

# “健康中国”背景下普通高校体育教学改革的理论研究<sup>①</sup>

邹红

(厦门大学体育教学部 福建厦门 361005)

**摘要:** 本文运用文献资料法,对普通高校实施体育教学改革的紧迫性和必要性进行了论述,阐述了“健康中国”背景下普通高校实施体育教学改革目标以及改革思路:转变体育教学思想,更新体育教学观念,实施“运动处方”教学模式,实施课外“运动干预”,实现课内外体育的“整体化”。为了落实这一精神,探讨增强我国普通高校学生体质健康的途径,特进行本项目研究。

**关键词:** 健康中国 普通高校 体育教学 理论研究

**中图分类号:** G807

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-2813(2018)09(a)-0083-02

## 1 普通高校实施体育教学改革的紧迫性和必要性

1985—2014年间,国家相关部门在全国范围内开展过7次学生体质监测。比较这7次监测结果发现,尽管生活水平大幅提升,但青少年的体质没有明显好转。其中中小学生身体素质方面,部分指标下降速度减缓,部分指标出现“止跌回升”的现象,部分指标出现好转。但大学生的身体素质指标下滑趋势依然没有得到遏制。《中国青少年体育发展报告(2015)》也显示我国青少年正在成为“手无缚鸡之力”的一代人<sup>[1]</sup>。

“提高学生的身体素质,促进学生的身体健康”是普通高校体育教育的目标之一,但目前很多的高校体育教学和这一目标并没有很好地融合,存在比较严重的脱节现象:(1)课程安排中没有考虑到学生之间身体素质的差异,同样的练习负荷、同样的考核标准;(2)只注重运动技术的教学,忽视体育健身理论知识的教学。

## 2 “健康中国”背景下普通高校实施体育教学改革的目标

### 2.1 促使大学生形成正确的体育观念

《纲要》将“加大学校健康教育力度”作为具体措施之一,明确提出“将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容……”。青少年体质的连续下降,与教育有或多或少的关系。在“健康中国”这一发展体育的大好背景下,我们的高校体育教学应普及体育与健康课程的教学,加强健康知识教育,通过体育课、课外体育锻炼与讲座宣传等多种形式的结合,对学生定期进行经常性、常规性的健康知识教育,使我们的大学学生能从心理上意识到健康的重要性,意识到体育对健康促进的重要性,养成正确的体育观念。

### 2.2 培养大学生的体育核心素养

就个体而言,体育核心素养应当包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。但普遍来说,我们的体育教学大多强调的是单项运动技术和运动技能的掌握,造成整堂

课的基本程序大致为教师的讲解、示范,学生的练习,再加上教师的纠正动作,造成很多学生喜欢体育活动却不喜欢体育课,学了十几年的体育课却没有一项擅长的体育项目。普通高校的体育教学应当注重培养大学生的体育核心素养,在强调运动技术掌握的同时,注重其健康行为的培养;结合课外体育活动,将在课堂上掌握的运动技术能运用到课外的体育竞赛当中,培养学生团结、吃苦耐劳的体育品德。

### 2.3 促使大学生获得“终身体育”的能力

“终身体育”是实现健康中国的有效促进手段,也是个人体育行为的终极目标。但在现实生活中,很多人知道运动的重要性,也愿意积极地参与运动,但却是盲目的在运动。出现看不到锻炼效果,而放弃运动的现象;还有些人是由于不当运动引起运动损伤,而不得不停止运动。普通高校体育教学应将培养大学生“终身体育”能力作为主要目标之一,不仅让他们掌握运动技能,还学习如何进行科学锻炼的体育健身方法,能将体育运动贯穿到日常生活中,实现终身体育。

## 3 “健康中国”背景下普通高校实施体育教学改革的思路

### 3.1 转变体育教学思想,更新体育教学观念

针对体育教学长期以来存在以运动技能传授为中心,而忽视理论知识和学生身体素质提高的现状,本项目将“锻炼身体的知识和技能”作为公共体育课的主要教学内容之一,通过体验式的学习方式,使学生掌握提高身体素质的运动技能以及方法。具体教学内容主要分为以下三大部分。第一,健身理论知识。这部分内容主要是教授科学锻炼身体的理论知识和方法,例如体育运动中的安全事项、自身健康状况的评价、健康体重的管理方法、针对自身体质状况制定简单的运动处方、体育锻炼过程中运动负荷及运动强度的监控、体育锻炼后的拉伸方法等。第二,健

(下转85页)

<sup>①</sup>基金项目:2017年厦门大学教育教学改革研究项目(课题编号:JG20170201)。

作者简介:邹红(1980,2—),女,汉族,江西丰城人,硕士,讲师,研究方向:体育教学与训练。

“高考”的重压下走出,加之大学生生活的随意性,有的学生在寝室一睡就是一天。因此,高校在教育中以更高通过对健康理念的渗透,让大学生能够在认识健康的重要性,积极参加高校的健康活动。体育教师要充分利用体育课堂这个运动阵地,加强对大学生体育能力的提升。首先要树立健康引导的教学观念,重视健康的教学,才能够对学生展开教育,在课堂的实际中将健康意识与实际课堂活动合二为一,让体育课堂成为能够锻炼学生的身体,丰富学生能健康生活意识的一个平台。

### 3.2 体育教师做好健康课程的规划

中国有句古语叫做“授人鱼不如授人渔”,所以在体育教师进行课程设计时,要注重对学生能健康方法的引导。只有让学生掌握了健康知识、健康意识和健康运动技巧,才能够使学生在日后离开校园也能够自觉、健康地生活,对学生一生的健康发展都有着重要的影响。在教学中教师还要注重让学生根据自身的身体素质选择适合的体育运动,避免出现“一刀切”的情况,只有保证学生根据自身喜爱的活动内进行学习,才能够提升学生能的学习兴趣。此外,教师还可以利用课堂时间组织一些有趣的比赛活动,当不同的专业、不同的分院的学生进行竞技,既能够提升学生的成就感,还能够一定程度上增加了学生的凝聚力,让学生通过比赛收获友谊。

### 3.3 选择正确健康的方式进行教学

在教师进行教学时要不断提升体育教学个性内化的发展,保证体育活动能够适应每一名学生的个人需求。目

前,很多大学生为了追求美形,开始进行减肥,但是其中有一大部分人的减肥方式错误,误认为能减肥就只是单纯的“绝食”,这样的减肥方式使人体没有办法摄取各种营养素和能量,久而久之就会导致身体状况变差。因此体育教师可以根据学生这一追求美的心理,在课堂设计一些环境,针对不同对生对身体不同部位瘦身的需求,进行训练。例如,瘦腰的仰卧起坐、转体、体前屈等;瘦腿的踢腿、立定跳远、倒立支撑等运动。通过这样的教学内容,教师不仅能够向学生传递健康生活的理念,还能够进一步增强学生对健康知识的应用。

## 4 结语

大学体育教学中的健康引导策略研究在提升大学体育教学能力、促进体育教学引导健康发展上有着积极的作用,对大学生的健康成长也至关重要。但在此过程中,加强对体育教师健康思想的灌输、体育教师做好健康课程的规划、选择正确健康的方式进行教学、加强对学生健康生活的引导等策略,确保学生能够在教学与中树立正确的、健康的生活理念。

## 参考文献

- [1] 刘晓莉.高校体质弱势群体体育教学健康促进策略研究[J].牡丹江教育学院学报,2017(Z2):59-60.
- [2] 李朝阳.拓展训练在高校体育教学中的应用策略研究[J].体育师友,2016,39(5):24-25.
- [3] 冯小东.学生体质健康测试达标对高校体育教学改革的引导作用研究[J].体育世界:学术版,2016(1):82-83.

(上接83页)

康体能练习类。这部分内容主要是安排一些专门性练习来达到提高与健康有关的力量(上肢、下肢、腰腹)、速度、耐力、柔韧、灵敏以及协调等身体素质。第三,运动技能的掌握。这部分就是常规的分项体育课程内容,掌握诸如篮球、排球、足球、武术、健美操、网球、乒乓球、定向越野等运动项目的运动技能,为终身体育提供锻炼的方式。

### 3.2 实施“运动处方”教学模式

人的身体素质差异性很大,有的力量好、心肺功能差,有的心肺功能好、柔韧性差,而有的下肢力量强、但上肢力量差。因此,传统的整体式、统一式体育教学很难满足各个学生的个性化需求。本项目将医学中常用的“运动处方”引入体育课堂教学,提出“运动处方”教学模式,依照以下程序运行整个公共体育课程教学过程——运动前的健康筛查→运动前的风险评估→体质测试与诊断→确定锻炼目标→制定运动处方→实施健身计划→再次体质测试与评价。在实施“运动处方”过程中,应注意对运动负荷以及运动强度的监控,要注意根据健身者的身体状况、是否有规律锻炼,坚持因人而异、循序渐进的原则,制定适宜的运动负荷和运动强度。

### 3.3 实施课外“运动干预”,实现课内外体育的“整体化”

2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》指出:“要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构”<sup>[2]</sup>。大学每周1次、每

次1.5h的体育课程对改善一个人的身体素质是远远不够的。国内外有关研究证明,每周3~4次的有氧练习与抗阻练习,每次45~90min,就可取得最佳的锻炼效果。本教学改革项目重视课外锻炼,将课外锻炼纳入教学计划内,提倡课外体育“课程化”、课内外体育的“整体化”,使课内体育与课外体育达到目标和内容的统一。

## 4 结语

连续的学生体质监测数据表明,我国大学生身体素质指标的下滑趋势依然没有得到遏制。为了提高学生身体素质、促进学生身体健康,在“健康中国”这一大好背景下,本课题对我国普通高校的体育教学改革进行了理论研究。改革目标有以下三点:促使大学生形成正确的体育观念,培养大学生的体育核心素养,促使大学生获得“终身体育”的能力。改革思路也有三点:(1)转变体育教学思想,更新体育教学观念;(2)实施“运动处方”教学模式;(3)实施课外“运动干预”,实现课内外体育的“整体化”。

## 参考文献

- [1] 郭建军,杨桦.中国青少年体育发展报告(2015)[M].北京:社会科学文献出版社,2015.
- [2] 杜光宁.有氧运动处方在普通高校公共体育课中的应用[J].体育学刊,2007(1):65-68.
- [3] 夏贵霞.阳光体育运动背景下普通高校体育教学模式改革研究[J].湖北体育科技,2013,32(2):174-176.
- [4] 崔红艳.终身体育背景下普通高校体育教学的改革研究[J].当代体育科技,2015,5(36):145,147.