

# 终身健身视角下高校体育教学策略探究

王颖

(吉林城市职业技术学院 吉林 长春 130000)

**[摘要]** 高校教学中体育是其重要的组成部分,通过高校体育教学的开展不仅让学生学习相关的知识内容,还要让学生具备终身健身的意识。为此,在高中高校体育教学中如何将终身健身意识融入其中是其重要的教学目标。本文先分析高校体育教学开展的必要性,接着提出终身健身视角下高校体育教学策略,以此更好地发挥体育教学作用,促进学生综合素质的提升。

**[关键词]** 终身健身; 高校体育; 策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.792

随着新课程教学理念的提出,在教育教学中也更加注重开展创新教育,创新教育开展的目的是为了对学生的创新精神和能力进行培养,在此基础上挖掘学生潜能,为学生的健康成长提供最有力的保障。终身健身理念下高校体育教学中不仅仅要把重点放在教育教学观念上的创新,还要对教育教学策略进行创新,以此真正的落实终身健身意识,让学生意识到体育学科所具有的重要作用和价值,并在体育学习的过程当中锻炼学生的身体素质,养成终身健身的意识。

## 一、终身健身视角下高校体育教学创新的价值

时代的发展推动教育教学的改革进程,在高校教学中要能够适应时代的发展需求,培养社会发展所需要的人才,在高校体育教学中也是如此,要能够在终身健身视角下对于教育教学方式方法进行改革,以此更好地提升教育教学效果,对教育教学方法的改革,能够更好的符合现实教学发展的需求,高校所培养的是未来社会发展的接班人以及建设者。为此,只有让学生具备健康的体魄,才能够发挥自身的作用,奉献个人力量,投身于社会主义的建设当中。为此,这就需要高校体育教学中明确人才的培养目标,应用终身健身视角,对学生进行培养,突破传统的教育教学方式,真正的做到与时俱进,提升教育教学效率。

## 二、终身健身视角下高校体育教学创新的策略

### (一) 创新教学理念,增加教学活力

终身健身视角下的高校体育教学是一个相对复杂的教学任务,为了更好的达到这一教学目标,要能够采用循序渐进的方式,首先要能够树立明确的教学理念,在理念的指导下,推动体育教育教学的具体实施,要能够摒弃传统的教育教学观念。新时代背景下的高校体育教学要从全方位思考对人才培养的要求,将终身健身理念融入到高校体育教学当中,将终身健身作为指导和方向,以此促进学生的身心健康发展。教师在对教育教学观念进行更新时,要能够突出学生的主体地位,挖掘学生对于体育学习的兴趣,摒弃传统教育教学当中的束缚,更多的体现出高校体育教学的健身、娱乐、教育等多方面的功能,通过教育教学观念的更新也必然会给体育教学带来更多的活力和生机,有效地满足学生多方面的需求,也促进学生的个性化成长。对教育教学理念进行创新需要在结合教学内容的基础上,充分发挥理念的作用,也引导学生更加积极主动的融入到体育知识的学习中,掌握相关的技巧。

### (二) 激发兴趣,强化终身健身意识

高校体育教学中终身健身视角下的教育教学要注重培养学生的兴趣,体现学生的主体性,了解学生在运动方面的需求,以便充分的激发学生的积极主动性,只有学生真正的意识到体育学科本身所具魅力,才会更加积极主动的参与到体育运动当中,进而喜欢上体育,养成终身健身的意识。而学生一旦喜欢上体育运动,也就会能够建立稳固持久的终身健身理念。为此,这就需要在高校体育教学中教师要对进行全面仔细

的分析,激发学生投入到体育学习当中的动力,尤其是要关注学生的兴趣点,将兴趣点作为培养学生学习动力的关键要素。在具体教育教学中,教师可以指导学生发现并感悟运动当中的美感,可以从形态以及技能等角度引导学生进行感悟,并强化学生的认同。此外,教学也要开展多样化的趣味活动,例如,游戏等,让学生更好地认识到体育运动具有的魅力,强化学生的终身健身意识。激发学生兴趣,学生也会有更加的动力参与其中,从而在习得知识的同时,也能够掌握相关的运动技巧。为此,这就需要在高校体育教学中引导学生参与到体育知识的学习中,以此在潜移默化中引导学生形成终身健身意识。

### (三) 设置多样化教学方式,体现主体地位

高校体育教学中对象是面向全体学生,学生是学习的主人,开展的教学活动要能够结合学生的兴趣、差异以及多元化,给予学生充分的尊重,让学生在轻松愉悦的氛围当中,感受到体育学习所具有的魅力。可以让学生选择自己比较喜欢的项目,实施因材施教,打破传统教育教学形式的束缚。例如在教育教学中可以应用竞赛的教学方法,当学生掌握了相关的运动技巧之后,就可以开展相关的竞赛活动。在学生对抗、竞赛当中,也可以更好地强化技巧的掌握和应用。此外,也可以采用现代化的教育教学方式,例如微课,利用翻转课堂的形式强化学生对于体育知识学习的主动性,也能够更好的培养学生的终身健身意识。

## 结语

总之,高校体育教学中要能够将终身健身意识纳入其中,让学生认识到体育运动所具有的魅力,进而更加积极主动地融入其中,促进学生身心健康发展。新时代背景下的高校体育教学要从全方位思考对人才培养的要求,将终身健身理念融入到高校体育教学当中,将终身健身作为指导和方向,以此促进学生的身心健康发展。教师在对教育教学观念进行更新时,要能够突出学生的主体地位。能够结合学生的兴趣、差异以及多元化,给予学生充分的尊重,让学生在轻松愉悦的氛围当中,感受到体育学习所具有的魅力。可以让学生选择自己比较喜欢的项目,实施因材施教,在高校体育教学中还要不断探索终身视角下教学所开展的策略,以此更好的促进学生综合素质的提升。

## 参考文献:

- [1]郭赛.终身健身视角下高校体育教学策略探究[J].体育世界(学术版),2019(07):103-104.
- [2]陈羲.高校体育教学改革现状、发展走向及改革对策的研究[J].宿州学院学报,2011,26(05):103-105.
- [3]周景晖.终身体育观念和全民健身意识的对立统一[J].山东体育学院学报,2001(01):22-23+26.
- [4]赵先卿,马翠娥.高校体育教学改革与终身体育之关系[J].上海体育学院学报,1999(03):55-58.