

基于终身体育理念下的高校体育教学改革思路

边洪鑫

长春医学高等专科学校

摘要:随着社会的发展和科技的进步,健康问题变得越来越重要。终身体育理念作为一种倡导人们终身参与体育锻炼、提高身体素质的生活方式,已经成为全球范围内的共识。在这种背景下,体育教学事业作为我国教育事业中至关重要的一部分,也需要与时俱进,进行改革和创新。高校体育教学改革的目标是培养学生养成良好的体育锻炼习惯,提高学生的身体素质,为学生的全面发展奠定基础。上述背景下,将终身体育理念融入高校体育教学改革就成为广大教师共同关注的焦点。基于此,本研究系统阐述了终身体育理念,同时系统分析了终身体育理念对高校体育教学的指导意义,在此基础上提出几点基于终身体育理念的高校体育教学改革措施,仅供参考与借鉴。

关键词:高校;体育教学;终身体育;改革

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.07.174

随着社会的发展和科技的进步,人们对健康和生活质量的要求越来越高。终身体育理念强调人们应该在整个生命周期中积极参与体育锻炼,以保持身体健康、提高生活质量。高校体育教学改革正是这一理念的具体体现,通过推动教学的创新发展,让学生能够在体育学习的过程中养成良好的习惯,才能为终身体育的贯彻落实奠定基础^[1]。但从整体情况来看,高校体育教学还存在部分不够合理的地方,导致学生兴趣不足、参与度不高。这些问题不仅影响了学生的体育锻炼效果,也制约了高校体育教育的发展。基于终身体育理念的高校体育教学改革,有助于解决这些问题,提高学生的体育锻炼效果,培养学生的终身体育意识^[2]。同时,这种改革也符合国家对高校体育教育的要求,有利于推动高校体育教育的现代化进程。上述背景下,基于终身体育理念下的高校体育教学改革就成为高校体育教育事业发展的主要方向。

一、终身体育理念的内涵及重要性

终身体育理念是指人们在整个生命周期内,通过各种体育活动,提高身体素质,增强健康意识,形成良好的生活习惯和行为方式的一种教育观念。终身体育理念强调体育锻炼的持续性、全面性和多样性,旨在帮助人们实现身心健康、全面发展和社会和谐^[3]。终身体育理念的重要性表现在以下几个方面:①提高国民素质:终身体育理念能够转变大众的认知理念,使得大众逐步形成良好的运动思维、运动习惯,促进大众身体素质的全面提升。②促进社会和谐:终身体育理念有助于增进人们的相互了解和友谊,促进社会和谐稳定。③推动经济发展:终身体育理念有助于扩大体育产业的规模,为经济发展提供新的动力。④丰富文化内涵:终身体育理念有助于传承和发展民族体育文化,丰富人们的

精神文化生活。

二、终身体育理念对高校体育教学的指导意义

(一)培养学生养成良好的体育锻炼习惯

终身体育理念强调的是持续、规律的体育锻炼,这对于高校学生来说尤为重要。在高校阶段,学生的身体发育和心理发展都处于关键时期,通过养成良好的体育锻炼习惯,不仅可以提高学生的身体素质,预防各种疾病,还可以帮助他们形成积极向上的生活态度和良好的生活习惯^[4]。

(二)提高学生的体育素养和综合素质

终身体育理念认为,体育不仅仅是一种运动,更是一种生活方式和生活态度。通过体育教学,学生可以提高自己的体育技能,增强身体素质,同时也可以培养团队合作精神,提高自我管理能力和提高自己的综合素质。

(三)促进学生身心健康发展

终身体育理念强调的是身心并重,健康第一。在高校体育教学中,教师应该注重学生的身心健康,通过合理的体育活动,帮助学生释放压力,调节情绪,提高心理素质,从而促进他们的身心健康发展。

(四)为社会培养更多的体育人才

终身体育理念认为,每个人都应该参与到体育活动中来,享受运动带来的快乐。在高校体育教学中,教师不仅要教授学生体育技能,还要培养他们的体育兴趣和体育精神,使他们成为社会的体育人才^[5]。这样,他们在未来的生活和工作中,不仅能够享受到运动带来的乐趣,还能够为社会的体育事业作出贡献。

三、基于终身体育理念的高校体育教学改革措施

(一)更新教育观念,提高教师素质

基于终身体育理念的高校体育教学改革,教师作为

改革的关键所在，必须注重转变自身的教育理念，同时不断提高自身综合素质。①转变教育观念，注重学生个体差异：在教学过程中，教师应关注学生的个体差异，因材施教，使每个学生都能在体育课程中找到适合自己的运动项目。这意味着教师需要了解每个学生的兴趣、能力和需求，以便为他们提供个性化的教学方案。同时，教师还应关注学生的心理健康，帮助学生建立正确的体育观念，培养学生终身参与体育锻炼的兴趣和习惯^[6]。这有助于学生在面对生活中的挑战时，能够保持积极的心态，通过运动来调节情绪和减轻压力。②提高教师的教育教学能力和专业素养：高校应加强对体育教师的培训和选拔，提高教师的教育教学水平 and 专业素养。这包括定期组织教师参加教育培训课程，学习新的教育理念和教学方法，以及加强与国内外优秀体育教育机构的交流与合作。此外，教师还应不断学习新的教育理念和教学方法，以适应不断变化的教育环境。

（二）优化课程设置，丰富教学内容

高校体育教学改革应该以终身体育理念为指导，优化课程设置，丰富教学内容，培养学生逐步养成良好的运动习惯。①开设多样化的体育课程，满足学生需求：高校应根据学生的兴趣和需求，开设多样化的体育课程，如篮球、足球、羽毛球、乒乓球等^[7]。这些传统体育项目不仅能够锻炼学生的身体素质，还能培养他们的团队精神和竞技意识。同时，还可以开设一些新兴的运动项目，如瑜伽、普拉提、击剑等，拓宽学生的视野。这些新兴运动项目不仅能帮助学生锻炼身体，还能培养他们的审美情趣和生活品质。②引入现代体育项目，拓宽学生视野：高校应关注现代体育项目的发展趋势，将一些具有代表性和影响力的现代体育项目引入课程体系，如电子竞技、马拉松等。上述现代体育项目不仅能够吸引学生的兴趣，还能让他们在学习传统体育项目的同时，也能了解和接触到现代体育文化。当然，对高校体育教学来说，教学内容远不止上述部分，未来还需要进行不断的拓展，才能巩固教学改革成果。

（三）创新教学方法，提高教学质量

为了提高体育教学质量，教师需要不断创新教学方法，以激发学生的学习兴趣 and 积极性。基于终身体育理念的高校体育教学，相关措施包含以下几点：①采用情境教学、合作学习等多元化教学方法：情境教学是一种将学生置于真实或模拟的情境中，让学生在解决问题的过程中学习和掌握知识的教学方法^[8]。合作学习则是一种鼓励学生相互合作、共同完成任务的教学方法。教师应根据学生的特点和课程内容，灵活运用这两种

教学方法，使学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能。例如，在进行篮球教学时，可以设计一些实际比赛场景，让学生在模拟比赛中学习和运用篮球技能。这样既能提高学生的学习兴趣，又能增强学生的实践能力。②加强实践教学，提高学生的动手能力：实践教学是培养学生动手能力和实际操作能力的重要途径。高校应加大对实践教学的投入，提供更多的实践教学资源和场地设施。同时，教师还应组织学生参加各类体育比赛 and 活动，提高学生的实践能力和动手能力。此外，教师还可以通过设置实验课、实习课等形式，让学生在实践中掌握体育技能和知识。③利用现代教育技术，丰富教学手段：随着科技的发展，现代教育技术为体育教学提供了更多的可能性。教师可以利用多媒体、网络等手段，为学生提供丰富的教学资源 and 信息。例如，可以通过观看体育比赛视频、使用运动生理学软件等方式，帮助学生更好地理解体育知识和技能。同时，教师还可以利用现代教育技术进行在线教学、远程教学等，拓宽教学空间，提高教学效果。④注重学生个体差异，因材施教：每个学生的兴趣、特长和学习能力都有所不同。教师应关注学生的个体差异，因材施教，以提高教学质量。具体做法包括：根据学生的兴趣和特长，调整教学内容和 method；针对学生的学习困难，提供个性化的辅导和支持；鼓励学生自主学习，培养学生的自主学习能力等。总之，创新教学方法是提高体育教学质量的关键。教师应根据学生的特点和课程内容，灵活运用多种教学方法，激发学生的学习兴趣 and 积极性，从而提高教学质量。

（四）加强课外体育活动，培养学生的自主锻炼能力

为了提高学生的身体素质和培养他们的自主锻炼能力，高校应该采取一系列措施来加强课外体育活动。具体来说，主要包含以下几点：①举办各类体育比赛 and 活动，提高学生的参与度：高校应定期举办各类体育比赛 and 活动，如运动会、校园马拉松等，以提高学生的参与度和积极性^[9]。这些活动不仅可以让学生在紧张的学习之余放松身心，还能增强他们的团队精神和竞争意识。同时，通过参加这些活动，学生可以锻炼身体，提高身体素质。此外，高校还可以通过举办各类体育社团活动，如篮球社、足球社等，为学生提供更多的锻炼机会。这些社团活动可以帮助学生结交志同道合的朋友，共同分享运动的快乐。同时，社团活动还可以培养学生的组织协调能力和团队合作精神。②建立校园体育俱乐部，提供丰富的锻炼平台：高校应鼓励和支持学生创建

各类校园体育俱乐部,如瑜伽俱乐部、击剑俱乐部等。这些俱乐部可以为学生提供一个交流和锻炼的平台,帮助学生培养自主锻炼的能力。通过参加俱乐部的活动,学生可以根据自己的兴趣和特长选择合适的运动项目,从而更好地锻炼身体。同时,校园体育俱乐部还可以为学生提供一个展示自己才能的舞台。在俱乐部的活动中,学生可以通过不断挑战自己,提高自己的运动水平。此外,俱乐部还可以组织各类比赛和交流活动,让学生有机会与其他学校的学生进行交流和学学习,拓宽视野。总之,加强课外体育活动对于培养学生的自主锻炼能力具有重要意义。高校应该从多方面入手,为学生提供更多的锻炼机会和平台,让他们在运动中收获快乐,提高身体素质。

(五)完善评价体系,激发学生的学习兴趣

为了提高学生的体育课程学习效果,高校应当重视完善评价体系,从而激发学生的学习兴趣。具体措施如下:①建立科学的评价体系,注重过程与结果相结合:高校应建立科学、合理的体育课程评价体系,既要关注学生的学习成果,也要关注学生的学习过程。通过对学生的运动技能、体能素质、团队合作等方面进行全面评价,激发学生的学习兴趣 and 积极性。在评价过程中,教师应注重学生的实际表现,避免过分追求分数,让学生在轻松愉快的氛围中进行学习。此外,教师还应定期对评价体系进行修订和完善,以适应不断变化的教学需求。②通过奖励和惩罚机制,激发学生的学习积极性:高校应建立健全奖励和惩罚机制,对表现优秀的学生给予奖励和表彰,对表现不佳的学生进行批评和教育。通过这种方式,激发学生的学习积极性,促使学生更加投入到体育课程的学习中。奖励形式可以多样化,如颁发奖状、发放奖学金、提供实习机会等;惩罚方式也应适度,以教育为主,避免过于严厉的处罚。同时,教师还应关注学生的心理变化,及时调整教学策略,帮助学生克服学习困难。③加强师生沟通,了解学生需求:教师应主动与学生沟通,了解他们在体育课程中的困惑和需求,针对性地提供指导和帮助。通过定期召开座谈会、开展问卷调查等方式,收集学生的意见和建议,不断优化教学内容和方法。此外,教师应当注重学生个体之间的差异性,要围绕这些差异推进教学方法的优化调整,使得各个学生都能够在因材施教的体育课程中产生兴趣,并让兴趣得以长久的维持。

四、结语

终身体育理念是指人们应该在整个生命周期中都积极参与体育锻炼,以提高身体素质、增强健康意识和培

养良好的生活习惯。在高校体育教学中,基于终身体育理念的改革是必要的,也是大势所趋。本文通过对终身体育理念的分析,探讨了高校体育教学改革的方向和措施。综上所述,基于终身体育理念下的高校体育教学改革是一项重要的任务。通过培养学生的自主性和主动性、注重培养学生的综合素质、实施个性化教学以及与社会实践相结合,可以有效提高高校体育教学的质量和效果,为学生的终身体育发展奠定坚实的基础。需要注意的是,高校体育教学改革不仅是高校和教育部门的责任,也需要全社会的共同关注和支持。政府应加大对高校体育教学改革的投入,提供必要的政策支持;高校应加强体育教师队伍建设,提高教学质量;社会各界应关注高校体育教学改革,为改革提供有益的建议和帮助。只有全社会共同努力,才能推动高校体育教学改革的深入进行,为实现全民健身的目标创造良好的条件。

参考文献

- [1]邵语平.体育核心素养理论下大学体育“线上+线下”教学改革研究[J].体育科技,2023,44(01):111-113.
- [2]史浩宇,杜洪瑩,周传斌.大学体育教学中运动生理与运动心理问题研究[J].当代体育科技,2022,12(31):9-12.
- [3]曾志飞.信息技术在大学体育课程教学中的应用分析[J].集宁师范学院学报,2022,44(01):32-36.
- [4]曹在池.让体育精神植根于心——大学体育终身意识的培养要点[J].文体用品与科技,2021(24):178-179.
- [5]徐婧.基于三全育人理念下大学体育OBE教育理念改革的思考[J].汉江师范学院学报,2021,41(06):101-105.
- [6]景怀国,龚建林.新工科背景下翻转课堂教学模式在大学体育教学中的应用研究[J].广州体育学院学报,2021,41(05):121-124.
- [7]石宝华.基于学生体能训练的大学体育教学课程构建分析[J].辽宁经济职业技术学院.辽宁经济管理干部学院学报,2021(01):143-145.
- [8]洪燕燕.“终生体育”视域下的体育教学——评《大学生体育教育》[J].当代教育科学,2020(12):97.
- [9]王平,樊玲.高校体育教学对农村大学生终身体育意识的培养——评《大学体育教程》[J].热带作物学报,2020,41(10):2154.