

“健康中国”背景下我国高校体育竞赛活动开展现状及发展对策

刘传钦

广西壮族自治区贺州市贺州学院

摘要：“健康中国”战略是全面提升全民健康水平，推进健康中国建设的国家战略。近年来，随着教育理念的进一步完善，高校要遵循“培养全面发展的高素质人才”的中心思想，进行学校课程活动的创新建设，尤其是要关注青少年的体质健康，通过培养学生的终身体育意识来提高他们的身心健康水平。在这种形势下，高校要围绕“健康中国”的战略目标进行体育竞赛活动的建设与实施，除了要进行基本的运动技能教学与体能检测，还需要基于“健康第一”的指导思想，在体育竞赛活动中使学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。以下，本文对“健康中国”背景下我国高校体育竞赛活动开展现状及发展对策展开探究，旨在提高大学生体质健康水平和身心发展素质，加快推进高校体育工作进展。

关键词：高校体育；健康中国；竞赛活动；教育发展；教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.03.029

在新课标指示下，学校教育愈发重视对学生综合素质的培养，除了要展现出学科基本教学内容，还要迎合素质教育理念关注学生能力与品质的共同提升。从当前高校体育教学现状中可以了解到，由于受到传统教育理念的深远影响，教学中更关注基础运动技能的教学，并侧重考试项目进行专项训练，却缺少了体育健康教育，也忽略了体育学科中的社会教育价值。近年来，学校教育中强调了要树立健康第一的育人理念，不仅要构建体育与健康教育的有机融合，还要将健康教育与德育、智育、美育、劳动教育相结合，构建更加完善的健康教育体系来追赶“健康中国”的发展目标。体育竞赛活动作为高校体育教育工作的补充和延伸，是高校体育工作的重要组成部分和不可缺少的重要环节，因其兼具趣味性、竞技性、运动性、技巧性的特征，既能够激发学生兴趣，又能够给他们提供展示自我、挑战自我的平台，对其身心素质发展有着较高的促进功效。

一、“健康中国”背景下我国高校体育的改革方向

（一）深入落实体育教学目标，加大健康教育力度

“健康中国”要求高校公共体育坚持“健康第一”的指导思想与教学目标，实行素质教育，普及健康教育，旨在达到提高学生身体素质，促进其身心健康发展的目标。高校体育教育的改革中首先要深入落实基于课程改革的教育目标，在原本“掌握运动技能，培养终身体育意识”的基础上，开辟健康教育的新路线，围绕“健康第一”和“以人为本”两个思想，使学生所形成的健康意识能够受益终甚。为此，高校体育教学中要引导学生在体育锻炼中“锤炼意志、健全人格、增强体质”，这种满足学科核心素养又彰显体育学科特性的教育目标更符合学生的主体需求。在教学实践中需要教师

从学生的认知、情感、身体、心理以及终身体育意识培养等各方面融入健康教育内容，充分加大健康教育力度。

（二）丰富体育项目内容，将理论与实践内容相结合

未达成“健康中国”引领的高校体育教学改革目标，教师要立足于学生长远发展的需求，丰富体育项目内容，根据学生的身体素质、兴趣爱好、接受能力和身心发展特点，引入更加新颖、趣味性强且具有一定挑战性的体育项目，充分调动学生的主观能动性。从调查统计中可以发现，当前许多高校都开设了体育第二课堂，设置轮滑、跆拳道、街舞等与体育相关的社团活动，或是融入传统文化增设太极拳、健身气功、八段锦之类的项目。同时，为促进高校体育理论与实践内容的有机融合，高校通过开展体育竞赛活动进行综合训练，包括竞赛规则与裁判法、体育健康安全知识、易发的运动损伤及处理办法等具体内容。

（三）优化体育教学考核与评价方法，重构教学评价体系

纵观教学实践，由于受到应试教育理念的深远影响，部分教师对教学评价的认知止步于“考试成绩”，将学生取得的分数作为唯一的评价标准，这种过于决断的评价方式不仅没有起到引导学生自我反思的作用，反而会给学生带来更大的心理压力，容易消磨其主观学习动机。在高校体育教育中同样存在这个问题，亟须教师进行体育教学考核和评价方法的优化，通过重构教学评价体系来提升体育教学整体效果。为此，基于“健康中国”战略目标的高校体育考核内容除了考虑学生身体素质和技能掌握情况之外，还应包括课堂积极性、体育学

习态度、进步幅度、情意与合作精神，并优化体测成绩在考核中的权重比例，使体育教学考核与评价更加科学、客观和公正。

二、当前我国高校体育竞赛活动的开展现状分析

（一）参与程度较低

从调查统计中可以发现，大部分高校组织体育竞赛活动的频率较低，且经常参与体育竞赛活动的学生仅占全部的20%，而很少或从未参与体育竞赛活动的学生则占到50%以上，可以从数据中了解到目前高校开展体育竞赛活动的情况不够理想，普遍存在学生参与程度较低的问题。究其缘由，高校学生通常将完成学业作为主要任务，将大量时间和精力投入到文化课学习中，且部分大学生还有一定的生活压力，更是无心参与与课业相关的体育竞赛活动。相较于普通体育课来说，体育竞赛活动更突出专业化的特点，许多体育竞赛项目的训练都需要学生投入大量时间，这也是学生参与积极性较低的主要原因。并且，高校对体育竞赛活动的宣传力度也普遍较低，在缺乏宣传信息引导的情况下，许多学生不了解竞赛活动的过程，这也成为导致其参与率较低的影响因素。

（二）竞赛活动项目少

目前大部分高校开展的体育竞赛活动更倾向于传统项目，篮球、足球、田径诸如此类，整体来说是一些学生较为熟悉的运动项目。虽然这类运动项目的受众广，有较高的群众基础，学生也对这些运动项目的竞赛模式较为熟悉，但种类较少则成为缺陷，导致学生在缺乏创新性的体育竞赛活动中逐渐降低积极性，随之而来的是参与积极性的减少。致使高校开展竞赛活动项目少的原因主要由两点组成，一是受到场地、器材、教练员等资源的限制，许多新项目没有对应的体育器材和场地，从而形成了开展过程过于流程化的问题，二是因为在设置新项目时有些难以保障其安全程度，学校为做好学生安全保护工作，只能开展一些常规化、易操作的体育竞赛项目。在高校开展体育竞赛的项目种类较少的情况下，竞赛活动对学生的吸引程度也大幅度下降，这显然影响了竞赛活动的开展成效。

（三）竞赛组织和管理不完善

近年来，我国对“健康中国”战略目标的重视程度日益提升，强调了要将健康教育融入学校体育课程建设中，使学校体育教学具备提升学生身体素质、养成健康锻炼习惯的作用。体育竞赛活动作为落实“健康中国”战略目标的有效途径，应成为高校教育的重点开发项目，通过开设符合学生发展需求的多样化体育竞赛活动，促进学生在提升运动能力的同时形成运动健康一是。然而从当前高校体育教学现状中可以发现，普遍存在因缺乏经验而未能形成完整活动规划的问题，在开展

大型体育竞赛活动时，往往以各院系为主导开展活动，缺乏整体的协调和整合，缺乏专业的活动策划、组织和执行能力，以至于整体开展过程不够流程，设置的环节也不够完整。可见，因存在竞赛组织和管理不完善的问题，导致当前高校体育竞赛活动的开展成果不尽如人意。

三、当前我国高校体育竞赛活动的发展趋势概述

（一）在相关政策的推进中组织规模逐渐扩大

近年来，我国对体育事业的重视程度日益提升，并提出了“健康中国”战略目标，将全民健康放在社会各领域改革的重要位置。在这种形势下，高校体育教育发展也应秉承“健康第一”的指导思想，进行体育课程结构的优化重构，不仅要进行运动技能培养，还要加强健康教育指导。为此，高校体育竞赛活动的开展也有了相关政策保障，强调了要不断鼓励高校开展丰富、多样式的体育竞赛项目，并要投入经费用于体育设施建设、培训教练队伍、加强宣传力度等方面。可见，在相关政策的推进中，高校体育竞赛活动的组织规模逐渐扩大，随之推出了校际间、地区内的大型体育竞赛活动，使得高校体育竞技水平也处于上升趋势。

（二）社会关注度的提升呈现社会化发展趋势

目前社会各界对体育事业的关注度提升，对高校体育竞赛活动的支持力度也在提升。尤其是在校际间、地区内的体育竞赛活动开展中，会有企业、政府和社会组织提供资金，且师资人才方面也会获得更多支持。因社会关注度的提升，使得高校体育竞赛活动呈现社会化发展趋势，且学校开展的体育竞赛活动也在进行跨领域融合，通过与科技、文化、艺术等领域相结合，开展了更具创新性、多元化的竞赛活动。整体来说，高校体育竞赛活动呈现社会化、规范化的发展态势，不仅能够激发校内学生的参与兴趣，更可以吸引更多不同背景的参与者和观众。

（三）竞赛内容向竞技与娱乐结合的方向发展

初高中体育竞赛活动通常以专项运动比赛为主，主要内容为传统的足球、篮球、田径这类常见项目，而高校体育竞赛活动则更突出多元化的特点，以期通过提高竞赛项目的趣味性，调动学生的参与积极性。在新时期体育事业的发展中，高校体育竞赛内容向竞技与娱乐结合的方向发展，引入多样化的比赛形式，如团队挑战赛、角色扮演赛、趣味接力赛等，竞赛活动的趣味性增加且具有丰富的创意元素，更趋向娱乐化的表演和音乐使得体育竞赛活动不是单纯的运动训练，而是更能体现出体育竞赛的多元化特性。如此一来，高校在开展体育竞赛活动时便可以顺应潮流增加“健身”关键词，对应了“健康中国”战略目标下全民健身、全民健康的要求。

四、实现“竞赛育人”人才培养模式的路径与对策

(一) 做好教学目标平衡, 满足学生的综合发展需求

“健康中国”战略目标下的高校体育教育可采用“竞赛育人”人才培养模式, 发挥竞赛活动在发展学生体育核心素养方面的作用, 达到培养学生综合素质的目标。在新时代教育改革背景下, 高校应该平衡专业竞技水平的培养和全民健身目标, 一方面, 注重培养学生的体育兴趣, 使之能够主动学习并掌握几项体育技能, 使之可以在提升运动自主性的同时形成终身体育观念。另一方面, 则要注重融合体育核心素养的内容, 包括健康知识的指导和体育品德的养成, 由此来促进学生身心健康水平的均衡发展。

为此, 在开展体育竞赛活动时需做好教学目标的平衡, 满足学生的综合发展需求。一方面, 要从竞赛项目的基本运动技能中, 培养学生的专项运动能力, 以促进学生熟练掌握运动技能为基础目标。另一方面, 还需要基于竞赛的特性, 启发学生获得领导能力、团队合作等方面的发展, 即通过在竞赛中学习战术来锻炼团队合作, 提升沟通能力, 在公平竞争中树立正确的竞技态度, 形成自我管理意识, 将此作为个性化目标。由此来充分发挥体育竞赛的教育价值, 可培养出具备多元素质的人才。

(二) 做好学生竞赛评价, 客观评估学生的综合发展

为迎合高校教育深化改革的需求, 教师需要重视进行教学评价的改革, 即不再采用考试成绩作为终结性评价的唯一标准, 而是要立足于素质教育理念关注学生的全面发展, 使他们通过课程学习不仅获得知识与技能的提升, 更要实现学习态度、学习能力、学习品质等方面的综合发展。在基于“健康中国”战略目标的高校体育竞赛活动中, 教师也需加强对竞赛评价的重视, 建立综合评价体系, 包括技能水平、身体素质、体育知识、领导能力和团队合作等多个方面, 客观评估学生的综合发展。

教学评价最直接的作用体现在对学生学习成效的诊断中, 即教师观察学生的活动表现、阶段发展变化和测试成绩, 综合判断学生的学习成效是否符合预期目标, 然后根据预期目标和学生现状之间的差距, 做出诊断性评价, 帮助学生了解自身现阶段存在的优势与不足。竞赛评价中除了要在综合评价体系中综合考虑学生的成绩和素质, 还要强调学习和成长的重要性, 发挥竞赛评价的反思功能, 使学生体验体育竞赛活动的乐趣, 并让他们反思体育竞赛中的健康益处。

(三) 做好竞赛辅导工作, 加强心理辅导与竞赛辅导

为充分体现出“竞赛育人”的作用, 在高校体育竞赛活动的开展中需要教师做好辅导工作, 分别从竞赛心

理辅导和竞赛训练计划指导两方面进行辅导, 通过提供外力支持, 帮助学生以更好的心态参与竞赛活动, 这也能体现出体育竞赛活动的健康教育价值。体育竞赛活动中心理辅导可以帮助学生调整焦虑心态, 使之能够提高自信心面对竞赛, 以提高竞技表现。有效的心理辅导可以帮助学生建立良好的自我认知, 认识自身的优势和局限性, 起到情绪管理、注意力调控的作用。

另外, 在帮助学生管理心态与情绪的同时, 要加强竞赛指导, 为学生制订个性化的训练计划, 根据他们的兴趣、天赋和发展需求, 为其做好运动锻炼规划, 帮助他们找到最适合自己的体育项目和训练方式, 合理安排竞赛和学业的时间分配, 避免竞赛过度影响学习。如此不仅可以使竞赛活动更加规范, 达成“竞赛育人”的目标, 还能从侧面培养学生的终身体育意识, 促进他们个人的成长和进步。

结语

总而言之, 体育与健康课程教学对学生个体的成长极为关键, 是塑造学生强健体魄的重要途径, 且新课标视野下的体育课程增添了健康教育目标, 强调了要教学健康知识、培养体育精神, 终推进学生实现更为全面的发展。在这种形势下, 高校体育教育作为促进学生全面发展的重要途径, 也要迎合“素质教育”理念与核心素养发展观进行优化设计, 以“长久性、系统化”为关键词进行课程内容的开发, 以“多元化、创新性”为出发点优化教学形式。高校体育竞赛是高校体育建设的重要组成部分, 在竞赛活动中, 不仅可以培养学生的运动能力, 使之形成良好的运动意识, 还具有健康教育与体育品德教育的功能, 使学生在竞赛活动中增强体质, 形成积极合作、公平竞争的体育精神。由此出发, 学校要秉承“竞赛育人”的人才培养模式, 基于学生综合发展的要求制定竞赛目标, 并加以竞赛辅导和评价, 充分发挥竞赛活动对学生体育素养的培育作用。

参考文献

- [1] 张倍荣, 李红记. “健康中国”背景下我国高校体育人才培养模式研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(19): 235-237.
- [2] 刘阳, 赵有梳. “健康中国”视域下高校体育教育创新与实践[J]. 食品研究与开发, 2021, 42(11): 238-239.
- [3] 刘星, 谭洁, 黄超, 等. 高校体育竞赛代表队建设的目标和价值[J]. 当代体育科技, 2018, 8(02): 97-98.
- [4] 唐逢时. 校园体育竞赛对校园文化的影响[D]. 上海交通大学, 2018.
- [5] 郁剑峰. 基于体育竞赛活动促进高校体育文化建设的研究[J]. 文体用品与科技, 2017(20): 45-46.