

健康中国背景下高校体育课程教学模式改革研究

黄涛 苏克强 王鹏

泰山学院体育学院

摘要: 在健康中国战略背景下, 高校体育课程教学模式改革成为提升大学生体质健康水平的重要途径。本研究通过文献分析和理论探讨, 深入分析了当前高校体育课程教学面临的挑战, 阐述了健康中国战略对高校体育教育的新要求, 并提出了相应的教学模式改革策略。研究表明, 高校体育课程教学应坚持以学生为中心, 注重个性化教学, 强化健康素养培养, 创新教学方法, 完善评价体系, 加强师资队伍建设, 构建多元协同的教学模式。这些改革措施有助于提高体育教学质量, 促进学生全面发展, 为健康中国建设培养高素质人才。

关键词: 健康中国; 高校体育; 课程教学; 模式改革; 健康素养; 个性化教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.05.242

引言

随着健康中国战略的全面推进, 高校体育教育在提升国民健康素质中的重要作用日益凸显。作为高等教育的重要组成部分, 高校体育课程不仅是增强学生体质、培养运动技能的主要途径, 更是塑造健康生活方式、提高健康素养的关键环节。然而, 当前高校体育课程教学仍存在诸多问题, 难以满足健康中国战略对人才培养的新要求。本研究旨在探讨健康中国背景下高校体育课程教学模式的改革方向和创新路径, 以期为提高高校体育教学质量、促进学生全面发展提供理论依据和实践指导。

一、健康中国战略与高校体育教育

(一) 健康中国战略的背景与意义

健康中国战略的提出标志着我国卫生健康事业发展进入新阶段。这一战略以人民健康为中心, 旨在全面提高国民健康水平, 促进健康公平, 实现全民健康覆盖。高校体育教育作为国民教育体系的重要组成部分, 在健康中国建设中扮演着关键角色。它不仅承担着增强学生体质、培养运动技能的传统任务, 更肩负着塑造健康生活方式、提高健康素养的新使命。

(二) 高校体育教育目标的转变

在健康中国战略背景下, 高校体育教育的目标发生了深刻变化。传统的以竞技体育为主导的教学模式已难以适应新时代的需求。高校体育教育需要从单纯追求运动技能的提高, 转向更加注重学生的全面发展。新的教育目标包括: 培养学生的健康意识和健康素养, 帮助学生树立正确的健康观念; 培养学生的运动习惯和终身锻炼能力, 使其能够在毕业后继续保持健康的生活方式; 提高学生的身体素质和心理素质, 增强其社会适应能力。

(三) 健康中国战略对高校体育教育的新要求

健康中国战略对高校体育教育提出了新的要求。首先, 高校体育教育应更加注重健康素养的培养。这包括

帮助学生掌握基本的健康知识和技能, 如营养学基础、运动损伤预防、心理健康管理等。其次, 体育课程应更加关注学生的个性化需求。高校应提供多样化的运动项目选择, 满足不同学生的兴趣和能力, 如引入瑜伽、攀岩、定向越野等新兴运动项目。

(四) 高校体育教育面临的挑战与机遇

健康中国战略的实施为高校体育教育带来了新的机遇, 同时也提出了严峻的挑战。机遇在于, 战略的实施提高了社会各界对体育教育的重视程度, 为高校体育教育改革提供了政策支持和资源保障。挑战则体现在如何适应新的教育目标和要求, 如何创新教学模式和方法, 如何提高教师的专业素养等方面。高校需要抓住机遇, 应对挑战, 积极推进体育教育改革, 为健康中国建设培养高素质人才。

二、高校体育课程教学现状分析

当前, 高校体育课程教学面临着诸多挑战。首先, 教学内容和方法相对单一, 难以激发学生的学习兴趣。许多高校仍以传统的竞技体育项目为主, 缺乏新兴运动项目和健康相关内容的引入。其次, 教学模式僵化, 难以满足学生的个性化需求。统一的教学进度和标准忽视了学生的个体差异, 影响了教学效果。再次, 评价体系不完善, 难以全面反映学生的学习成果。现有的评价方式过于注重技能考核, 忽视了学生的进步幅度、参与度和健康素养的提升。此外, 高校体育课程教学还面临着师资力量不足、教学资源有限等问题。许多高校缺乏专业的健康教育师资, 难以开展系统的健康素养教育。同时, 体育设施和场地的不足也限制了教学活动的多样化和个性化。这些问题严重制约了高校体育课程教学质量的提升, 难以满足健康中国战略对人才培养的要求。

三、高校体育课程教学模式改革的理论基础

(一) 建构主义学习理论

建构主义学习理论强调学习者的主动性和情境性,

为高校体育课程教学模式的改革提供了重要理论支撑。该理论认为,知识不是被动接受的,而是学习者在特定情境中主动建构的。在体育教学中,这意味着学生应成为学习的主体,教师则应扮演引导者和促进者的角色。基于建构主义理论,高校体育课程应注重创设真实的学习情境,鼓励学生通过实践、探索和反思来建构知识和技能。例如,可以采用问题导向学习(PBL)或项目式学习等方法,让学生在解决实际问题的过程中掌握运动技能和健康知识。

(二) 多元智能理论

多元智能理论指出每个学生都有不同的智能优势和潜能,这为高校体育课程的因材施教和多样化教学提供了理论指导。根据该理论,高校体育课程应尊重学生的个体差异,提供多样化的学习机会和评价方式。例如,对于身体运动智能较强的学生,可以鼓励其参与竞技性运动项目;对于人际智能突出的学生,可以引导其参与团队运动或体育组织管理工作。通过识别和发展学生的多元智能,高校体育课程可以更好地满足学生的个性化需求,促进其全面发展。

(三) 终身教育理念

终身教育理念强调教育的持续性和全面性,为高校体育课程培养学生终身锻炼习惯和健康管理能力提供了方向。在这一理念指导下,高校体育课程不应局限于学生在校期间的运动技能培养,而应着眼于学生的长远发展。课程设计应注重培养学生的自主学习能力、运动兴趣和健康意识,为其终身参与体育锻炼奠定基础。例如,可以开设健康管理、运动处方设计等课程,帮助学生掌握自我锻炼和健康管理的方法。

(四) 健康促进理论

健康促进理论为高校体育课程教学改革提供了新的视角。该理论强调通过教育、环境和支持性政策的综合作用来促进健康行为,这与健康中国战略的理念高度契合。在健康促进理论的指导下,高校体育课程教学应更加注重健康环境的营造、健康行为的培养和健康支持系统的构建。具体而言,可以通过以下方式实现:首先,营造积极的校园体育文化氛围,鼓励学生参与体育锻炼;其次,将健康教育融入体育课程,培养学生的健康意识和行为;最后,建立多部门协作的健康支持系统,为学生提供全面的健康促进服务。

四、高校体育课程教学模式改革的目标与原则

(一) 目标

高校体育课程教学模式改革应以培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人为根本目标,具体包括:提高学生的身体素质和运动技能,培养学生的健康

意识和健康素养,促进学生形成终身锻炼的习惯,增强学生的团队合作精神和适应能力。

(二) 原则

为实现这些目标,高校体育课程教学模式改革应遵循以下原则:一是以学生为中心,尊重学生的个体差异和兴趣选择;二是注重全面发展,兼顾身体素质、运动技能和健康素养的培养;三是强调实践导向,强化学生的运动实践能力和健康管理能力;四是坚持创新驱动,不断更新教学内容和方法;五是注重协同育人,整合校内外资源,构建多元化的教学支持体系。

五、高校体育课程教学模式改革的具体策略

(一) 优化课程设置,构建多元化课程体系

为实现高校体育课程教学模式的改革目标,首先需要优化课程设置,构建多元化的课程体系。在保留传统体育项目(如篮球、足球、田径等)的基础上,应积极引入新兴运动项目(如瑜伽、攀岩、定向越野等)、健康管理课程(如运动营养学、心理健康教育等)和运动康复内容。这种多元化的课程设置不仅能够满足学生的多样化需求,还能激发学生的学习兴趣,提高课程参与度。此外,可以考虑设置不同难度级别的课程,以适应不同运动基础的学生,确保每个学生都能在适合自己的水平上得到提高。

(二) 创新教学方法,推广个性化教学

创新教学方法是提高教学效果的关键。高校体育课程应采用分层教学、项目式学习、翻转课堂等现代教学方法,尊重学生的个体差异,激发学生的学习兴趣。分层教学可以根据学生的运动基础和兴趣进行分组,为不同层次的学生提供适合的教学内容和进度。项目式学习可以让学生通过完成实际项目(如组织小型体育赛事、设计健康促进计划等)来学习知识和技能,提高其问题解决能力和实践能力。翻转课堂则可以将理论知识的传授转移到课前,课堂时间主要用于实践和讨论,提高课堂效率。

(三) 强化实践教学,注重能力培养

强化实践教学是培养学生运动实践能力和健康管理能力的重要途径。高校应增加实践教学的比重,组织学生参与体育赛事、健康促进活动和社会服务。例如,可以定期举办校内体育比赛,鼓励学生参与组织和裁判工作;开展健康促进活动,如健康讲座、运动损伤预防工作坊等;组织学生参与社区体育服务,如为老年人设计运动方案等。这些实践活动不仅能够提高学生的运动技能,还能培养其团队合作精神和责任感。

(四) 完善评价体系,实施多元化评价

完善评价体系是确保教学质量的重要手段。高校体

育课程应采用多元化的评价方式，将过程性评价与结果性评价相结合。过程性评价应关注学生的学习态度、参与度和进步幅度，而结果性评价则侧重于学生的运动技能和健康素养的提升。具体评价方法可以包括：课堂表现评价、技能测试、健康知识考核、实践项目评估等。此外，可以引入同伴评价和自我评价，培养学生的自我反思能力和批判性思维。通过多元化的评价体系，可以更全面、客观地反映学生的学习成果。

六、高校体育课程教学模式改革的保障措施

（一）加强政策支持，完善制度保障

为确保高校体育课程教学模式改革的顺利实施，首先需要加强政策支持，完善制度保障。教育主管部门应出台相关政策，明确高校体育课程改革的方向和要求，为改革提供制度保障。具体措施包括：制定高校体育课程改革指导意见，明确改革目标和实施路径；完善体育课程标准和评价体系，确保教学质量的提升；建立激励机制，鼓励高校积极参与改革实践。此外，高校内部也应制定相应的实施细则，明确各部门的职责和任务，确保改革措施的落实。

（二）加大资源投入，改善教学条件

加大资源投入，改善教学条件是高校体育课程教学模式改革的重要保障。高校应增加体育设施建设和教学资源投入，为多样化教学提供硬件支持。具体措施包括：新建或改造体育场馆，满足不同运动项目的需求；购置先进的体育器材和设备，支持新兴运动项目的开展；建设智慧体育教室，配备多媒体教学设备和在线学习平台。此外，应加大对体育教学的经费支持，确保教学活动的顺利开展和教师的专业发展。

（三）构建质量监控体系，确保改革效果

构建科学的质量监控体系是确保高校体育课程教学模式改革效果的关键。高校应建立完善的教学质量评估机制，定期开展教学检查和评估，及时发现问题并改进。具体措施包括：制定教学质量评估标准，涵盖教学内容、方法、效果等多个维度；建立多元化的评价主体，包括学生、教师、专家和管理者；采用多种评价方法，如课堂观察、问卷调查、技能测试等；定期发布教学质量报告，公开评估结果和改进措施。通过质量监控体系，可以确保改革措施的有效实施和持续改进。

（四）加强校际交流与合作，共享改革经验

加强校际交流与合作是推动高校体育课程教学模式改革的重要途径。高校应通过组织研讨会、教学观摩等活动，促进校际间的经验交流和资源共享。具体措施包括：建立高校体育课程改革联盟，定期举办交流活动；

开展校际教学观摩和评课活动，分享成功经验和创新实践；建立在线交流平台，促进教师间的日常交流和资源共享；组织联合研究项目，共同探索体育课程教学改革的新模式和新方法。通过校际交流与合作，可以加快改革经验的传播和推广，提高整体改革效果。

（五）营造良好的校园体育文化氛围

营造良好的校园体育文化氛围是高校体育课程教学模式改革的重要保障。高校应通过举办体育节、健康讲座等活动，提高学生的体育参与意识和健康意识，为体育课程教学改革创造良好的校园环境。具体措施包括：定期举办校园体育节，组织各类体育比赛和活动，激发学生的运动兴趣；开展健康讲座和工作坊，普及健康知识，提高学生的健康素养；建立体育社团和俱乐部，为学生提供多样化的运动选择；利用校园媒体宣传体育精神和健康理念，营造积极的体育文化氛围。通过营造良好的校园体育文化氛围，可以提高学生的体育参与度和健康意识，为体育课程教学改革创造有利条件。

结语

在健康中国战略背景下，高校体育课程教学模式改革势在必行。本研究通过分析当前高校体育课程教学面临的挑战，探讨了健康中国战略对高校体育教育的新要求，并提出了相应的改革策略。研究表明，高校体育课程教学应以学生为中心，注重个性化教学，强化健康素养培养，创新教学方法，完善评价体系，加强师资队伍建设和构建多元协同的教学模式。这些改革措施有助于提高体育教学质量，促进学生全面发展，为健康中国建设培养高素质人才。未来，高校应继续深化体育课程教学改革，不断探索创新，为提升大学生体质健康水平和健康素养做出更大贡献。

参考文献

- [1] 崔菱麟. 健康中国战略背景下高校体育课程改革的策略[J]. 体育科学研究, 2024, 28(02): 75-79+85.
- [2] 徐拥军, 解欣. “健康中国”背景下高校体育课程教学改革的机遇、困境与创新策略研究[J]. 辽宁体育科技, 2024, 46(01): 129-134.
- [3] 赵新娟, 吴静涛, 胡军, 等. “健康中国”背景下健康教育融入高校体育教学改革的路径探究[J]. 体育世界, 2023, (02): 154-156.
- [4] 孙楠楠. “健康中国”视域下高校体育课程教学改革的创新策略[J]. 科教导刊, 2022, (32): 62-64.

作者简介：黄涛，1976/10，山东泰安，本科，副教授，研究方向：体育教育与体育训练学。