

终身体育教育思想理念下的高职体育教学改革策略探讨

温新立

潍坊职业学院

摘要：高职教育旨在培养职业技术人才，在实际教育的过程中，既要传授学生知识技能，也要锻炼学生健康的体魄。所以高职院校不仅要加强专业课教学，也要积极开展体育教学工作，根据中心体育教育思想，不断革新体育教学方法和策略。本文阐述了终身体育教育思想与高职体育的关系，分析了当前高职体育教学中存在的问题，针对具体问题提出了高职体育教学改革策略。

关键词：终身体育；教育思想；高职体育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.10.099

引言

在全球化背景下，各个行业的人才竞争愈加激烈，对优秀人才的要求也不断提升。高职院校要结合时代特点，不断培养学生的综合能力，通过教学改革，提升教学质量，促进学生全面发展。在德育、智育工作开展的过程中，要将体育作为基础，只有学生拥有健康的体魄，才能积极参与各项学习活动，并且保持良好的心态。高职院校体育课程是培养学生体育习惯、提升学生体育技能、促进学生锻炼身体的主要渠道。在高职体育教学的过程中，应该渗透终身体育教育思想理念，使学生不仅在学校中积极参与体育活动，也能够日常生活中养成良好的体育运动习惯，使用健康的身心，这样才能持续学习和进步。

一、终身体育教育思想与高职体育的关系

所谓终身体育，就是人生命存在的整个过程中，都要参与体育锻炼，赋予明确的目的，使体育在生命中贯穿，成为人生命活动的重要构成部分。在思想方面，要将体育体系建设、整体构建作为目标，提供体育活动丰富的参与机会，为不同时期、生活、领域中的人提供实践过程^[1]。总的来说，终身体育思想本质上就是在生命各个阶段伴随体育教育与锻炼，紧密衔接学前体育、学校体育、社会体育等体育活动与发展环节。高职体育属于学校体育的范畴，也是终身体育重要的构成基础。高职体育可以说是学校体育的最后环节，学生完成这个阶段的体育学习和锻炼，就会进入社会体育阶段，所以该阶段是重要的过渡期，也是学生成长发育、习惯培养、个性发展的重要时期。高职体育与终身体育有密切的关系，二者存在很多异同之处。

（一）二者差异

高职体育是学校体育不可或缺的一部分，是学校的

重要教学课程，属于有规划、有组织的教学活动。在实际开展的过程中，由专门的体育教师引导，学校会为学生提供场地和器材，并且定期进行考核。终身体育不会受到各种外界因素的限制，更加开放自由，人们可以根据兴趣、能力和需求选择不同的体育内容与形式，不同人的锻炼方式、时间、目的等不同^[2]。从教育对象来看，高职体育将在校大学生作为对象，终身体育则面向所有社会成员。所以，高职体育可以说是针对小部分人群，但这部分人的培养对发展终身体育有很大帮助。

（二）共同之处

高职体育和终身体育也有很多共同之处。一方面，二者目标相同，最终目的都是育人。不论是德育，还是智育，都要基于健康的体魄，所以体育是所有教育工作的基础。高职学生正处于身体发育、体质强化的关键时期，提升学生的身体素质对开发学生智力、培养学生精神品质有很大的促进作用。终身体育思想提倡将锻炼与生活、工作、学习有机结合，在生命的各个阶段开展体育锻炼，在拥有良好体魄的基础上开展其他活动^[3]。所以本质上二者都是锻炼身体、培养习惯的主要途径，最终目标一致；另一方面，二者都包括教育与教学内容，需要学习体育知识、技术和方法，做到科学运动、合理规划，这样才能实现锻炼身体的目标。

二、高职体育教学中存在的问题

（一）课程落后，方法单一

目前，高职体育教学水平有待提升，从课程设置的情况看，大部分高职院校的体育课程不够多元化，不仅课时数量有限，而且结构形式单一。现如今，我国体育事业发展，终身体育思想广泛推行，各种新型体育项目层出不穷，但高职院校体育课程依旧以篮球、田径、网

球等项目为主,没有考虑到高职院校的特点,不仅课程缺少专业导向性,也难以满足不同学生群体的需求^[4]。一些院校的课程还不够系统、连续,造成学生在学习的过程中无法顺利衔接,容易影响学习效率。

从教学方法的角度来看,高职院校体育教学主要采用示范、模仿、对练等方法。虽然能够满足知识讲授、基础锻炼的需求,但不利于新项目的引进,也难以提升教学效率。而且教师容易侧重动作讲解、技术传授,忽略体育素养、观念的培养,造成学生对体育认识不足,无法树立终身体育观念。

(二) 评价欠缺,实践不足

高职体育教学的评价机制也有待完善,教学评价存在片面、主观的问题,难以真正了解学生的能力、体质与学习情况。一方面,评价标准比较单一,通常将学生的体测结果作为评价依据,主要对学生身体素质、知识技能掌握情况进行评价^[5]。另一方面,评价方式比较单一,主要采用体育测试的方式。将单一的考核成绩作为标准,并不能真实、全面地呈现学生体育水平,对学生团队合作、运动技巧、体育精神、体育习惯等方面的了解不足,无法为教学改进提供充分有效的依据。

体育本身就是一门实践性很强的课程,但高职院校往往注重专业教育,对其他课程投入的精力较少,所以组织的实践活动也相对较少。虽然学校提倡终身体育教育思想观念,但并没有全面渗透在体育教学中,造成学生终身体育观念不足,没有养成良好的体育习惯,也缺少参与体育活动的机会。

(三) 习惯不佳,兴趣不足

很多高职学生对体育锻炼不感兴趣,缺少终身体育的意识,或者身体素质相对较差,无法适应体育课程教学,容易出现知难而退的情况。很多学生大部分时间和精力都用在专业实践中,没有体育锻炼的时间和习惯,所以很难形成终身体育的思想观念,也难以对体育运动产生兴趣,直接影响高职体育教学效率。在课堂学习的过程中,学生参与的积极性与主动性较低,课后也不会参与体育活动,不会主动制定体育锻炼计划,个人身体素质难以发展。

三、终身体育教育思想理念下的高职体育教学改革策略

(一) 合理设置课程,创新教学方法

目前,我国体育事业迅速发展,并且已经将终身体育作为长期发展的关键战略目标。在这种情况下,我国体育教育事业也发生转变。在高职体育教学的过程中,

要将终身体育思想作为核心教学理念,从宏观角度出发,既要注重短期效益,也要关注长期效益。在课程体系建设的过程中,要先明确教学目标,既要关注当前校园体育发展情况,也要关注学生未来步入社会、持续发展的需求。转变传统只追求短期效益的观念,为确保学生身心健康,使学生有足够的时间和精力完成学习任务,要合理规划课程数量、时间和内容,使学生掌握技术技能的同时,能够提升自身身体素质^[6]。要将短期效益与长期发展结合起来,根据学生专业需求,分析学生毕业后的发展变化,然后选择恰当的课程内容,使学生日后能够独立完成体育锻炼,确保校园的体育课程能够让学生终身受益。终身体育思想是学校实现体育教学长期效益的指导思想。高职院校要合理开设公共体育课程,将锻炼学生身体作为基础教学任务,同时培养学生学习体育的兴趣、能力、意识和观念,使学生的体育素养得到提升,为发展终身体育奠定基础。

课程设置要坚持多样化的理念,教材内容也要不断更新,与教学目标紧密衔接,并且持续引入新内容。根据学生多样化需求,要增加课程的趣味性,也要合理控制课程难度,最好选择不会受到场地和器材限制的项目,确保学生在毕业后也能持续开展体育锻炼。例如,健美操、瑜伽、武术等等。可以改变高职院校体育课程数量以及开设时长,不仅在一、二年级开设公共体育课程,可以根据学生需求增加课程开设年限,延长课程学时,使教学更加连贯,进一步培养学生终身体育的意识^[7]。可以适当增加理论课课时,坚持理实结合的原则,使学生既掌握外在动作形式,也理解理论知识、技术原理。在教材方面,要选择与教学目标相符的教材,根据高职学生特点以及学生未来发展需求进行选择。教材必须图文结合、内容丰富,便于学生理解。可以开发校本教材,衔接终身体育,增设与终身体育有关的内容,培养学生良好的健身意识。针对不同的专业,可以引入不同的辅助教材,如增加职业病预防、健康饮食等知识内容。

在教学方法上,转变传统的方法模式,在示范教学的基础上增加游戏教学、小组合作、竞赛教学等方式。通过多样化教学方式的运用,既能够提升教学效率,培养学生的体育技能,也能帮助学生树立正确的观念思想。例如,采用小组合作的方式,能够培养学生“社会性”,强化学生合作交流、组织规划等能力,使校园体育与社会体育紧密衔接,为学生开展终身体育奠定良好的基础。

（二）健全评价体系，丰富实践活动

基于终身体育思想观念，构建更加完善、长效的评价机制。在实际评价的过程中，要从多个方面着手，既要对学生的技能掌握程度进行考察，也要了解学生的综合素养，将学生的终身体育观念、体育锻炼习惯、体育活动参与积极性、体育课堂表现等都作为评价指标。与此同时，丰富评价主体和方法，坚持公平、全面的原则，使评价体系能够发挥作用^[8]。从各个阶段着手，始终贯彻终身体育的思想，同时培养健康第一的理念，采用隐性与显性相结合的评价手段。显性评价与体能测试、技能测试、课堂出勤、知识测试等内容为主。隐性评价主要对学生体育观念、体育习惯、兴趣、态度等进行评价，以意识品格、思想精神的评价为主。采用定量和定性评价结合的方式，使评价更加全面准确，充分了解学生的个体差异，然后进行反思和调整。

基于教学评价，组织开展更加丰富的实践互动。根据显性评价的要求，可以组织学生开展体育竞赛、体育表演赛、体育游戏等活动^[9]。根据隐性评价要求，可以组织开展体育文化节、体育观赛等活动，主要观看体育比赛，了解体育精神、体育历史、体育文化等内容。

（三）加强师资建设，培养体育兴趣

为提升高职体育教育水平，充分彰显终身体育思想观念，需要建设专业的师资队伍，提升教师的教育教学能力。首先，转变教师观念，使教师深刻认识和理解终身体育观念，并且能够以身作则，为学生树立良好的学习榜样。其次，加强教师的教育培训，使教师的综合素质不断提升^[10]。可以开展讲座、竞赛、研讨会等培训活动，既要提升教师的体育技能，也要丰富教师的知识储备，使教师掌握生命科学、信息技术、生物学等知识内容，为教学创新贡献力量。最后，促进师生关系的构建，教师坚持平等、友善、互动的教学理念，充分了解学生个性特点，然后采取针对性的教育方法与有效的互动手段，使学生在课堂中更加积极主动。

此外，为培养学生的体育兴趣，使学生养成良好的体育习惯。高职院校应该加大对体育教学的投入，不断完善校园中的体育设施，引入更多新奇有趣的体育项目，营造浓厚的校园体育文化氛围，潜移默化地提升学生终身体育观念。例如，增加台球、乒乓球、攀岩、轮滑等设施器材和活动场地，引入传统体育项目，

包括舞龙舞狮、赛龙舟、蹴鞠等等。组织开展丰富的校园文化活动，包括专题讲座、辩论赛、文化节等等，以此激发学生对体育的兴趣，并且培养学生的终身体育精神。

结语

综上所述，在高职体育教学开展的过程中，要坚持终身体育的思想观念，通过调整课程设置，创新教学手段，健全评价体系，丰富实践活动，建设师资队伍，培养体育兴趣等多种方法，提升体育教学的质量，使学生认识到体育锻炼的价值，并且树立终身体育的观念。

参考文献

- [1] 郭蓉蓉, 刘远远. 终身体育视域下高职院校体育教学改革与引导策略 [J]. 鄂州大学学报, 2024, 31(01): 66-67.
- [2] 刘晓义. 高职体育教学存在的问题与改革创新研究 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(09): 55-57.
- [3] 高学博. “健康中国”背景下职业院校体育教学改革的思考 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2022, (07): 218-220.
- [4] 黄明礼, 彭素珍, 黄冠峰. 高职院校体育教学改革与发展研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(09): 154-156.
- [5] 王清强. 基于“乐跑”软件对学生课外运动锻炼的监测研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(03): 179-182.
- [6] 施小花, 李勇. 立德树人导向下高职体育教学改革策略探析 [J]. 江苏建筑职业技术学院学报, 2021, 21(04): 89-93.
- [7] 方照光. 以培养学生终身体育意识为导向的高职体育教学改革探索 [J]. 创新创业理论与实践, 2020, 3(23): 53-54+57.
- [8] 张洋, 高佳燕. 体育素养与职业能力并重的高职体育教学改革策略探究 [J]. 创新创业理论与实践, 2020, 3(19): 51-52+55.
- [9] 谢霜. 终身体育理念下高职体育教学改革研究 [J]. 文体用品与科技, 2020, (07): 106-107.
- [10] 张子鹏. 基于学生终身体育意识培养的高职体育教学改革分析 [J]. 文体用品与科技, 2020, (06): 120-121.