

# 大健康背景下高校体育保健的教学思索

刘庚碧

(滇西科技师范学院体育学院 云南 临沧 677000)

**[摘要]** 高校作为培养复合型、专业型人才的关键阵地,肩负着十分重大的责任,而高校体育保健课程作为提升学生综合素质的主要学科,在大健康背景下需要对其进行不断的探索和研究,使其能够有效开展,进而满足社会对人才的需求以及学生对学习的需求。本文结合大健康理念以及高校体育保健教学现状,对大健康背景下高校体育保健的教学策略进行探索,希望可以为更好的开展高校体育保健课程教学活动提供一些有价值的参考建议。

**[关键词]** 大健康; 高校; 体育保健

在高校中开设体育保健课程主要目的是为了锻炼学生的身体,使学生能够真正的实现全面发展。但是在大健康背景下,高校体育保健课程的开展依然存在一些问题,需要授课教师能够在实际教学中,不断进行探索和完善,使高校体育保健课程的开展更具有实用性和科学性,进而推动学生的全面发展,为社会培育更多的复合型人才。

## 一、大健康理念

所谓的大健康,就是结合时代的发展以及社会的需求,并且受到疾病改变的影响,所提出的一种全新性理念,主要提倡自我健康管理,对生命进行全面呵护;这种理念下所追求的不仅仅是人体身体的健康,也需要精神、心理、道德等方面的健康。

因此,在这种理念下对学生进行体育保健教学,不仅需要锻炼学生的身体,也需要对学生的心理、精神等方面进行锻炼,使学生能够成为复合型人才。

## 二、大健康背景下高校体育保健的教学现状

### (一) 学生的保健意识不够强

高校体育保健课程主要是以指导学生进行自我锻炼为主,使学生能够掌握正确的锻炼方式,进行增强学生的体质。但是,很多高校的学生保健意识都不够强烈,不愿意出去运动,将大量的时间花费在网络上,导致现在高校的学生身体状况逐渐下降。

### (二) 学生的身体素质不佳

由于现代信息技术在不断进步,不管是生活还是学习,越来越便捷,化足不出户就可以进行学习,导致学生出门的几率越来越低,进而使学生的运动量大大消减,学生处于亚健康状态,身体素质越来越低。

### (三) 学生的心理素质不佳

由于社会发展迅速,所以身为学生也需要应对多方面的压力,进而导致学生的精神状态受到严重影响,心理素质越来越低,进而导致学生的身心健康受到影响,不利于高校体育保健课程教学活动的开展<sup>[1]</sup>。

## 三、大健康背景下高校体育保健的教学策略

### (一) 高校体育保健课程的设置需要不断完善

在大健康背景下开展高校体育保健课程,需要对大健康理念以及学生的实际情况进行深入挖掘,进而使所开展的教学活动能够更容易被学生接收和消化,在提升高校体育保健课程教学质量的同时,使学生得到全面发展。因此,需要对高校体育保健课程教学进行革新,为学生营造一个良好的学习环境,为提升学生的综合素质奠定基础。而想要对高校体育保健课程教学进行科学有效的改革,首先就需要对高校体育保健课程的设置进行完善。

例如,所设计的课程内容可以结合学生的特点以及体育教育的发展规律进行设定,并在实际教学过程中对课程内容进行适当的扩充。也可以结合新课改的教学要求,将课程内容进行科学划分,比如划分为运动理论区域、运动技能区域、心理教育区域以及社会适应区域等等,并根据区域内容对教学内容进行设计,使学生的学习兴趣得到充分调动,并且能够促进学生全方位发展<sup>[2]</sup>。另外,也需要结合课程的实际情况对教学目标进行适当调整,保证所开展的教学内容都能够实现,在保障学生基本理论知识都能够熟练掌握的前提下,要对学生的实践能力进行培养,并

且在实践教学,要对学生的感情以及态度进行详细观测,判断所开展的教学活动是否满足学生的需求,从而保证高校体育保健课程开展的实效性。

同时,在对高校体育保健课程设置进行完善的过程中,也需要注意课程内容的选择,一定要具有灵活性,这样才能够使学生的参与积极性得到提升。

例如,在对大学生进行有氧运动训练过程中,既要设有游泳、体操等现代体育运动项目,也要设有养生功、太极拳等民族体育类运动项目,引导学生进行自主选择,使学生的参与度得到有效提升,实现体育保健课程教学目标。

### (二) 高校体育保健课程的教学模式需要创新

想要使学生的综合能力在高校体育保健课程教学中得到有效发展,就需要对教学模式进行创新,使学生能够感受到体育保健课程学习的重要性<sup>[3]</sup>。

因此,授课教师应该改变传统的教学模式,将理论教学与实践教学进行有机结合,引导学生进行小组学习,为学生营造一个良好的学习氛围,使学生的自主性得到锻炼,帮助学生提升交际能力,为学生树立自信心,进而使学生的全身性都能够得到发展。

### (三) 高校体育保健课程的授课教师团队建设需要加强

想要使高校体育保健课程教学有效性得到提升,就需要对授课教师团队建设进行加强,从而为社会培育出更多复合型人才。

关于加强授课教师团队建设的方式,主要有两点。其一,重视对高校内原有授课教师的培训,使授课教师的专业技能得到有效提升,可以通过聘请资深人士进行讲座的方式对其进行培训,也可以通过成立科研小组的方式加强授课教师之间的交流,促使授课教师一同进步。其二,高校也可以从外界引入更多专业人士,为授课教师团队注入新鲜血液,能够在极短时间内实验对授课教师团队质量的提升,推动高校体育保健课程教学活动的发展,为学生营造一个良好的学习氛围<sup>[4]</sup>。

## 结束语

大健康背景下高校开设体育保健课程对学生的发展具有重要以及,不但能够使学生全面掌握体育技能,也能够促进学生心理健康发展,使学生能够更好的应对实际问题。因此,就需要授课教师在实际教学过程中,能够对革新自身的教学理念以及教学方式,使学生所接收的教学内容更加实用,为学生提供更多的表现机会,进而使学生的身体素质以及心理素质得到有效培养和提升,实现大健康背景下的体育保健课程教学目标。

## 参考文献

- [1] 毛建勋. 健身时代背景下高校开设体育保健课程的思考[J]. 当代体育科技, 2019, 9(30): 152-153.
- [2] 孙高峰. 普通高校体育保健课开设热的冷思考[J]. 菏泽学院学报, 2018, 40(05): 113-115.
- [3] 袁空军, 吴加弘. 高校体育保健课程建设研究[J]. 西昌学院学报(自然科学版), 2018, 32(03): 124-128.
- [4] 朱德龙. “健康中国”视域下高校体育保健课教学设计研究[J]. 运动精品, 2018, 37(07): 5-7.