

# 终身体育理念下高校体育教学改革分析

杨东坡

(郑州澍青医学高等专科学校 河南 郑州 450000)

**[摘要]** 目前,我国的教育改革在逐渐革新,教育改革中的终身体育理念则是许多高校体育教学培养学生综合素质的重要标准。而实际上我国的许多高校在实施终身体育理念的时候还是会遇到一些阻碍,文章对终身体育理念下高校体育教学改革遇到的问题进行了简要的分析,并提出了一些解决对策。

**[关键词]** 终身理念;高校体育;教学改革

近年来,我国的许多高校为了保证培养出的人才能够满足社会对于人才的要求,都积极实施了改革教育中的终身体育教学理念,来提高院校体育教学的质量,从而提高学生的综合素质。但实际上许多高校在实施终身体育理念的时候都没有掌握正确的方式,导致实施效果不明显。

## 1 高校教学改革实施终身体育理念的作用

终身体育理念其实就是指一个人从生命的开始到生命的结束都要接受体育教育与体育锻炼,终身体育理念也是一种现代化体育教学思路,主要的教育理念就是“以人为本”。调查显示,近年来我国的所有院校学生身体健康状况在明显的下降,特别是我国的高校出现身体健康问题的学生逐渐增多。针对这一问题我国高校将终身体育教学理念运用在教学改革中,正确的实施终身体育理念,利用终身体育理念可以进一步的降低高校学生出现身体问题的概率,提升高校学生的身体健康状态,引导学生树立终身学习体育教育与锻炼体育的理念,提高高校体育学生的综合素质,促进高校体育教学的长久发展。

## 2. 高校体育教学的现状

### 2.1 体育教学方式传统

目前,我国的大多数高校都在积极的相应教育改革的号召,将院校的教学方式融入终身体育理念,但据调查结果显示发现,有部分的院校没有真正的理解终身体育理念的作用,对于终身体育教学理念更是缺乏注重,甚至还有一部分学校为了眼前的利益,忽视终身体育教学理念的意义,觉得学生的成绩优异才是提高高校发展的标准,完全没有在乎学生综合素质的培养,就业技能的培养。在体育教学中采用的方式依然是传统的教学方式,利用传统方式教学的体育教师都是根据课本来安排教学内容的,教学方式也都是固定的,基本的流程就是,先给学生讲解课本上的知识,之后带领学生进行简单的热身运动,热身之后进行跑步,跑步之后就解散让学生自由活动。传统的体育教学方式根本无法锻炼学生的体能,激发学生的学习兴趣,提高学生的体育技能,时间一长还会导致学生体弱多病,受一点苦身体就吃不消,严重的更是会影响学生就业。

### 2.2 体育教学内容单一

大多数高校在进行体育教学时,目标都是为了完成教学任务,体育教学的内容过于单一。教师在进行体育教学时内容都是关于考试的知识,考试必考的内容则是教师重点教学的内容,对于考试之外的教学内容几乎是不涉及,这样的教学内容会使学生对知识范围产生局限性,让学生觉得体育学习不是重点学习科目,让学生没有真正的认识到体育学科的重要性。另外,也会让体育教

学变得形式化,这种情况会直接影响到高校的发展,降低高校的整体教学质量。

## 3. 终身体育理念的高校体育教学改革

### 3.1 优化体育教学方式

在教育改革的背景下,我国更多的高校都采用了终身体育教学理念,根据终生体育教学的理念,引导学生树立终身接受体育教育的意识,优化体育教学方式,将传统的教学方式方式进行创新,把以前固定的理论教学方式,变成理论与实践相结合的教学方式,为更多的学生创造学习平台,体育教师在教学时不仅要向学生传授理论知识,更是要在实践训练中对学生进行指导,让学生感觉到自己所学的知识,通过创新体育教学方式培养学生学习体育知识的积极性,激发学生的内在潜力,拓展学生的知识范围,改变高校原有的教学理念,让高校的目光放得更长远,将眼前的利益转化曾长远的利益,将短暂的目标转化成长远的目标,促进高校的长久发展。

### 3.2 增强体育教学内容

高校的体育教学内容是提高体育教学质量的关键因素,利用终身体育理念,可以将高校单一的体育教学内容变得更加丰富。根据终身体育理念的标准,教师应该在教学中帮助学生养成良好的学习习惯,树立终身学习体育的意识。在实际的体育教学中教师可以根据学生的心理情况制定适合学生的教学内容,还可以在教学内容中设置一些小游戏或小活动,例如教师可以在体育教学中组织学生进行小组接力赛跑、小组跳绳比赛、篮球比赛、障碍物赛跑、体育健康演讲、体育健康讨论等内容,利用丰富多彩的教学内容不仅可以激发学生的学习兴趣,让学生爱上体育科目,培养学生的团队精神与综合能力,更是可以让学生在愉快的学习环境中理解体育课程的重要性,树立属于自己的人生观与价值观。

## 结语

根据以上文章分析可知,我国的各个高校虽然积极的参与到教育改革中,将终身体育理念运用在实际的体育教学当中,但是高校在实施终身体育理念的时候并没有完全掌握好方式,实施效果并不明显,因此我国的各个高校在实施终身体育理念的时候应该对终身体育理念进行分析,这样才能将终身体育理念发挥他真正的作用,提高高校体育教学的质量,进一步的实现高校体育教学人才培养的目标,为我国的体育事业做出贡献。

## 参考文献

- [1] 李林.终身体育理念下高校体育教学改革浅析[J].当代体育科技,2018,8(24):96+98.
- [2] 陈九丹.终身体育理念下的高校体育教学改革研究[J].河北农机,2018(08):20-21.