

# 全民健身运动背景下的高校体育教学改革分析

王延龙

(三门峡职业技术学院 河南 三门峡 472000)

**[摘要]**随着社会的不断进步,人们越来越意识到身体健康对于学习、工作和生活的重要性,而随着人们对健身需求的日益增长,党中央也发布了有关《全民健身纲要》,以指导民众更好的贯彻健身理念。而高校作为学生学习与成长的重要场所,更应遵循全面健身纲要的指示,在做好学生思想知识教育的同时,也要注重学生身体健康素质的提升。本文主要就全民健身运动背景下的高校体育教学改革进行详细的分析探讨。

**[关键词]**全民健身; 体育教学; 改革策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.005

高校体育教学是学生身体素质培养中非常重要的一环,而当前高校体育教学中却还存在一些问题,严重影响了高校体育教学的质量。因此,高校要根据国家发布的《全民健身计划纲要》,对当前体育教学进行改革,从而让学生明白体育锻炼的重要性,使学生的身体素质能够得到较好的提高,并为社会培养出更多高素质、高技能的体育人才。

## 1、全民健身时代背景下高校体育教学改革的重要意义

在全民健身运动的时代背景下,高校进行体育教学改革有着非常重要的意义与作用,具体来说,主要包括以下几个方面。

### 1.1 全民健身理念对高校体育教学改革具有理论上的指导意义

在全面健身运动的时代背景下,全面健身理念的出现给予了高校体育教学改革以积极的指导与推动作用。具体来说,高校的体育教学应时刻与社会接轨,而这就需要高校在党发布的全面健身的纲要指导下对体育教学进行改革,培育出更多体育人才,从而达到体育教学与社会发展趋势相统一的要求。

### 1.2 高校体育教学改革有利于推动全民健身运动的开展

在全面健身运动的背景下,高校进行体育教学改革能够更好的推动全面健身运动的开展。具体来说,主要有以下几个方面的原因:首先,全面健身运动的宗旨是在于全民参与健身,提高全民的身体素质,而高校作为人才培养的重要场所,有着较好的人数基础,能够对全民健身起到一定的带动作用;其次,高校在体育教学方面,有着较为系统的教学流程与专业的教学方法,能够较好的教导学生学习正确的、专业的体育知识与方法,从而让学生更好的进行运动,并带动周围的人员参与到体育健身中来,以此推动全民健身运动开展<sup>[1]</sup>。

### 1.3 全民健身运动和高校体育改革共同融合能够促进我国体育事业的发展

全民健身运动与高校体育改革是相互促进,共同协调发展的关系,缺一不可。具体来说:首先,就全民健身运动

来看,全民健身运动给予了高校体育改革重要的思想理论指导,使高校体育改革能够在正确的理论思想下改革发展,紧跟时代的步伐;其次,从高校体育改革来看,高校体育改革给了全民健身运动以充分发展的平台和坚固的发展基础,使得全民健身运动能够通过高校体育改革,更好的进入到全民社会之中,真正实现全员运动健身。总的来说,为了我国社会人民健康与体育事业的更好发展,我们不断加强二者的融合,使终身健身的理念彻底深入人心。

## 2、当前我国高校体育教学的现状

高校体育教学对于学生身体素质的培养有着非常关键的作用,而就我国高校体育教学现状来说,还存在着教学思想老旧,教学设施不完善、缺乏专业的教学队伍等方面的问题,使得我国体育教学的水平无法得到有效提高,因此,高校要针对当前体育教学的问题采取有效的解决方案。

### 2.1 传统教学理念根深蒂固的问题

在全民健身运动的时代背景下,高校体育教学仍存在着传统教学理念根深蒂固的问题,这就使得体育教学水平无法得到有效提高,从而与时代步伐脱轨。具体来说,当前高校体育传统教学理念根深蒂固的问题主要体现在以下几个方面:第一,随着时代的发展,传统的体育教学方法已经不能满足现代教学的需求,如现代体育教学中还存在一些老旧的教学理念与模式,像对体育教学不够重视,教学管理要求上不够严格等;第二,在传统的体育教学过程中,一些固定的教学框架限制了学生的发展与创造,像一些统一的体育教学大纲、教学模式、考试要求等,这些使得学生被迫按照标准进行学习,无法更好的展现自我个性;第三,在传统的体育教学过程中,教师往往把教学重点放在给学生的讲解与示范,导致学生自我参与度不足,因而这种教学方法不仅达不到预期的教学目的,也使得体育教学无法引起学生重视,使得学生对体育学习缺乏兴趣与参与热情<sup>[2]</sup>。

### 2.2 体育教学设施建设不完善的问题

在当前高校体育教学过程中,还存在着教学设施不完善,缺乏足够资金支持的问题。首先,就高校的教学设施来

看,目前高校体育运动场地较少,像大多数学校都只有羽毛球、排球、篮球、田径等常见体育运动场地,对于一些其他体育运动的场地则没有进行设置,如一些新兴的体育项目就没有专门的场地规划,这在一定程度上限制了学生的运动爱好发展;其次,从高校的体育教学资金来看,学校体育教育往往由于各个方面的原因,经费比较匮乏,仅能满足基本的体育教学需求,这就使得学校体育建设受经费限制,无法得到进步与发展;最后,就高校体育教学开展时间与场地管理来看,还存在着开展时间少,管理力度不足的问题,这就使得学生无法有更多的时间在体育场地进行健身与锻炼。

### 2.3 体育教学指导人员专业程度低的问题

在当前高校体育教学过程中,还存在着缺乏专业的教学队伍的问题。具体来说,当前教学队伍质量不高主要有以下几个方面的原因:第一,专业人才稀缺,就体育方面的专业指导人员来讲,我国目前高学历、技能强、教学经验丰富的人才比较少,这就使得高校体育教学在专业性上无法得到较好保障;第二,高校没有对体育教导人员进行更深层次、更系统的培训,使得教导人员的教学水平无法得到有效提高。

### 3、全民健身运动背景下的高校体育教学改革的策略分析

在全民健身运动的时代背景下,为了更好的促进高校体育教学改革,高校可以通过创新教学理念、建立高素质、高技能教师队伍、树立“终身体育”的观念、创作全民健身氛围等途径,来解决当前体育教学的问题,推动我国的体育事业更好的向前发展。

#### 3.1 适当变革传统的教学理念

在全民健身运动的时代背景下,高校要做好体育教学改革首先就要改变传统的体育教学理念,创新教学模式与方法。具体来说,要做到以下几个方面的内容:第一,各个高校在体育教学方面,要根据当前社会体育的进步发展状况,积极应用新的教学理念,从而更好地为体育教学进行思想技术上的指导;第二,在高校体育教学中,应发挥好教师的引导作用和尊重学生的主体地位,使学生能够在教师的教导下养成良好的体育习惯,学习更多的体育技能,从而实现个性的发展<sup>[3]</sup>。

#### 3.2 引进教学素质高、专业技能强的体育教学指导人才

在全民健身运动的时代背景下,为了更好的促进高校体育教学的改革,各高校还要加强专业的高素质教师队伍的建设。具体来说,教师在体育教学中起着非常关键的教导作用,而教师队伍的质量对于高校体育教育的改革和发展更是至关重要,所以高校进行体育教育改革还需从各个方面提高教师队伍的质量:首先,高校要加强高素质、具有创新精

神,且有较强专业技能和教学经验丰富的人才的引进,使得学生的身体素质能够在教师的专业引导下不断得到提升;其次,教师要不断提高自身的教学能力,学习更多先进的教学知识与技能,从而更好地对学生进行专业知识上的教导;最后,教师要改变传统教学思想中把知识技能学习为重点的教学理念,而要把教学的重心放在学生的自主实践方面,以对学生体育方面的实践能力和创造能力进行提升,从而促进体育教育更好的向前发展<sup>[4]</sup>。

#### 3.3 创造良好校园运动健身氛围,树立“终身体育”的观念

在全民健身的时代背景下,高校还可以通过创造良好的运动健身氛围和树立“终身体育”的观念的方式进行体育教育改革。首先,就创造良好的运动健身的校园来说,学校可以加大对体育运动的宣传力度,并定期组织学生参加各种体育竞赛活动,从而激发学生的参与热情,使学生能够主动参与到体育活动中来;其次,学校要帮助学生树立“终身体育”的观念,让学生能够充分意识到体育运动对于自身发展的重要性<sup>[5]</sup>。

### 4、结束语

总的来说,在全民健身运动的时代背景下,我们应不断加强全民健身理念与高校体育教育的融合,改善当前体育教育基础设施不足、教学质量不高的问题,并营造良好的体育健身氛围,使学生能够在高校体育改革的措施下不断提高自身的体育素养,成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义接班人。

### 参考文献

- [1]李魏平.探讨全民健身运动背景下的高校体育教学改革[J].智库时代,2019,(015):134.
- [2]黄金丽.关于大学体育教学存在的问题及其改革研究[J].体育风尚,2019,(012):154.
- [3]柳磊.全民健身背景下学校体育教学改革思路探讨——评《健身原理与方法》[J].中国食用菌,2020,39(04):271.
- [4]陈晔.基于终身体育理念下的高校体育教学改革研究[J].文体用品与科技,2019,(007):163-164.
- [5]韩龙.基于终身体育目标下的大学体育教学改革分析[J].文体用品与科技,2019,(017):149-150.

### 作者简介:

王延龙,1970年3月、男、汉族、河南洛阳、大学本科、副教授、研究方向:体育教育和群众体育发展。