

# 基于“健康中国”研究大学体育教学现状及改进

沈悦

(内蒙古包头市包头医学院 内蒙古 包头 014000)

**[摘要]**随着社会的不断发展变革,人们的运动意识逐渐增强,全民健身已经成为社会上人们的热门话题,大学体育也越来越被国家所重视。但是目前的一些大学中在体育教学上仍然存在着一些问题亟待改善。本篇文章从健康中国的角度入手,详细分析了大学体育的教学现状,并且对大学体育教学的改进策略进行了研究。

**[关键词]**健康中国; 大学体育; 现状分析; 策略研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.280

随之我国经济的不断提高,我国越来越关心人们的身体健康状况。国家也不断的出台相关政策,目的是实施与落实健康中国的策略,保障人们的身体健康。重视体育锻炼以及经常运动是保障健康的方式之一。现在的很多大学生身体素质较差,出现亚健康状态。因此大学生应该加强体育锻炼,提高身体素质。那么就需要大学的体育教师肩负起责任,对现在的教学方式方法进行改进,让大学生们得到锻炼,增强身体素质。

## 一、健康中国的内涵

我国经济水平的不断提升,社会随之不断发展与进步,人们的物质生活得到了极大的满足。在这样的时代背景下,人们对生活的向往早已不是解决温饱问题,身体与心理的健康成为人们关注的重点。国家对于人们的身体素质也非常重视。早在2015年的时候,就有了健康中国这一概念,国家已经将健康中国思想上升到国家的发展战略。到了2016年国家将健康中国建设作为国家的重点工作之一,将全民健康放在了第一位。而想要让人们身体更加健康,那么体育运动与医疗方面是关键。在医疗上,要重视疾病的预防,做到防患于未然。在体育运动上,各大学校必须重视体育的教学工作。目前虽然我国在体育竞技上的表现良好,但是从全民健康的角度来看,我国人民还没有较强的健康意识,对于健康的真正意义还不清晰。很多人认为身体健康就是没有疾病,这种想法并不完全正确,真正的健康不仅仅是指生理方面,也包含人们的心理方面,比如抗压能力、情绪状态等。身心健康是我国重要的民生,身心健康与否直接影响到人们的幸福与否。因此必须让人们有健康意识,从而主动的采取相应的方式保持身心健康。健康意识要从学生时代开始培养,所以在体育教学过程中就要培养学生的健康体育理念,让学生在德、智等方面得到发展,体育方面更需加强。

## 二、当代大学体育教学的现状

### (一) 大学体育教学理念陈旧

时代在发展与变革,学校在教学方面也要跟的上时代的进步,不断更新教学方法与理念,给学生们最好的教育,让学生得到全面发展。目前,在大学中很多体育教师的教学理念还相对比较陈旧,这种陈旧的体育教学思想已经不能够适应这个时代的发展,不能真正满足学生的身心需要。凯夫体育教学理论一直被很多大学体育教师所采用,成为大部分体育教师教学的理论框架。在二十世纪八十年代时,体育教学

方法有过一次改进,但是由于在体育教学中的很多方面都存在着一定的问题,体育在教学上的改进并没有达到真正的改进目的。体育的教材内容上没有创新,忽视了学生综合素质的培养。最主要的原因还是体育思想传统陈旧,使得教师在体育的教学过程中教学目标与时代发展相悖。时代要求培养大学生的终身运动意识,这是我国大学体育教师必须要重视以及改进的。因此,大学体育教师在进行体育活动时,必须树立科学的教学理念,制定正确的教学目标,利用恰当的方法改进大学生的体育观念,培养学生的运动意识。

### (二) 教学模式相对落后

自从我国进入到二十一世纪以来,在大学教学过程中经常引进一些国外的先进教学理念。但是这些对于引入的这些理念,教师们并没有深入的去分析,仅仅只学到了理念的表层,在整体的教学框架上没有进行丝毫的改进。大学的体育教师们,在进行体育知识的讲解时一般采用的只有两种方法。一种是演示法,教师做示范演示给学生们观看,学生进行模仿。另一种是竞赛法,也就是在体育活动中组织一些体育竞赛。无论是那种方式,都会让那个学生感到无比枯燥,对体育学习毫无想要探究的心。体育教师在讲解书本内容时,往往将自己作为课堂中的主体,一味的给学生灌输体育知识点,这种僵硬的教学模式完全不利于学生的身心发展。这种讲课方式,仅仅是想让学生机械的记住体育知识,忽视了要增强学生体制的教学目标。之所以会形成这样的教学模式,其实还是受到了陈旧的教学观念与实际体育活动的影 响。通过这种传统的模式进行体育教学,忽视了学生在课堂中的主体地位,束缚了学生的思想,对学生学习方法丝毫不重视。教师们往往过于重视学生体育动作的标准程度与掌握程度,从而忘记了理论学习对于学生的重要性。教师在教学过程中不注重学生的个体差异性,只解决班级中的共性问题,不关注学生的个人问题。这种传统的体育教学模式,严重影响到了学生的全面发展与进步。

### (三) 课程设置不合理

大学体育教学应用的理论框架,一般都是比较重视社会价值,对学生的个性问题有所忽视。体育教师教学中一直遵循着那些比较统一与规范的教学文件进行统一教学,忽略了学生们的个体差异性,让体育教学忽视了人才的培养。在大学中,体育活动形式并不丰富,教学的内容也没有丝毫的创新,课程的结构相对较为单一,教师也没有吸引学生的教学

方法。这些最终导致了大学体育课程的模板化，直接束缚了教师的思想，使得学生们对体育活动失去兴趣，不想参与到体育的课程之中。当前有一些新兴起的体育项目，有的学校将这些项目引入到了教材之中，这本来是体育改革前进的表现，但是由于学校中的体育教师们专业水平有限，无法开设新项目相关的课程。

#### （四）体育课程考核制度不健全

由于受到传统应试教育的影响，大学中的体育考核在很多方面都是不科学的。在体育的评价上，教师还是更加重视学生的运动能力，将竞技体育的分数作为体育评价的基础，这种方式忽略了学生的不同个性。教师一味的要求学生到达标准分数，让学生们在每一项运动中都要达到相应的标准才能够在考核中合格。这样的体育评价方式，限制了学生在体育项目选择上的自由，对大学生的健康发展有着非常不利的影响<sup>[1]</sup>。在体育的评价机制上，教师要结合班级学生的实际情况，给予学生不同的评价方式，要科学合理的进行体育考核，实施公平与适合的评价方式，让学生在体育评价中认识到自己的优势与不足。

### 三、在健康中国理念下，大学体育教学改革策略

#### （一）建立全新的教学理念

随着教育的不断改革，我国越来越重视素质教育的发展。在当今的现代化社会中，人才竞争是在竞争中占据举足轻重的地位。大学体育教学过程之中，让所有人都能提高综合素质才是体育教学的真正目标。因此，大学体育教师在教学的过程中必须重视三个教学思想。第一个是以人为本的思想，教学教的就是学生，所以教师在教学活动中要让学生成为课堂的主体，以学生为教学的根本。第二个健康第一的思想，国家一直在实行健康中国政策，目的就是提高国民的健康素养。因此体育教师在进行体育活动时应该关注学生的健康素养，以有利于学生健康的方式进行教学活动。第三个是终身体育的思想，想要保持健康，每天适量的运动是关键的途径。教师在体育教学中，不能仅仅以教会学生体育知识为主要的教学目标，而是要以培养学生体育意识为目标。让学生养成体育运动的好习惯，即使以后离开了大学校园，也会有每日运动保持健康的意识。大学中的体育教学的目的是让学生得到全方位的发展。体育教师在教学时，要让学生在体育竞技中能够积极进取，学会与其他同学合作。

#### （二）提高体育教师的素质

很多体育教师在进行体育活动时，将学生与自己的定位混淆，导致学生不能全面的发展。体育教师在教学中处于主导地位，对学生的体育学习应该积极的引导与辅助，而不是让学生一直听教师授课。教师要重视学生的主体地位，让学生在体育活动中多表达自己的想法，教师需要做的是正确的引导。在学生对于体育活动中的问题，教师要耐心的解答。目前的大学体育教师还应该加强自身的专业水平，在学校引进新兴的体育项目时，可以做到第一时间开设新的项目课

程，让学生能够接触到球类与田径类以外的体育项目，拓宽学生的体育视角，培养学生的体育爱好。

#### （三）加大经费投入，开展定向运动

在大学体育教学改革中，除了教师需要改进教学方法与提高自身素养外，学校的体育硬件设施必须齐全。因此学校在经费支出方面，有必要将经费拨给体育一部分。比如号码布、打卡器以及标点等定向运动需要的器材必须保证数量充足，结合这一些定向地图使用。有了丰厚的物质基础，才能保障定向运动的顺利进行。有了这些硬件基础，教师就可以将体育课程进行拓展，让学生们都参与到定向体育运动之中，感受体育带来的快乐。定向体育运动对体育场地的地形等有一定的要求。因此，体育教师如果想让定向运动项目有效展开，就需要对学校的地理位置以及地形的等有所了解，发挥出学校在地理方面的优势。

#### （四）结合其他项目，增加定向运动的趣味性

对于定向运动，学生们最开始会感觉很新鲜，喜欢体育课程中的这个项目。但是如果体育教师不将定向运动进行创新，每次都是相同的方式，久而久之，学生们会渐渐的对定向运动失去兴趣。所以，体育教师需要在定向运动上进行创新，可以与其他的项目进行结合，这样的话学生可以得到两方面的训练。教师可以考虑将定向运动与田径运动结合。在当今社会，学生们对于“撕名牌”游戏都很热衷，教师可以在定向运动中将学生们分为几组，这次不将地图直接发放给学生，地图的中间节点放置“宝物”，学生们通过撕掉其他组学生的名牌可以获得下一个地点的地图的线索，进而找到下一个地点，拿到“宝物”，最后回到终点时宝物多的小组获胜。通过这种将奔跑与定向运动结合的方式，不仅锻炼了学生的身体，还让学生感受到了体育课的快乐。

#### （五）制定科学的体育评价机制

体育评价对于学生们很重要。传统的评价方式往往是由竞技的分数所决定，这种评价方式不利于学生的个性发展。所以，体育教师需要结合班级学生特点，制定出不同的评价机制方案。其次，教师也可以让学生参与到体育评价之中，让学生每节下课前进行互相评价，这样的形式可以让学生更加认真的对待体育课堂。

#### 结束语

综上所述，健康中国早已上升到国家的战略政策。体育运动是人们保持健康的有效途径。所以，大学的体育教师们必须改变传统的体育思想，改进体育授课的方式，提高自身的素质与专业水平，让学生得到科学的锻炼，培养出学生的运动意识。

#### 参考文献

- [1] 郑大军. 健康中国视角下高校体育教学创新研究[J]. 2021(2018-6): 105-106.
- [2] 李云杰, 刘中翠. 健康中国视野下高校体育教学模式的构建与探讨[J]. 体育风尚, 2019(12): 1.