

健康中国视域下高校体育教学创新研究

季飞飞

南昌职业大学

摘要: 本文探讨在“健康中国”战略指导下高校体育教学的创新路径。通过文献综述与案例分析相结合的方法,分析当前高校体育教学存在的问题及其对学生身心健康和综合素质影响,提出了结合健康教育理念优化体育课程内容、增强体育教学实践性和创新体育评价体系三方面的具体措施,为高校体育教学改革提供了实证支持,有助于推进高等教育领域在新时代背景下的健康发展。

关键词: 高校体育教学; 教育创新; 健康教育理念; 身心健康; 体育课程优化

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2022.06.123

随着社会的快速发展与人民生活水平的显著提高,公众对健康的需求愈发强烈,健康问题已上升为国家战略的核心议题。为响应这一时代呼声,中国政府提出了“健康中国2030”规划纲要,将健康贯穿经济社会发展全过程。在此背景下,高校体育教育作为培育学生健康意识和身体素质的重要途径,其教学创新显得尤为必要。然而,现有的高校体育教学模式并未完全适配这一全新的健康发展要求,亟待深入探究与系统重塑。

本文聚焦高校体育教育领域,通过深入剖析“健康中国”这一宏大战略对教育体系,尤其是体育教学的深刻影响,旨在挖掘并提炼体育教学的创新路径。这不仅有助于提升学生的身体素质和健康水平,而且对营造校园积极的体育文化、实现学校教育目标具有重要意义。通过文献综述与案例分析方法,分析当前体育教学存在的问题,并提出相应的创新对策,如优化课程内容、增强教学实践性、创新评价体系等,以期在理论和实践层面推动体育教学改革。

一、“健康中国”背景下高校体育教学的现状

高校体育教学作为培养大学生身心健康的重要组成部分,在“健康中国”战略的大背景下,其重要性愈发凸显。然而,现实中的高校体育教学存在一些问题和挑战,这些问题在一定程度上影响了体育教学效果和学生身心健康的全面发展。

1. 课程设置较为陈旧,缺乏更新

从教学内容来看,部分高校体育课程设置较为陈旧,缺乏与时俱进的更新。传统的运动项目比如田径、篮球、足球等虽然依然是体育教学的主流,但对于学生个性化需求和兴趣点的关注不足。健康教育理念的融入

不够,导致学生对于健康知识的学习和健康习惯的养成没有得到应有的重视。现行的体育教学方式过于注重技能和成绩,忽视了学生体验和参与感。这种以技能训练为中心的教学模式,往往使得学生在体育课上的积极性不高,甚至产生逃避体育锻炼的心理。对于体质较差或不擅长体育运动的学生,这种模式可能会导致其自信心的缺失,进而影响到他们对体育活动的整体态度。

2. 体育教学评价体系亟须创新。

目前多数高校采用的是以技能掌握和体能测试成绩为主的评价方式,这种方式很难全面评价学生的体育学习效果和身体健康状态。评价体系的单一性不利于激发学生的学习兴趣,也不利于培养学生的综合体育素质。

3. 教学资源分配不均衡

体育教学资源的不均衡分配也是一个不容忽视的问题。在一些高校,由于经费和场地的限制,不能为学生提供足够和多样化的体育设施和器材,这在一定程度上限制了体育教学的发展。同时,体育教师队伍的专业性和稳定性也影响着体育教学的质量。

对于以上问题,一些高校已经开始探索和实践新的解决路径。例如,有的高校针对学生兴趣推出了街舞、瑜伽、武术等多样化体育课程,丰富了学生的体育学习选择。有的学校则尝试将体育与健康教育相结合,开展健康知识讲座和实践活动,提高学生的健康意识和自我健康管理能力。

总而言之,高校体育教学在“健康中国”战略的推动下,正面临着前所未有的发展机遇。通过对教学内容、方式、评价体系以及资源配置的不断优化和创新,可以有效提升学生的身体素质和健康水平,为学生的终

身发展和社会的健康发展奠定坚实的基础。

二、“健康中国”战略对高校体育教学的影响

2016年，中国政府首次将“健康中国”战略提升到国家战略层面，随后在2019年发布了《健康中国行动（2019-2030年）》。该战略旨在通过提升全民健康水平，促进人的全面发展，实现社会经济的可持续发展。在这一战略指导下，高校体育作为培养学生身体素质和健康意识的重要途径，其地位和作用被进一步强调。

对高校体育教育而言，“健康中国”战略的提出不仅是一个外部推动因素，也是深化体育教学改革的内在要求。其次，战略中提出的健康促进、健康服务、健康保障和健康文化四大行动，为高校体育教学的内容和方法带来了新的发展方向。如何将这一战略有效融入高校体育教学之中，成为当下高校体育改革的关键所在。

1. 教学内容更加注重提升学生的健康素养

在内容上，高校体育教学需要从单一的体育技能训练转变为更加注重提升学生的健康素养。这就要求教学中不仅传授体育技能，更要增加健康教育的内容，如健康知识讲座、营养指导、心理健康教育等。教学内容应当根据学生的身体状况和兴趣爱好进行个性化设计，增加体质测试和健康评估，以便更好地指导学生科学锻炼，提高自我健康管理能力。

2. 教学方法更加鼓励学生主动参与和体验

在教学方法上，传统的教师中心式教学模式需要逐步转变为学生中心，鼓励学生主动参与和体验。通过项目式学习、小组合作、情境模拟等多样化教学方式，增强学生的参与度和体验感，从而提升其健康素养。同时，利用现代信息技术，如网络课程、健康管理APP等工具，可以为学生提供更加灵活多样的学习方式，以及更为精准的健康咨询和指导。

3. 教学评价更加注重学生健康素养的形成

在教学评价体系上，传统的以运动成绩为主的评价方式已不再适应“健康中国”战略的要求。高校体育教学评价应转向更加注重学生的身体健康指标、健康知识掌握程度和健康行为习惯的形成。这种转变不仅能激励学生从内心深处重视体育锻炼和健康生活，也能够促使教学内容和方法的持续优化。

“健康中国”战略的提出和实施，对高校体育教学

产生了深远的影响。高校体育不仅要培养学生的体育技能，更要重视其健康素养的提升，这是高校体育教学改革的重要方向。通过调整教学内容、创新教学方法和优化评价体系，高校体育教学将更好地适应“健康中国”战略的要求，为学生的全面发展和国家的长远发展做出贡献。

三、高校体育教学创新的理论与实践路径

1. 构建体育教学创新理论框架

在构建体育教学创新理论框架时，必须充分考虑健康教育的理念，这是实现教学目标和提升学生体质素质的关键。体育教学的核心在于促进学生身心全面发展，而在“健康中国”战略的指导下，这一目标显得尤为重要。体育教学创新理论框架的构建，首先应基于对学生身心发展规律的深入理解。体育教育不仅仅是技能的训练，更是健康生活方式的培养和身心素质的全面提升。因此，高校体育课程内容的优化，应以学生的实际需求和身心发展为导向，注重培养学生的运动兴趣，提高其运动技能，并在此基础上融入健康教育的相关知识。

2. 更新体育教学内容

应优化体育课程内容，将健康教育理念与体育教学紧密结合。这要求高校在制定体育课程时，不仅注重体育技能的教授，更要融入健康知识的传授。比如，在常规的球类、田径等传统体育项目教学中，加入健康相关的课程模块，如营养与饮食、心理健康管理、急救常识等，以增强学生的健康管理能力。应根据学生的兴趣和需求，开设更多样化的选修课程，如瑜伽、舞蹈、武术等，以丰富学生的体育学习体验，促进身心健康。

在课程内容的设置上，应结合学生的兴趣和专业特点，提供多样化的体育项目选择。例如，可以开设跆拳道、瑜伽、舞蹈等项目，以满足不同学生的需求。同时，注重理论与实践的结合，使学生在掌握运动技能的同时，理解运动对于身体健康的积极作用，这样能够更好地激发学生的运动热情，培养其终身运动的习惯。

体育课程内容单一与学生需求不符是一个显著的挑战。传统的体育教学往往重点放在一些常见的球类运动和田径项目上，忽视了学生多样化的兴趣和个性化的需求。而在健康中国的视野下，体育教学应当更加注重课程的多样性和趣味性，以激发学生的运动热情，培养学

生的终身体育锻炼习惯。

3. 创新体育教学试及评价体系

在教学方式上,越来越多的高校开始采用学生中心的教學方法,注重培养学生的兴趣和参与度。例如,通过小组合作学习、体育游戏和竞赛等多种形式,调动学生的积极性,使其在轻松愉快的氛围中掌握运动技能。

体育评价体系的创新同样不容忽视。传统的体育评价体系过于侧重于技能和成绩的考核,忽略了对学生体质健康状况和运动习惯的评价。因此,高校体育教学创新理论框架中应包含对评价体系的重新设计,既要考量学生的运动技能,也要关注学生的身体健康状况、运动参与度及对健康知识的理解和应用。通过构建科学合理的评价体系,能够更全面地反映学生的体育学习效果,促进学生积极参与体育活动,形成良好的运动习惯。

在评价体系上,部分高校已经开始实施多元化评价体系,不仅考虑学生的体育技能和成绩,也注重学生的参与度、运动态度和健康习惯等非量化指标。通过这种全面评价方式,体育教学更加注重培养学生的全面素质,而不是仅仅追求技能的提高。

4. 优化体育教学资源、重视实践教学

通过校企合作、社会捐赠等形式增加体育资源投入,改善体育设施和器材。同时,也有高校加强对体育教师队伍的培养和稳定,注重提升教师的专业能力和教学水平。

体育教学的实践性强化是重要组成部分。体育教学的实践性不足也是制约学生身心健康发展的重要因素。许多高校体育课程缺乏有效的实践环节,理论教学与学生实际锻炼之间存在脱节。体育教师应设计更多的实践活动,如户外拓展、体验式运动等,以提高学生参与度和锻炼效果。实践性教学不仅仅限于体育课内的教学活动,还应包括课外的体育锻炼和校园体育文化建设。比如,高校可以通过举办各种形式的体育比赛和运动会,鼓励学生积极参与。在这一过程中,学生不仅能够提升自己的体育技能,还能体验团队协作和竞争的乐趣,这对于培养学生的团队精神和竞争意识具有重要意义。

5. 强化体育教师队伍建设

教师队伍建设也是实施体育教学创新的重要保障。

高校应加强对体育教师的专业培训和学术交流,提升教师的教学能力和科研水平。教师不仅要具备扎实的体育专业知识和技能,更要具备现代教育理念和创新精神。定期组织体育教师参加国内外的体育教学研讨会和学术交流,可以有效促进教师专业成长,同时吸收先进的教学理念和方法,促进高校体育教学的整体水平提升。

6. 完善体育教学制度建设

高校体育教学创新还需要完善的支持制度。高校应建立健全的激励机制,对于在体育教学和学生体育活动中表现突出的教师和学生给予表彰和奖励,以提高他们的积极性和参与度。同时,应加大经费投入,改善体育设施,保障体育教学和活动的顺利开展。此外,还应加强与政府部门、社会组织的合作,共同推动校园体育文化的繁荣发展。

总之,在健康中国战略的背景下,高校体育教学的创新研究必须从实际出发,深入分析和解决存在的问题,不断提升体育教学质量,以促进学生的全面健康发展。通过这些措施的实施,可以期待未来学生在体育课程中获得更加丰富多彩的体验,同时提高他们的身体素质和健康意识,为构建积极向上的校园体育文化奠定坚实的基础。高校体育教学作为培养学生健康意识和身体素质的重要环节,其创新对策的提出显得尤为重要。为了有效提升学生的身体素质和健康意识,同时营造积极的校园体育文化。

参考文献

- [1]关玲香.健康中国环境下高校体育教学模式的创新分析[J].体育科技文献通报,2019
- [2]宋晓光.“健康中国”背景下学校体育健康教育实施的现状及影响因素研究[J].2019
- [3]高娟.“健康中国”视域下高校体育教育教学实践[J].食品研究与开发,2020
- [4]李锋,赵琴,韦光辉.“健康中国”背景下高校公共体育教学改革的模式及对策研究[J].2021
- [5]董梅.“健康中国”视域下高校体育教育教学实践[J].冰雪体育创新研究,2022

作者简介:季飞飞,男,江苏淮安人,高校助教,本科,南昌职业大学,从事体育教育和教学研究。