中存在的种种问题为出发点，进而提出了改变体育教学体系、体育课程设置问题、学生参与性问题、体育硬件设施投入和体育教学评价等问题，力求在学生体质发展各方面给予全力的支持。

[关键词] 高校体育教学；学生体质；体育教学改革

中图分类号：G642.0 **文献标识码：**A

Research on the Reform of Physical Education Teaching in Colleges and Universities Based on the Improvement of Students' Physical Fitness

Guiyun Liu

Jiangnan University

Abstract: With the continuous development of society and changes in lifestyle, students' physical fitness issues are receiving increasing attention from everyone. Colleges and universities are the stage of a person's growth and development, and sports play an essential role in their personal growth and development, strengthening their overall quality, promoting social prosperity, and promoting national health. There are still many problems in physical education teaching in Chinese universities, such as the monotony of physical education courses, low student participation in sports, and shortage of sports resources. These factors hinder the development and growth of college students in various aspects, and affect the comprehensive improvement of their physical fitness. This article takes the analysis of various problems existing in physical education teaching in universities at present as the starting point, and then proposes to change the physical education teaching system, physical education curriculum setting, student participation, investment in physical education hardware facilities, and physical education teaching evaluation, striving to provide full support in various aspects of student physical development.

Keywords: university physical education teaching; Student physical fitness; physical education reform

引言

随着我国社会经济的持续进步以及人们生活水平的不断提升，健康问题开始成为社会关注的热点。由于学生群体是社会发展的未来，因此，学生的体质健康是高校十分重要的工作。高校是人才培养的主要阵地，因此，作为高校重要培养对象，学生如果在健康、心理素质及综合能力发展等方面表现出缺陷，这对学生今后的成长以及国家和社会的发展是十分不利的。

1 学生体质提升的意义

1.1 促进学生身心健康发展

学生体质的提高能够直接作用于学生身心健康。现代学生的学业压力较大，缺乏足够的体育锻炼时间与空间，长期

缺少运动的学生极易出现肥胖、近视、体力不足等健康状况。而通过体育教育锻炼养成学生科学锻炼习惯，使学生的体质得到提高，进而促进学生体质的发展，有助于学生的身心健康。体育运动的开展能够调节学生的情绪，缓解学生压力，提升学生抗压力、提升学生心理素质，对学生的身心发展有着良好的促进作用。

1.2 增强学生的社会适应能力

学生的体质不仅关系到学生个体的健康，也影响学生对社会的适应力。体质较强的学生活动力强，具有一定团队协作性，自我管理能力强。学生在体育锻炼中不仅仅要完成个体的体能挑战，也要求与他人协同，合力面对困难，体验到团队协作的效能。这样对学生的沟通能力、协同配合力及社会

责任感的培养均具有一定的现实意义,帮助学生更好地进入社会后对社会的适应及成熟^[1]。

1.3 推动国家健康战略的实施

我国在“健康中国 2030”战略中凸显了对人民群众身体健康的需求。大学生是国家社会的中流砥柱,大学生身体健康的问题会关系到整体国家的健康,高校体育健康是国家健康重要环节中的一环,对大学生体质的健康起到促进作用。锻炼大学生的身体,给国家带去更多健康的、充满活力的学生,为实现国家健康目标做准备。

2 高校体育教学中存在的主要问题

2.1 课程设置单一,缺乏针对性

现阶段很多高校的体育课程设置现状依然存在一定的同质化问题,传统的课程设置多以篮球、排球、足球等团体项目为主,虽然对学生体能锻炼有一定的带动作用,但是没有顾及学生的体质差异性、兴趣爱好多元化以及学生个性化发展。每个学生的体质差异和运动能力都不同,但是很多高校的课程设置不能根据学生的差异进行设置,课程内容比较单一而且是固定的,导致一些学生得不到充分的锻炼,如学生可能对某种团体运动存在一定的弱势,导致其体育锻炼无法在体育课程中展现,对此就会排斥体育,对其身体健康水平有负面影响。其他传统课程内容中也没有考虑学生心理素质、兴趣爱好等因素,未能激起学生学习热情和学习兴趣,导致学生在体育锻炼课程中丧失积极性,从而影响其体育锻炼参与度和身体健康水平。

2.2 学生参与体育活动的积极性不足

虽然现在高校大多数都规定了学生需修足体育课程时数,但是由于学生参与兴趣不高使得在体育教育活动中遭遇这一困境。有很多学生在报名体育课程时就会将其定位成自己“无趣学习”的活动,这是由于体育课与学生的专业成绩相关性不大导致学生投入性不高,很多学生觉得体育课程占据了他们有限的学习时间,在期末考试之前学习比较紧张时会选择性的将体育课程画上问号,导致学生不会注重体育活动的价值。此外,体育课程现行教学模式大多采取的是传统的教学手段,活动形式、活动内容单一,使得学生很难在活动中有乐趣可言,长久以往,学生参与体育活动的意愿就会慢慢降低。

2.3 体育教学资源不足,硬件设施滞后

硬件设施不足也是当前高校体育教学中广泛存在的问题,尤其是地级市一些教学质量低下的高校以及经费不足的学校,其体育器材、场地无法进行现代化更新,远远达不到体育教学的需求。部分高校体育教学场地紧张、体育设施陈旧、体育器材不齐全、体育教学内容不够多样,体育教学过程中存在的重复使用或不能重复使用的情况,如篮球场、足

球场等场地存在反复使用情况^[2]。一些学校根本没有专门的体育教学场地,这使得一些学生缺乏体育锻炼的时间与空间;由于缺乏体育教学基本硬件设施和现代化体育教学设施,一些高校体育教学在达到基本教学要求之外,无法满足开展其他类型体育课程教学需求,阻碍学生体质提升。

2.4 评价机制不完善,缺乏科学性

在高校中,大多数的高校体育课程缺乏科学合理的评价机制,依然使用以往的体能测试项目作为最终学生成绩评定的重要部分;而评价方式也偏向于学生的体能素质,仅考核跑、跳、投等体能成绩,没有真正考虑到学生的体育文化,体育文化不仅仅体现在学生的体能运动上,还应该体现在学生是否对体育感兴趣、具备一定的体育技能、团队精神及心理素质的综合情况等方面,现有的评价机制只考虑了学生运动能力的发展,忽略了学生的综合素质方面;并且这样单一的评价方式,会让学生们误认为体育只是一种“必须完成的任务”,不会有长期性的体育运动爱好与积极性^[3]。

3 基于高校体育教学改革的学生体质提升对策

3.1 优化课程设置,注重个性化教学

时代在前进,人们的体育教育观念也在不断发展与改革,传统的课程教学设置已经不能满足人们的需求。高校要从课程设置的调整入手来发展与完善体育课程,在学习与研究的过程中注重体育的个性化与差异化教学。课程设置种类的丰富是满足不同学生需求的基础。高校应以学生的兴趣爱好、体质特点、身体状况为参考,设置多种不同类别的课程,如大众健身操类课程、瑜伽类课程、舞蹈类课程,这些一般大众化的课程并不止步于大众化,还可以设置更加专业的课程,如马拉松训练、体能训练、极限运动类课程。个性化教学的实施也一定要建立在学生体质数据调查的基础上,在高校有规律地开展对体质的科学检测,在实际结果的反映中,对不同体能的学生选择性的制订运动方案,使学生在进行体育运动时不仅仅局限于学习某一个固定课程,还应在符合自身身体条件与发展需求的情况下进行课程学习。如有体重偏大的学生,应选择性地学习有氧运动,如慢跑或者游泳项目;体能较差的学生,可以适当选择低难度的课程,如瑜伽、健身操等项目。这种多样化课程的选择有助于学生循序渐进地提升学生的运动能力,防止因为课程的单调致使学生在体育锻炼方面产生的厌学心理^[4]。

3.2 提高学生参与体育活动的积极性

第一,在课程设置上进行教学创新,将一些趣味性体育项目引入教学内容当中,比如一些具有挑战的、合作类游戏项目,能够更加丰富课堂学习内容,提高课堂趣味性,增强趣味教学效果。比如,规定每年举办一到两次的趣味运动会或者挑战赛等集体活动,学生们通过参与趣味运动项目、合

作性竞赛,在集体实践中锻炼克服困难的精神、积极向上的思想情怀等品质。

第二,高校应重视体育锻炼与学生生活相结合,允许学生课余组建体育锻炼团队,学生课余利用学校提供的一些运动设备和健身器材,成立健美操队、瑜伽社团、篮球俱乐部等,在活动中激发学生的课下锻炼兴趣,培养体育锻炼意识。除此之外,高校允许学生主动成立相应的兴趣小团体,组建课外体育活动团体组织,例如跑步协会、羽毛球协会,同时应鼓励学生选择性的结合自身的兴趣、爱好开展课外体育锻炼,从而培养课下体育锻炼氛围、自发性学生体育运动文化。

第三,高校要想更好地鼓励学生参与到运动活动中,可以在借鉴现代科技力量的基础上,构建并投入使用相关运动激励APP,例如基于移动APP端的运动打卡,或是通过社交媒体开展运动PK,帮助学生设置运动目标,学生通过运动数据分析和社交激励,增加学生运动参与意识,可以通过给予荣誉和奖励,增加运动游戏的趣味性,在增强外在激励的同时,提高运动参与的积极性。

3.3 加大体育设施投入,完善教学资源

第一,从学生需求与教学目标进行合理体育场地建设规划,如增加室内多功能体育馆、跑步道、篮球场、羽毛球球场等场所,增加可供学生选择的运动项目,增加体育设施能在一定程度上解决运动场地高峰期的紧张局面,让学生在任何时间和天气条件下皆有机会锻炼。

第二,除了基本的体育场地器材,高校还需要关注智能化体育场馆的引进。随着科学技术进步,智能健身、VR技术、运动监测等新型体育设施在高校体育教学中渐渐使用起来。而利用虚拟现实技术则能够让学生真实地感受到运动,以此为学生呈现一个更具互动性和趣味性的运动环境,既能激发学生的兴趣,也能够提升学生的运动效率。

第三,高校要进一步加强体育教学资源整合共享,例如,学校可与社区或企业共同利用学校的体育器材,为学校的体育教学资源共享,进一步提升体育教学资源的利用率。高校另外要加大力度提升体育教师的业务能力、专业水平,可应用现代化的科技手段进一步提升体育教学的效果。学校可以加强体育设施设备的建设投入及现代化科技的融合,为学生创设更加丰富的体育教育环境,进而提升学生的体育教育兴趣与体质。

3.4 完善评价体系,促进全面发展

第一,体育学业评价不能仅仅以学生的运动体能成绩作为衡量标准,还需要关注学生的体育运动兴趣、运动参与、合作能力、心理素质等客观评价,针对学生在各类体育运动

中的综合情况对学生进行全方位评价,才能更好地对学生体育素养进行全面体现,并为进一步开展对学生的分类教学工作做铺垫。

第二,完善评价的工具。将过程性评价和终结性评价相结合。所谓过程性的评价就是对学生学习体育技能的过程进行跟风评价,了解学生在整个学期学生成绩的变化与发展情况,这种方式可以更动态地、全面地了解学生的体育能力,锻炼兴趣的发展,而不只是一味地以学生的体能测试一个环节的“小成绩”判定。所谓的终结性评价则是在结束一个学期的学习之后对学生的综合评价结果作为期末的综合成绩。这样学校对学生的体育成长过程有更全面的认识,而且有利于激发学生的发展动力。

第三,体育教学评价体系的建构还需要重视学生心理素质的评价。体育活动中,学生不仅存在身体体质上的挑战,同时还需要学会在竞争与合作中调整好心理,保持积极向上的情绪。体育教学的评价需加强对心理素质评价,通过对学生体育活动中情绪控制、压力控制等情况的评价促进学生良好的心理素质发展。

4 结语

高校体育教育以改善大学生体质为主要目的,如何达到这项目标要求就成为当代高校体育改革的重大挑战,高校体育教育的改革完善应该立足于开设体育科目时所应有的指导,同时也应该关注学生在体育参与方面的兴趣以及体育活动场地建设与经费支出方面的能力,并不断结合现阶段新动态对评价体系进行补充,从而达到改善大学生体质的目的,进而可以实现推动学生综合素质、全面发展的目的,与我国健康发展战略相一致。

[参考文献]

- [1] 王鑫瑞.大学生体质健康状况与高校体育教学改革策略研究——以武汉理工大学为例[J].青少年体育,2022(3): 49-50,52.
- [2] 逢涛.大学生体质下降给高校体育教学工作带来的相关问题思考[J].当代体育科技,2021,11(19): 113-115.
- [3] 贾炳涛,颜乾勇.基于大学生体质健康的高校体育教学改革方式研究[J].体育科技文献通报,2020,28(9): 90-91,174.
- [4] 丁海亭.大学生体质健康视域下高校体育教学改革路径研究[J].文体用品与科技,2020(7): 132-133.

作者简介:

柳桂云(1981.02-),女,汉族,湖北孝感人,硕士研究生,副教授,主要研究方向为体育管理、体育教学。