

终身体育视角下高校体育教学策略探索

崔克雄 禄健

三亚航空旅游职业学院

DOI:10.32629/er.v9i5.7055

[摘要] 在“健康中国”战略与“以人为本”教育理念指引下，终身体育成为高校体育教学改革的核心导向。本文阐释终身体育内涵，分析其与高校体育教学的内在关联，结合教学实践，从教师理念、课程结构、教学方法、因材施教及评价体系五个维度，提出针对性教学策略，旨在助力高校培养学生终身体育意识与能力，推动高校体育教学提质增效，为全民健身与体育强国建设提供支撑。

[关键词] 终身体育；高校体育；教学策略

中图分类号：G807.4 文献标识码：A

Exploration of Physical Education Teaching Strategies in Colleges and Universities from the Perspective of Lifelong Sports

Kexiong Cui, Jian Lu

Sanya Aviation and Tourism College

Abstract: Under the guidance of the "Healthy China" strategy and the "people-oriented" educational philosophy, lifelong sports have become the core orientation of physical education reform in colleges and universities. This article explains the connotation of lifelong sports, analyzes its inherent connection with college physical education teaching, and proposes targeted teaching strategies from five dimensions: teacher's concept, curriculum structure, teaching methods, individualized teaching, and evaluation system, based on teaching practice. The aim is to help colleges and universities cultivate students' awareness and ability of lifelong sports, promote the quality and efficiency of college physical education teaching, and provide support for the construction of a nationwide fitness program and a powerful sports nation.

Keywords: lifelong sports; college sports; teaching strategy

引言

随着社会的持续发展和进步，全民健康需求日益提升，高校体育作为人才培养体系的重要组成部分，其职能已从传统的体质提升向终身健康培育延伸^[1]。普通高等学校体育教学的基本目的是促使学生的身体和心理协同发展，提高学生的体质健康水平和运动能力。在体育教学中，不仅要对学生科学的训练，还要注重培养学生对体育的兴趣。从长远来看，学生整体身体素质的提升有助于推动国民身体素质水平的提高，进而为国家长远发展奠定坚实的健康基础。

1 终身体育内涵

终身体育的基本主旨是，个人在人生全过程中持续参与体育锻炼、接受体育教育，树立科学健康观念，核心强调体育参与的连续性、自主性与长期性，最终实现个体身体素质、运动技能与健康意识的协同发展。结合高校体育教学实际来看，终身体育不仅是当代教育思想的重要组成部分，更对促进国民健康、推进“健康中国”战略落地具有重要现实意义。它突破了“体育仅属于学校教育”的传统认知，引导人们将运动健身融入日常生活，为实现终身健康、提升生活品质提

供有力保障。其中，大学阶段作为学生体育认知与行为习惯养成的关键时期，终身体育理念更是引领高校体育教学改革、培育学生自主锻炼意识、帮助学生养成良好体育习惯的核心指导思想^[2]。

2 终身体育与高校体育教学的关系

2.1 高校体育是终身体育的关键衔接点

高校体育教育是将学校体育和终身体育进行有机联系的一个重要环节。在大学体育教学中，要注重对学生健康理念和兴趣的培养，通过体育课程实现系统化的运动知识和技能传授，有利于激发学生参与体育活动的热情。以此为基础，指导学生积极参加各种形式的体育运动，增强体质，提高身体免疫力还能有效预防各类慢性疾病。同时，体育教育也可以培养学生的竞争意识、合作精神，这对于他们今后的学习、工作和生活都是非常重要的。由此可见，高校体育教学为学生树立终身体育理念、养成长期锻炼习惯奠定了坚实基础。

2.2 高校体育是培养学生体育意识的前提

高校体育教育是培养当代大学生终身体育理念的重要载体。科学的体育教育可以使大学生的身体变得更加强壮，

从而使他们在今后的人生和工作中建立起积极向上的健康追求。学校作为培养学生的重要场所，要利用各种形式的体育活动和比赛平台，让学生充分地参与到体育运动中来，在实践中培养他们的运动兴趣，从而使他们的终身体育理念更加牢固。同时，在教学中还应该加强对学生的科学指导，使学生能够熟练掌握安全、规范的锻炼方法，从而有效避免因于不适当的运动方法所造成的健康风险，真正实现以体育教育促进学生终身健康发展的目标。

3 终身体育视角下高校体育教学策略

3.1 提高教师课程认知水平，树立学生终身体育理念

高校体育教师作为开展教学活动的主体，对培养学生的终身体育意识有着重要作用。为此，高校需建立一套系统的教师专业成长机制，把终身体育的理论、课程设计方法、培养目标等多个内容融入日常训练中，促进教师由传统的技术传授者变成学生健康发展的引导者。教师要深刻理解终身体育的含义和价值，积极更新自身教育理念，在课程目标、教学内容和执行过程中要把终身锻炼意识、科学健身观念和健康生活方式有机结合起来。在教学过程中，要始终将学生放在第一位，将意识的培养渗透到课堂讲授、方法指导、过程评估等各个方面，通过理论讲解、价值引导、氛围营造等方式使学生对体育锻炼的长远意义形成初步认识，并逐渐形成稳定、自觉的终身体育观念，为其终身参加体育活动打下坚实的思想基础。

例如，在高校田径与健身类课程教学中，教师可依托终身体育理念开展教学设计。在理论讲解环节，向学生普及终身健身的意义、不同年龄段的运动选择、科学运动的基本原则；在实践环节，不再单一强调跑跳成绩与竞技标准，而是重点教授安全锻炼、自我监测、课后自主练习的方法。教师结合自身锻炼经历和长期运动者的健康案例引导学生制定个人课后锻炼计划，并通过打卡、小组互评等方式进行跟踪指导。在课堂中融入运动健康、生活品质、职业发展等关联内容，让学生切实感受到体育锻炼的长期价值。该模式有效改变了学生被动学习的状态，使其逐步建立主动锻炼的意识，真正将终身体育理念内化为自身的健康认知与行为习惯。

3.2 优化课程结构设计，丰富体育教学内容

优化课程结构、丰富教学内容是终身体育视角下高校体育教学改革的核心路径。传统体育课程多以竞技项目为主，内容单一、选择性不足，难以满足学生终身锻炼的现实需求。因此，高校需立足终身体育理念，打破单一化课程框架，构建基础性、选择性、拓展性相结合的立体化课程体系。在课程设置上兼顾不同学生的运动基础、兴趣偏好与发展需求，增加休闲体育、传统体育、健身康养、户外运动等实用性强、易于终身开展的项目。同时整合理论知识与实践技能，将运

动保健、康复训练、营养膳食、锻炼规划等内容融入教学，实现课程内容生活化、实用化、终身化，为学生毕业后持续参与体育锻炼提供内容支撑。

例如，在高校公共体育课程改革中，学校可打破传统田径、球类为主的模式，增设羽毛球、乒乓球、瑜伽、八段锦、健步走、骑行等低强度、易普及、可终身参与的项目。在课程结构上采用“基础必修课+项目选修课+课外拓展课”的组合格式，理论部分加入科学健身、运动损伤预防、健康管理等知识，实践部分突出技能实用性与趣味性。在武术课程中融入传统体育文化与终身养生理念，在健身课程中教授可居家完成的训练方法。通过多元化内容供给，学生能够找到适合自己的运动项目，掌握可长期坚持的锻炼方式，有效提升体育学习的主动性与持续性，真正实现从课堂学习走向终身锻炼的目标。

3.3 推动教学方法创新，助力学生综合素质提升

以终身体育为视角对教学方式改革是提高大学体育教学质量，促进学生全面发展的重要途径。传统的课堂教学多是以演示、模仿和训练为主，学生的学习积极性和参与度较低。而教学方法的革新，其关键是要回到“学生中心”，将课堂由纯技术的培养转变为多元、互动、体验的学习情境，让学生在学会体育的同时学会思考、协作、规划和自我管理。在教学过程中，教师要将探究式教学、项目式学习、翻转课堂和信息化辅助等方法有机融合起来，使学生的学习过程中获得参与感、成就感和归属感。将“指导”“体验”和“任务驱动”相结合能够使学生养成自主训练、科学规划的能力。从根本上讲，创新教学方法就是要使学生的学习知识、掌握技能、健康意识、团队精神、意志品质等方面得到全面发展^[3]。

例如，在高校气排球课程的教学实践中，教师可全面应用项目式与探究式结合的教学模式。课堂伊始，不直接教授技术动作，而是提出“如何设计一次适合同学长期参与的气排球活动”这一驱动性任务。学生分组讨论运动特点、练习方法、战术组合与课后练习方案。教师在各阶段进行点拨，如在技术教学中引入动作拆解与对比分析，让学生自主理解误差来源；在团队配合环节设置小组对抗赛，强调沟通、协作与责任意识。课后，教师要求各小组结合课程内容制定“一周气排球锻炼计划”，并通过线上平台提交与互评。教师定期反馈运动进度与习惯养成情况，引导学生把课堂技能迁移至日常锻炼。该模式打破了传统“教—练—考”的单一流程，使学生在主动探究、合作练习、课后延续中综合能力得到全面提升，真正实现由“教会”向“会学、会练、会坚持”的终身体育过渡。

3.4 立足学生中心理念，贯彻因材施教基本原则

以学生为中心，贯彻因材施教是将终身体育思想贯穿于

高校体育教学的内在要求，是保证教学效果和促进学生个性化发展的基本原则。在大学体育教学中，要摒弃传统的统一化和标准化方式，充分尊重学生在身体素质、运动基础、兴趣爱好、发展需求等方面的个体差异。这就要求教师在课前充分掌握学生的体育基础和训练需求，制订分层教学目标、分类教学内容和差异化指导计划，实现目标分层、内容分层、评价分层。在教学过程中，要始终把学生的需求放在第一位，鼓励学生自主选择运动项目与练习方式，激发其内在学习动力，让每位学生都能在适宜的教学节奏中取得进步与成长，真正实现为学生终身体育发展服务。

例如，在高校篮球公共体育课程教学中，教师可全面践行因材施教理念。课前通过摸底测试将学生分为基础组、提高组与进阶组，针对不同组别实施差异化教学。对基础薄弱的学生，重点教授运球、传球、投篮等基本技术，降低练习难度，侧重兴趣培养与动作规范；对具备一定基础的学生，增加战术配合、攻防转换等内容，提升实战能力；对运动水平较高的学生，侧重团队战术与组织能力训练。课堂上采用分组练习、分层任务、分别指导的方式，允许学生根据自身情况调整练习强度，并尊重学生自主选择练习内容与搭档。通过分层分类教学充分兼顾不同学生的学习节奏与发展需求，有效提升学生的运动自信与参与热情，为其终身参与篮球运动、保持体育锻炼习惯奠定坚实基础。

3.5 完善体育教学评价体系，构建终身健康导向评价机制

构建科学多元的体育教学评价体系是落实终身体育理念的重要保障。传统体育评价过度聚焦运动技能与测试成绩，忽视学生的学习过程、运动兴趣与锻炼习惯，难以支撑终身锻炼意识的培育。高校需立足终身体育目标，打破单一终结性评价模式，建立过程性评价与综合性评价相结合的体系，将课堂参与、课外锻炼、健康知识、运动态度、习惯养成等纳入评价范畴，弱化竞技性指标，强化发展性与成长性评价。通过多元化、差异化的评价方式，全面反映学生的体育素养提升情况，以科学评价引导学生主动参与锻炼，帮助其树立长期坚持体育活动的内在意识，为终身体育发展提供制度支撑。

例如，在高校公共体育课程评价中，学校将总评成绩划分为课堂表现、课外锻炼、健康理论、技能提升四个模块。

课堂表现关注学生参与度与学习态度，课外锻炼依托校园运动平台进行打卡统计，健康理论考核科学健身与安全运动知识，技能提升以进步幅度为主要依据。教师不再以统一标准评判所有学生，而是结合个体基础进行差异化评价。该模式有效降低了学生的考试压力，提升了运动积极性，使更多学生主动参与课后锻炼，逐步形成稳定的运动习惯，真正实现了以评价促进学生终身健康素养发展的教学目标。

4 结语

终身体育理念为高校体育教学改革指明了方向，高校体育作为终身体育的关键衔接点，肩负着培养学生终身锻炼意识与能力的重要使命。本文提出的教学策略从理念、课程、方法、因材施教及评价体系多维度发力，契合“健康第一”的育人导向。未来高校需持续深化改革，将终身体育理念融入教学全过程，助力学生养成终身锻炼习惯，实现身心健康全面发展，为全民健身战略与体育强国建设筑牢根基。

【参考文献】

- [1]宋秋香.健康中国背景下高校体育课程思政教学改革赓续发展研究[J].青少年体育,2025(8):7-11,48.
- [2]王野.终身教育理念下高校体育教学改革路径研究[J].武魂,2025(4):79-81.
- [3]王彬彬.体育教学中终身体育意识培养的策略研究[J].佳木斯职业学院学报,2025,41(8):61-63.
- [4]侯森.基于终身体育视角的高校体育教学创新的策略[J].中华武术,2025(9):104-105.
- [5]陆娟.新时代终身健身视角下高校体育教学策略探究[J].当代体育,2022(1):0141-0142.
- [6]韩晔.终身体育视角下的大学体育教学策略探究[J].灌篮,2020(24):70-71.
- [7]鲍善柱.高校体育教育专业实践教学现状与策略研究——以南京师范大学体育教育专业教学为例[J].体育风尚,2024(12):134-136.

作者简介：

崔克雄（1983.09-），男，汉族，河北人，三亚航空旅游职业学院，副教授，本科学历，研究方向：运动训练与体育教学。