

有效提升大学生体质的校园体育策略研究

李华东

天津师范大学

摘要:有效提升大学生体质的校园体育策略是当前高校教育领域中的热门研究方向。本文从价值主体变迁和功能定位转变两个角度对高校体育教学目标的特征进行了分析。价值主体变迁方面,通过对过去和现在高校体育教学价值取向的对比研究,发现高校体育教学目标由关注社会综合价值向关注学生个体发展转变。功能定位转变方面,分析了不同观点对高校体育教学作用的认识,并提出了综合两种观点的策略。此外,本文分析了高校体育教学目标定位的影响因素,包括强化体育教育的本质功能、重视素质教育功能和注重社会体育发展等。最后,提出了提升大学生体质的校园体育策略,包括牢固树立“健康第一”教学理念、建立“以人为本”的体育观和确立“终身体育”教学理念。通过以上论述,旨在帮助高校体育教学目标的定位与实践更加贴近学生需求,提高教育的质量和效果。

关键词:大学生体质;校园体育;体育策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.10.126

引言

高校体育教学目标的定位是影响高校体育教育质量和效果的重要因素。随着社会的发展和教育观念的更新,高校体育教学目标已经发生了转变。从过去关注社会综合价值到现在关注学生个体发展,高校体育教学目标的定位越来越重视学生的身心健康协调发展。然而,高校体育教学目标的定位因素众多,不同观点对体育教育的认识也存在差异。因此,本文通过分析和讨论,旨在探索高校体育教学目标的特征,为高校体育教学目标的定位和实践提供参考。

一、高校体育教学目标定位的特征分析

1. 价值主体变迁

在过去的发展中,我国高校体育教学的价值取向经历了由关注社会综合价值向关注学生个体发展的转变。这一转变是由社会特定发展阶段的影响所导致的。随着社会的发展和变革,社会特征也发生了变化,从而影响着社会的主导思想和价值观。这种变化也不可避免地影响到高校体育教学的价值取向。过去,高校体育教学主要关注社会的综合价值。在这一阶段,体育教育被视为一种社会政策的工具,用来培养国家和社会所需的身体素质和广泛的社交技能。高校体育教学的目标是培养学生的团队合作、集体荣誉感以及对社会责任意识。

然而,随着社会的转型和教育观念的更新,高校体育教学的价值取向已经发生了变化。如今,高校体育教学更加关注学生个体的发展。随着社会逐渐重视个体的全面发展,而高校作为培养人才的重要阶段,也必须适应这一变化趋势。因此,高校体育教学的目标已经转向关注大学生的身心健康协调发展。

在这一背景下,高校体育教学注重全面培养学生的

身体素质、心理素质和 personal 发展。体育教育不仅仅是锻炼身体和提高体育技能的手段,更是借助体育活动来促进学生心理健康、培养团队协作能力、增强个人自信心和自我管理能力。高校体育教学旨在通过体育锻炼来改善学生的身体素质,提高学生的心理韧性和应对压力的能力,促进学生的全面成长和发展^[1]。

因此,高校体育教学目标的取向已经发生转变,主要关注学生个体的身心健康协调发展。这一价值取向不仅符合时代的发展要求,也符合高校体育教育的使命,即为学生提供良好的体育教育环境,促进他们的全面成长和个人发展。

2. 功能定位转变

随着我国社会经济的快速发展,高校体育教育逐渐形成了两种不同的思想:一种是强调通过身体的教育来提升体育价值;另一种观点则关注体育技能的教育,强调专业体育技能的获得和学生身体素质的提升,关注体育教学的终极价值,忽视了体育锻炼的过程价值。

对于第一种观点,体育课堂教学过程被视为一个全面的教育过程,旨在提升学生的身心素质。这种观点认为,人作为身心协调统一的整体,体育课堂教学应该融合过程价值,不仅注重体育技能的提升,还要关注学生的情感体验、道德教育和爱国荣校教育等方面。在这个过程中,体育课堂教学不仅要帮助学生提高身体素质,还要培养他们的团队协作精神、毅力和自我管理能力。

对于第二种观点,体育课堂教学的重点在于提升学生的体育技能和身体素质。这种观点强调专业体育技能的获得,认为体育对教育的价值集中体现在身体方面。在这种观点下,体育课堂教学着重关注体育教学的终极价值,即提升学生的体育技能和身体素质,而对其过程

价值并未给予足够的重视^[2]。

在实际的高校体育教学中,这两种观点各有其优势和不足。对于第一种观点,虽然能够全面提升学生的身心素质,但在实际操作过程中,会过于关注过程价值,导致体育课堂教学效果不佳。而对于第二种观点,虽然能够帮助学生提升体育技能和身体素质,但在实际操作过程中,过于关注终极价值,忽视过程价值,导致学生的体育兴趣和积极性不高。

因此,在高校体育课堂教学过程中,应该综合两种观点的优点,既注重体育技能的提升,又关注学生的身心素质培养,实现体育课堂教学过程与价值的统一,以更好地促进学生的全面成长和发展。

二、高校体育教学目标定位的影响因素分析

1. 深化体育教学的本质属性

体育教育是高校教育的重要组成部分,对于学生的身体健康具有至关重要的作用。通过强化体育教育的本质功能,有效提高学生的体质健康水平,降低慢性疾病的发生率,促进学生的身体健康发展。体育教育不仅仅是传授体育技能和知识,更重要的是培养学生的体育能力和体育精神。通过强化体育教育的本质功能,提高学生的体育能力,培养学生的体育精神,推动学生在体育锻炼中体验到成功、失败、挫折,增强自信心和意志力。高校体育教育是学生全面发展的重要组成部分。通过强化体育教育的本质功能,将体育教育与德育、智育、美育等其他教育领域相结合,促进学生的全面发展。体育教育是一种社会实践活动,通过参与体育活动,学生学会如何与他人合作、沟通、解决问题,提高学生的社会适应能力。通过强化体育教育的本质功能,有效培养学生的社会适应能力,为学生的未来发展打下良好的基础。

2. 重视素质教育的功能

重视素质教育的功能是影响高校体育教学目标定位的重要方面。通过重视素质教育,可以使高校体育教学更加全面、综合、创新、实践、社会责任和个人发展,提高学生的综合素质和能力,培养学生的社会责任感和公民意识,促进学生的个性发展和心理健康,培养学生的团队合作精神和领导能力,为学生的未来发展打下良好的基础。

素质教育是一种全面的教育,旨在培养学生的思想道德素质、文化科学素质、身体心理素质和审美艺术素质等综合素质。通过将体育教育与德育、智育、美育等其他教育领域相结合,高校体育教学可以使学生得到全面的发展。同时,素质教育强调培养学生的创新能力和实践能力,使学生在知识、技能素质等方面得到全面发

展。注重培养学生的创新能力和实践能力,使学生在体育锻炼中得到实践锻炼和能力提升。此外,素质教育强调培养学生的社会责任感和公民意识,使学生在体育锻炼中得到思想教育和价值引领^[3]。关注学生的个性发展和心理健康,使学生在体育锻炼中得到自我认知和情感调节。注重培养学生的团队合作精神和领导能力,使学生在团队协作和领导能力方面得到锻炼。

总之,重视素质教育的功能是高校体育教学目标定位的重要任务。通过强化体育教育的本质功能,可以更好地实现高校体育教学的目标,为学生的未来发展打下良好的基础。

3. 注重社会体育发展

高校体育教学应该注重培养学生的社会体育意识和能力,使学生认识到体育锻炼对个人和社会的重要价值,积极参与社会体育活动。通过开展各种形式的社会体育活动,高校能够促进社会体育事业的发展,为整个社会提供体育服务和推动健康生活方式的传播。

高校体育教学注重培养学生的社会体育能力,使学生在组织、策划、实施社会体育活动方面具备必要技能。这样,毕业后的学生能够在社会体育领域内发挥积极作用,参与体育组织、俱乐部、社区或企业行动,并推动体育资源的合理利用和社会体育活动的持续健康开展。

通过高校体育教学培养学生的社会体育素养,学生能够了解社会体育的现状、发展趋势,掌握相关知识和技能。这样,学生能够更好地适应社会体育的发展需要,积极参与各种社会体育项目,为社会体育事业做出贡献。

重视社会体育发展的高校体育教学还能够培养出具备综合素质和领导能力的社会体育人才。通过学习和实践,学生能够掌握团队合作和领导管理的技能,培养出具备创新意识、组织能力、沟通能力的人才,能够在社会体育组织、体育产业、公共体育等领域中发挥重要作用^[4]。

综上所述,高校体育教学注重社会体育发展具有重要的功能。通过强化学生的社会体育意识与能力,培养学生的社会体育素养,为社会体育事业发展输送人才,高校体育教学能够为建设健康中国做出积极贡献。

三、提升大学生体质的校园体育策略

1. 牢固树立“健康第一”教学理念

牢固树立“健康第一”教学理念是提升大学生体质的校园体育策略的关键。这一理念的实施需要从多个方面进行。首先,强化健康意识至关重要通过校园体育课程、宣传栏、讲座等形式,向大学生普及健康知识,

强调体育锻炼对于身体健康的重要性。其次,制定合理的体育教学计划至关重要,根据学生的体质健康状况和年龄特点,制定合理的体育教学计划,确保学生能够得到全面的体育锻炼。此外,建立完善的体育设施和开展多样化的体育活动也是至关重要的,完善的体育设施提供足够的运动场地和器材,保障学生能够进行充足的体育锻炼,开展丰富多样的体育活动,如篮球、足球、排球、游泳等,吸引学生积极参与,提高他们的体育锻炼兴趣和积极性^[5]。最后,建立科学的体质监测体系也至关重要,建立完善的体质监测体系,定期对学生的体质健康状况进行监测和评估,及时发现体质问题并进行干预,从而提高他们的体质水平。总之,通过强化健康意识、制定合理的体育教学计划、建立完善的体育设施、开展多样化的体育活动以及建立科学的体质监测体系,可以有效地提高大学生的体质水平,促进他们的全面发展。

2. 建立“以人为本”的体育观

大学生体质提升的校园体育策略中,建立“以人为本”的体育观至关重要。这一观点强调将学生的身心健康置于首位,注重满足个体的需求和发展。为此,提出以下策略和实践方向:首先,提供多元化的运动选择,包括传统和现代体育项目,以满足学生多样化的健身需求。其次,注重个体发展,不仅培养运动员的技能,也注重培养学生的身体素质、动作技能、领导能力、团队合作和个人品德。此外,关注学生的健康管理,建立健康档案,定期检查学生身体状况,并提供个性化的运动建议。同时加强饮食健康教育,提供营养指导。此外,引入专业的体育教练和健康专家,为学生提供专业的指导和培训,确保他们以正确的方法和态度进行锻炼,以减少运动伤害的风险,并提高运动效果。最后,通过举办体育赛事、运动会和康体活动,建立积极的体育文化氛围,鼓励学生通过参与体育运动来锻炼身体,树立健康的价值观念^[6]。

综上所述,建立“以人为本”的体育观在大学生体质提升的校园体育策略中具有重要意义,关注个体的需求和发展,提供多样化的运动选择,并通过强调个体发展、健康管理、专业指导和积极体育文化来实现,以更好地满足学生的健康需求,并促进他们全面发展。

3. 确立“终身体育”教学理念

确立“终身体育”教学理念在提升大学生体质的校园体育策略中起着重要作用。这一理念强调,体育教育不仅关注短期的运动技能培养,更注重学生一生的身体健康和运动素养发展。为此,以下策略和实践方向可采取:提供综合性体育课程,将传统体育项目与现代健身运动结合,涵盖基础体能、技能培养和健身知识;强化

运动习惯养成,通过定期的体育课程和活动,培养学生对运动的兴趣和习惯,让运动融入日常生活;提供长期体育活动机会,组织俱乐部、社团或校内联赛,让学生持续参与体育运动;制定个性化体育发展计划,以学生为中心,根据他们的兴趣、能力和目标提供个性化指导和资源;强调体育的终身价值,教育学生体育不仅是在校期间的课程,而是终身的健康活动,并传授如何在毕业后持续保持活跃。通过确立“终身体育”教学理念,大学校园可以提供全方位的体育教育,培养学生持久的运动习惯和健康的生活方式,从而促进大学生体质的提升,为他们未来长期的身体健康奠定坚实基础^[7]。

结束语

高校体育教学目标定位是高校体育教育改革中的重要议题。本文通过分析高校体育教学目标的特征和影响因素,提出了一些提升大学生体质的校园体育策略。实现高校体育教学目标的定位需要高校教师关注学生的实际需求和体育兴趣,培养学生的健康意识和体育锻炼习惯。只有坚持“健康第一”教学理念,建立“以人为本”的体育观,确立“终身体育”教学理念,才能有效提高高校体育教育的质量和效果。

参考文献

- [1] 李华, 孙福财, 李寒梅. 智慧体育背景下大学生体育锻炼成效提升策略研究[J]. 呼伦贝尔学院学报. 2022, 30(6).
 - [2] 杨静, 沙漠, 孙婷婷, 等. 新时代校园体育赛事转型的调查研究——以北京大学附属中学为例[J]. 国际教育论坛, 2022, 4(6): 23-26.
 - [3] 潘雯雯, 余保玲, 张锐, 等. 高质量办学背景下高校智慧体育教学体系的构建与路径研究——以浙江大学为例[J]. 浙江体育科学. 2022, 44(4).
 - [4] 高臣龙, 李飞. 提高大学生体质的高校体育教学改革策略研究[J]. 体育视野, 2022(20): 3.
 - [5] 牛社军. 大学生体质健康状况与高校体育教学改革策略研究[J]. 中国科技期刊数据库·科研, 2022(9): 4.
 - [6] 迟善娇, 谢碧荣. 大学生体育学科核心素养“六维联动”培育研究——基于课程思政建设背景[J]. 通化师范学院学报, 2022, 43(8): 6.
 - [7] 刘容娟. 探讨高校大学生体质健康测试项目的现状分析及对策[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版). 2022, 19(4).
- 作者简介: 李华东(1983年9月), 性别: 男, 民族: 汉, 籍贯: 山东省泰安市, 学历: 硕士研究生, 职称: 讲师, 研究方向: 体育教育运动训练。