

# 试析大学生体质健康状况与高校体育教学改革策略

陈彩虹

(渭南师范学院 陕西 渭南 714000)

**[摘要]**近年来,现代化建设的发展迅速,教育水平的发展也有了很大的创新。国民经济水平持续提高,人民的生活水平普遍改善,高脂肪高热量食品不断涌上餐桌;手机、电脑、平板等电子产品逐渐普及到人们的日常生活中,信息网络的发展在给人们的生活和工作带来极大的便利的同时,一定程度对大学生的身体健康也产生了极大的危害,由于青少年缺乏自我约束和控制能力,用电脑玩游戏看手机聊微信等占用了大部分时间,减少了户外锻炼的机会,时间久了必然会影响到学生的身体健康,导致视力下降、体重增加等情况。目前,大学生体质健康状况不佳已成为我国高校普遍存在的问题。笔者结合多年来从事大学生体质健康测试工作,从当代大学生体质现状进行分析,探讨高校体育教学改革对提高大学生体质健康的必要性。

**[关键词]**大学生体质健康状况;高校体育;教学改革策略

## 引言

学生的体质健康是学校普遍关注的问题,随着经济的发展,近年来高校大学生体质有所加强,但是总体来说,大学生体质水平增长缓慢,发展状况不尽人意。高校的责任不仅在于提高大学生的知识文化水平,更重要的是保证我国大学生的体质健康。从社会发展的角度来看,大学生的体质得到改善会推动大学生为社会创造更大的价值。本文将从高校体育教学及大学生体质的现状、使高校体育教学有效促进大学生体质的建议两方面展开论述,以期给相关人员提供有用的建议和方法。

### 1 高校体育教学改革的必要性

#### 1.1 改变体育教育观念,注重培养学生体育意识

首先要从根本上更新教育理念,积极进行适合时代发展的高校体育教育改革,指导学生掌握科学的健身方法,改变学生由懒于锻炼、被动接受运动的局面转为主动参与,乐于运动,养成体育运动的习惯,使学生在“终身体育”新理念、新思想指导下,从根本上改善大学生体质健康水平。其次,注重培养学生的体育意识。目前大学生身体素质下降的原因虽然是多方面的,但是体育意识的淡薄是影响学生体质健康的一项重要因素。高校体育要充分利用一切可以利用的场馆资源、体育设施,使学生通过体育理论知识的学习和长期有效的身体锻炼来培养学生的体育兴趣、运动技能和综合素养,提高学生体育运动的自觉性。使学生们养成终身体育运动的习惯,这也是当前大学体育教学改革的主要问题之一。

#### 1.2 改善体育教育环境,注重培养学生体育行为习惯

培养学生运动兴趣和养成良好运动习惯是学生终身体育锻炼的前提,是终身体育的基础。更是全面提高学生身体素质和使其受益终身的重要内容。如何培养学生养成良好的体育行为习惯,首先学校要转变以往传统的教学模式,积极进行体育课程改革,提高教学质量。坚持“以人为本、健康第一”的指导思想,为全体学生提供与其能力水平相适应的学习和锻炼机会,要通过各种手段激发学生的体育兴趣,打破以往教师教什么学生学什么的传统教学模式,充分体现学生的主体地位,调动学生主动学习的积极性,采取措施吸引学生主动参与体育锻炼,乐于投入到体育活动中来。其次,可以通过组织各种比赛,在竞赛中不断提高竞技水平,让学生在体育比赛中不断发现自我,享受到运动的快乐,逐步产生渴望参与体育锻炼的想法,激发学生锻炼的热情,培养运动兴趣,养成主动参与锻炼的行为习惯,在大学期间为终身体育打下基础。

### 2 现阶段高校体育教学中存在的问题

#### 2.1 体育教学思想不够全面

从目前来看,很多高校的体育教学思想都不够全面。一些高校认为,之所以开展体育教学,主要就是培养大学生的体育技能,从而捍卫国家的尊严与荣誉;还有一些高校认为,之所以开展体育教学,主要就是提高大学生的体质健康水平,从而强健大

学生的体魄。不管是两者中的哪种体育教学思想,都没能充分发挥高校体育教学的真正价值。

#### 2.2 体育课程设计不够科学

从目前来看,很多高校的体育课程设计都不够科学。一些高校虽然有很多体育教学项目种类,但是可供大学生选择的体育项目却少之又少,这难以满足大学生的实际需求。与此同时,还有一些高校始终采用传统的授课方式进行授课,致使教师难以有效管理大学生,这无法提高大学生的整体素质。除此之外,甚至还有一些高校不够注重大学生的个性化教学,导致大学生普遍存在偷懒耍滑的现象,这很难实现教学目标。

#### 2.3 体育教学方法较为落后

从目前来看,在体育教学的过程中,很多教师依然采用传统的教学方法进行教学,即一味的向学生传授各种技能知识,而学生也只能被动的接受这些技能知识,自始至终都没有考虑到大学生的实际需求,这在一定程度上限制了大学生的思想。除此之外,还有很多教师采用的教学方法过于陈旧,毫无趣味可言,这对培养大学生的体育学习兴趣来说是非常不利的。

### 3 优化措施分析

#### 3.1 加强师资力量和体育设备的建设

目前,高校体育教学的现状还是不容乐观的,提高体育教学的基础就是加强体育方面的师资力量和建设相关的体育设备。在师资队伍的建设方面,学校需要引进新的技术人才和新的教学理念,并设立专职的体育教练,组建专业的师资队伍。同时需要对体育教师制定相关的考核政策,要求教师的体质水平和体育教学水平都保持良好的状态。对于教学效果显著的教师可以采取相应的奖励措施,提高教师工作的积极性。在体育设备的建设方面,学校需要对此投入相对高的资金,以确保体育建设水平能够达到国家规定水平,同时学校也可以与校外社会人员相合作,共同建设并完善学校的体育设备,还可以定期开展校内外合作的体育项目,促进学生体质水平的进一步提高。

#### 3.2 重视体育教学中身体素质练习的渗入

重视身体素质练习和技术技能学习的结合,大学生普遍对于身体素质练习都存在一定惰性,安排身体素质练习时不可过分迁就学生,需有一定的强制练习。安排身体素质练习时要全面,上肢练习包括:引体向上、俯卧撑等;下肢练习包括:蛙跳、单足跳等;腰腹练习包括:仰卧起坐和体前屈等等。体育教师需科学安排各种素质练习,强度由小到大,促使大学生从生理和心理方面适应素质与技术结合的体育课,并促使大学生养成在体育课堂中从事身体素质练习的习惯。

#### 3.3 充分发挥高校体育俱乐部的作用

高校体育俱乐部以社团的形式招收喜欢体育运动的同学,并将体育运动以丰富的形式展现在大学生的日常生活中。高校体育俱乐部具有其独特的影响力和创造力,学校可以充分利用体育俱

(下转第16页)

行激励的管理手段,不仅要满足人才在物质上的需求,还要满足他们在精神上的诉求<sup>[2]</sup>。人力资源管理部门通过结合精神奖励和物质奖励,对教师起到了有效的激励。但是高职院校人力资源管理在创新上往往具备偶然性和不确定性,因此无法采用一个特定的标准去进行衡量。高职院校的教学成果、教育成果以及科研成果若是要在短时间内呈现出来的话,恐怕有一定的难度,若是采用固定指标来统一考核教师的工作的话,则会制约到教师创造能力的发展,而且还会让教师在工作中出现浮躁的情绪。因此在实际考核过程中,考核方式不能够一概而论,高职院校管理者需要根据每个教师的工作特点,并结合学生评价、领导评价、同行评价和自我评价,同时实现定量评价和定性评价的结合,最后还需结合长期评价和短期评价。在制定出考核方式之后,高职院校管理者还需要多与教师之间进行沟通,制定出考核的条例,从而从根本上发挥激励机制的作用,在最大程度上帮助教师激发工作兴趣。

### 2.5 柔性管理融入用人机制

现如今大部分高职院校在用人方面还是采用的刚性管理手段,主要体现在以下几个方面,其一是人才只能进入不能出去,其二是人才只能提升不能落后。且高职院校要求教师要在本校长期进行工作,而且不允许教师兼职,这样一来便是在很大程度上限制了教师自身的发展,也不利于教师专业的发展,这样久而久之高职院校人才队伍中将会逐渐面临退化的趋势。因此高职院校

需要在用人机制上进行一定的创新,即采用柔性手段进行管理,并适当的放弃人事档案等固定的管理方案,并采取全员聘任制度,采用公平、公开、公正等招聘模式来实现人才的选择。针对主动要求调出本院校的教师,高职院校应当采用柔性管理方法进行适当性的挽留,但不可强留。

### 3 结束语

总的来说,高职院校要想构造和谐的环境,就必须彻底贯彻人力资源柔性管理,这样才能够充分体现出高职院校内部的运行情况和结构情况,并重点体现出“以人为本”的理念。现如今我国高等职业教育的质量在很大程度上影响到了经济行业的发展,因此高职院校自身应当转变工作趋势,将重点放在提升高职院校内部质量上,并从发展的角度上看人力资源管理过程中出现的问题,并合理采用柔性管理的方法,这样才能够促进我国高职院校的长远发展。

### 参考文献

[1]周娟.探讨柔性管理理念在高职院校学生管理工作中的运用[J].环球市场,2016(26):76-77.

[2]王宝霞.新时期柔性管理理念在高职院校学生管理中的应用[J].科学中国人,2016(6).

### 作者简介:

董茂,1982年4月,男,汉,山西省晋城市,研究生,研究方向:工商管理。

(上接第2页)

乐部的独特性,将体育运动发展起来。例如,社团可以适当地招收一些体育健儿,让这些优秀的体育运动者带动大学生参与到体育运动中来;还可以将学生在俱乐部中的表现和锻炼记录归纳进学生的体育成绩中去;还可以将一些训练员拉进社团中来。以提高俱乐部的总体水平;还可以组件一些有关体育运动的项目或比赛,同时做好宣传工作,鼓励同学们报名,在比赛的最后对参与者和获胜者给予奖品以资奖励。

### 3.4 课外群体活动中

体育竞赛等多种形式的课外自主活动对于促进大学生的身心健康具有非常重要的意义,通过丰富多彩的比赛活动如三大球、三小球、综合类等体育项目的校园联赛,以切实提高大学生的体质,从中能够培养大学生的交往能力、增强竞争意识、促进人格完善及正确价值观的形成,这也是校园体育文化不可或缺的内容,成了既是锻炼又是娱乐,既是运动又是教育。同时,在课外群体活动中积极运用现代运动科技手段,如推行“咕咚”跑等,即借助运动App软件,让大学生持手机在课余时间自由安排练习,并在App软件提供的相关指导下锻炼,逐步提高大学生的身体素质。如此,在课外群体活动中,学生可以不受行政班上课的限制,无拘无束自由结伴,一方面增加了大学生锻炼的兴趣,另一方面也为提高其体质测试成绩提供有利的条件。

### 3.5 高度重视大学生的体质健康

在体育教学的过程中,很多教师都只注重大学生的体育成绩,而从不会主动去关心大学生的体质健康,这不利于改善大学生的身体素质。基于此,为了促进大学生的全面发展,高校就必须高度重视大学生的体质健康,让大学生根据自身状况,对锻炼

目标进行合理制定,并按照制定的锻炼目标逐步进行锻炼,只有这样,才能实现自己制定的锻炼目标、从而强化自己的身体素质。

### 结语

大学生体质健康状况是我国青年未来发展趋势的重要影响因素,我们必须在明确大学生身体素质及原因的情况下,针对其中的问题进行针对性的高校体育教学,同时也应该意识到当前高校体育教学中存在的问题,及时改善教学模式、教学内容和评价方法,通过科学合理的高校体育教学来提高学生的身体素质,为其未来创造良好的生活工作基础。学校作为一个教育机构,应该把学生的身体健康作为一项重要任务来抓,并且把健康教育的知识渗透到学校各项日常教育教学工作中,使高校体育工作潜移默化的影响到每一位学生,增强全体学生的体质健康。

### 参考文献

[1]刘鑫.高校体育课程改革与学生体质健康促进研究[J].体育世界(学术),2017.

[2]甘启足.体能训练对高校体育选项课学生体质健康指标的影响研究[J].广西教育,2018.

[3]周辉.基于学生体质健康的高校体育教学改革[J].教育教育论坛,2015.

[4]贾灿.从学生体质健康视角探索高校体育发展趋势[J].湖北体育科技,2015.34(5).

陕西省教育厅:高师院校校园体育文化建设与创新人才培养模式研究(18JK0253)