

终身体育理念下高校体育教学改革浅析

苏和

新疆职业大学

DOI:10.12238/er.v8i1.5716

摘要：终身体育理念是指在生命的各个阶段，持续进行体育锻炼和接受体育教育。这一理念包括幼儿、中小学阶段、成年期和老年期等不同年龄层次的社会大众。本文在终身体育理念下，对高校体育教学改革的必要性和面临的困境进行了分析，并提出了相应的解决策略。

关键词：终身体育；高校体育；体育教学改革；体育意识；体育师资

中图分类号：G8 文献标识码：A

A Brief Analysis of the Reform of Physical Education Teaching in Colleges and Universities under the Concept of Lifelong Sports

He Su

Xinjiang Vocational University

Abstract: The concept of lifelong physical education refers to continuous physical exercise and physical education at all stages of life. This concept includes people of all ages, including early childhood, primary and secondary schools, adulthood and old age. Based on the concept of lifelong physical education, this paper analyzes the necessity and dilemma of physical education teaching reform in colleges and universities, and proposes corresponding solutions.

Keywords: Lifelong sports; College sports; Reform of physical education teaching; Sports awareness; Physical education teacher

引言

作为一种核心的教育理念，终身体育着重于倡导个体在人生的每个阶段不懈地参与体育活动与接受体育教育。鉴于高等院校在培养社会人才方面扮演的关键角色，如何将终身体育的理念渗透到体育课程教育中，已成为当前高校体育教育改革的焦点议题。本文拟首先从终身体育的基本特点出发，深入讨论该理念对于推动高校体育教育变革的重要性，随后剖析现今高校体育教学所面临的挑战，并相应地提出策略性改革建议。

1 终身体育的特点

1.1 开放性

随着终身体育理念的广泛传播，该理念已深刻渗入社会大众的日常生活中，成为学习、生活及工作不可或缺的一部分。其特点在于体育活动的无界性，跨越了时间、地点与参与者的限制，允许每个人在任意环境参与体育锻炼。终身体育着重于倡导个体在生命全周期内持续践行体育活动，无论身处校园、家庭或是职场，都能灵活地融入体育锻炼，彰显了终身体育的普遍适用价值与开放特色。这一开放性不仅促进了体育活动的普及度与实践性，也催化了社会体育文化的

全面繁荣发展。

1.2 民主性

终身体育理念的核心在于推动全民的积极参与，并建立一个公正而平等的体育领域。其相关制度和政策设计以满足国民需求为出发点，最大限度地激发全民参与体育锻炼的积极性和主动性。在此架构下，体育设施及场所的利用趋向于更加普及化与民主化，公民能够自由且无偿地享用公共及私人体育资源以进行锻炼。此外，终身体育理念还深深植根于政策的制定与执行环节，着重强调广大民众的参与及反馈，以保障体育政策能精准映射并服务大众的真实诉求，进而促进国民的健康与生活品质的提升。

1.3 广延性

终身体育理念的广延性在于其教育对象的全面覆盖和教育内容的多元化。该理念涉及的受教群体广泛，包括了儿童、中小学生、成人直至老年等所有年龄层次，其宗旨超越了单纯体育知识与技巧的传授，更着眼于体育精神、价值理念的培育。这样一种全方位的教育体制，不仅贯穿于学校教育之中，还渗透到多种体育组织与团体，通过运用多样的形式与路径，对社会成员进行体育教育和指导。广延性使终身

体育实践成为了一项持续且系统的教育过程，有利于激发个人终身投身体育活动的认知与能力，进而对全社会的健康水平提升产生积极推动力。

1.4 整体性

贯彻终身体育理念需要依托全方位的教育生态系统，系统包括体育设施、器材及教育组织等多元素的协作。将校园内外体育教育资源有机整合，共创一套层次分明的体育教育网络，为个人提供周全的体育引导与帮助。整体性的特质要求在政策制定、资源配置和实施过程中，注重各环节的协调与配合，以维系体育教育的系统化和连续性。通过健全设施网络与教育体制，可使终身体育理念更深层次地融入个人日常生活，充分发挥体育教育的综合效能。

1.5 多重性

终身体育理念强调体育实践的多元化，激励个人依据自身体质条件、运动习惯及文化情境等要素，选择并投身于多种类别的体育项目之中。多重性不仅显现在体育项目的繁多之上，还蕴含于体育实践的形式与策略的灵活多变。终身体育支持差异化教学与个性化引导，着重满足各类人群的多元化需求，经由丰富多样的体育实践形态，提升参与主体的兴趣度与主动性。其多重性特征赋予了终身体育更强大的吸引力与适宜性，有力促进个人与集体跨越不同生命阶段持续投身体育锻炼，朝着全面健康的发展愿景迈进。

2 终身体育理念对高校体育教学改革的重要性

2.1 促进更多体育人才的培养

高校，作为培育人才的摇篮，应当在强化学生专业能力培养的同时，增进其体质健康。将终身体育理念融入高校体育课程体系，有利于培养学生的体育精神与道德情操，加强其体能健康，推动体育育人的全人发展。具体来说，终身体育理念着重于教育实践里，不仅要传递体育技巧与知识，更需重视学生运动习惯的建立及体育文化的深化内化。该理念的有效实施，有利于提升学生的综合素养，确保他们在未来能够自发地进行体育活动，保持健康的生活习惯，成长为兼备深厚体育修养和健康体格的人才。此外，终身体育理念还激励学生建立终身体育的理念与习惯，促使他们在人生的各个阶段持续践行体育锻炼，为社会输送更多拥有高尚体育素养和健康认知的杰出人才。

2.2 有利于形成持续发展的体育教学理论

引入终身体育的理念响应了现代教育追求全面发展的需求，对高等院校体育教学理论的革新与完善起到了重要的推动作用。此理念着重于多维度教育引导，涵盖了体育知识、理念、技能及道德等多个方面，超越了传统体育课程仅仅聚焦于技能训练的局限，激发了体育教学内容与方法的创新活力。通过将终身体育的理念融入实践，高校体育教育在增强学生体质、提升运动技能的同时，也培育了他们的健康理念

与持续参与体育活动的价值取向。这一综合发展的教育模式，为构筑一个体系化、科学化且持续演进的体育教学理论框架奠定了基础，促使高校体育教育更好地适配当代社会多元化的需求环境。

此外，终身体育理念的融入有望引领高校体育教育模式的变革，催生出更为灵动、开放及多元的教学策略。借由理论实践一体化、课堂内外交互补充等多种教育手段，充实教学内涵，提升学生的体育参与度及体验感受，催化其对体育活动的持久热情与自发投入。推广及践行终身体育理念，不仅能够强化高校体育教育的综合效能，亦将对现代教育理论的演进提供宝贵的实践借鉴与理论支撑，驱使高校体育教育在新的时代背景下完成创新性发展与持续性跃进。

3 终身体育视域下高校体育教学改革面临的困境

3.1 终身体育意识淡薄

当前高校体育课程教学中，普遍对于体育技能过分重视，而相对忽略了对学生终身体育理念的培育。这种侧重于技能培养的教学模式，未能充分调动学生对体育活动的持久兴趣与主动参与，导致学生在完成学业后，缺乏持续参与体育锻炼的动力和自觉性。终身体育理念的薄弱，不仅限缩了学生在校期间的体育参与范围，还对他们的未来健康生活产生了负面影响。

3.2 高素质的体育师资力量不足

高等教育体育课程改革亟需具备高度素质的体育教学人才，以有力推动终身体育理念的有效践行。然而，当前众多高校体育教师对于终身体育的教育理念及相应教学策略的掌握尚不充分。因此，现存的师资短板直接制约了终身体育思想在高校体育课程中的深入贯彻与实际执行，进而妨碍了学生终身体育意识的培育及体育素质的提升。

3.3 体育教学方式的传统

当前，高等院校体育教学的方法仍大多沿袭了示范模仿的传统教学方法，教学策略呈现出单一化的态势，鲜有创新之举与交互式学习的融入。此外，课外体育活动与竞赛组织的不足，也限制了学生在实践中运用体育技能及提升体育兴趣的可能。这种传统的教育模式，在相当程度上抑制了学生主动参与体育锻炼的积极性，不利于构筑其对体育持续的兴趣与习惯，进而对实现终身体育目标产生了阻碍。

3.4 体育教学内容不充足

在高等院校体育课程的配置中，传统的体育教学项目依旧居于课堂的核心位置，而富含趣味与创新元素的体育项目则没有受到足够的重视。课程内容呈现出同质化、多重性缺失的特点，未能充分纳入学生的个人兴趣与差异性需求，从而抑制了学生参与体育课程的热情及锻炼的积极性。进一步而言，传统项目所固有的重复性质及其单一形态，限制了学生从体育活动中获得乐趣的可能，不利影响延伸至他们对他

育锻炼的长期习惯及持续兴趣上，与培养终身体育理念的目标背道而驰。

4 终身体育视域下高校体育教学改革的实践策略

4.1 加强宣传教育，培养师生的终身体育意识

在终身体育理念的指引下，高等院校需采取分层次的宣教策略，旨在全面增进教职员及学生的终身体育认知。应充分利用校园广播、宣传栏、官方公众号及多种社交平台等媒介资源，广泛传播有关终身体育的知识内容、活动资讯及典型成功案例，潜移默化的深化师生对此理念的理解。同时，定期策划主题演讲、研讨会议与体育文化节等活动，邀请体育教育界的教师、现役或退役运动员及学术研究者进行专题讲座，分享体育锻炼的积极影响及个人心得，借此调动师生的参与积极性。

此外，校园内应创设专属的终身体育宣教区，通过运用展示板与知识专栏等形式，全方位阐述终身体育理念的重要性及其施行策略。高校亦需设置终身体育咨询服务中心，为师生提供量身定制的体育锻炼建议与指导，帮助其以科学合理的方式参与体育活动，实现体育素养的全面提升。

4.2 加强高素质体育师资力量的建设

在高校的体育教育中，师资队伍的建设是实现终身体育教育改革的关键要素。高校应当采纳综合性培训方案及学术会议，以增进体育教学人员的专业技能与教育能力。建议教师定期参加涉及终身体育理念、新型教学手段及教育技术实践的专项培训，确保高校教师能熟练吸纳并运用最先进的教育理论与实践经验。此外，设立体育教师研学项目，鼓励并资助教师前往国内外著名的体育教育研究院所进行深造与知识交流，从而拓宽教师的国际视域并升华专业修养层次。

同时，高校应构建体育教育工作者的评价与反馈体系，通过周期性的绩效评审、课堂观察及学生意见收集等手段，检验教职人员的教学成效及终身体育理念的贯彻状况，并依据评估结论给予正确的引导与改进措施。激发教育者投身教育研究及创新实践，扶持其探索终身体育相关议题的研究与教学革新计划，设置教研专项资金及表彰制度，鼓舞教师持续精进其教育技艺与科研造诣。

4.3 完善教学方式，顺应终身体育的要求

在终身体育理念的指导下，高等院校体育课程应采取多样化的教学策略，从而增强教学成效与品质。体育教师需依据各教学模块特性和学生的差异化特征，灵活融入团队协作学习、课题导向教学及情景模拟训练等手段，唤起学生的学习热情与自主性。整合当代教育科技资源，诸如 VR、AR 及智慧型体育教学设备，以增强体育课程的技术集成度与交互体验。通过策划体育微型课程视频与搭建线上体育学习系统，

拓宽教育资源范畴，为学生开辟更广泛的学习途径，确保他们能全方位地在课程预习、课堂参与及课后复盘过程中掌握体育理论知识与实践技能。

4.4 以学生终身体育意识的养成为主，丰富教学内容

为了培养学生的终身体育理念，高校的体育课程应当立足于学生的兴趣与需求，进而充实教学内涵，增进体育项目的多元性与吸引力。实施体育兴趣调研，洞悉学生对于各种体育活动的兴趣点与需求状况，依据调研数据规划出多元化的体育课程体系，包括瑜伽、有氧健身操、跆拳道及攀岩等诸多项目，从而迎合不同学生的个性化兴趣取向。

同时，学校还可以融合校内外的资源优势，特聘体育领域的专业教练及权威专家进行教学指导，旨在提供卓越的体育教育及培训服务。通过与社区体育组织、体育会所及体育产业界建立合作伙伴关系，从而丰富体育课程的内涵，增强了教学的实际效果和吸引力。此外，还应当积极倡导学生依据个人兴趣自主创办和参与体育社团及俱乐部活动，搭建多元化的体育锻炼交流平台，并定期举办涵盖校园内外的体育竞赛、体育文化交流活动及实践性体育专题项目，激发学生的参与积极性，全面提升其体育综合素质及树立终身体育理念。

5 结论

终身体育理念为高校体育教育改革开辟了崭新的导向与目标设定。通过促进学生终身体育认知的培养，强化体育教师队伍的建设，优化教学模式及扩充课程内涵，高等院校的体育教育将更贴合现代社会发展需求，为造就高水平复合型人才提供有力支撑。

[参考文献]

- [1]代魁.分析终身体育教育思想理念下的高职体育教学改革路径[N].山西科技报,2024-06-03 (B05).DOI:10.28712/n.cnki.nshxk.2024.000225.
- [2]刘德兵,王凤娟.终身体育理念下高校体育教学研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(04):39-41.DOI:10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2024.04.013.
- [3]全茹,邢敏婧.终身体育理念下高校公共体育教学改革探究[J].拳击与格斗,2024,(01):109-111.
- [4]辛玉童,王子祺,梁家和,等.终身体育视域下高校公共体育教学改革探究[J].新体育,2023,(18):48-51.
- [5]黄平林.终身体育思想下高校体育教学改革分析[J].冰雪体育创新研究,2023,(12):53-55.

作者简介:

苏和(1975年3月-),男,蒙古族,新疆,大学本科,讲师,研究方向:高校体育教学方法