

# 终身健身视角下高校体育教学策略探究

杨亚星

豫章师范学院体育系

DOI:10.32629/jief.v2i6.974

**[摘要]** 现阶段我国高校体育教学的不足开始显露出来, 很难适应当下社会发展的需求, 这种情况下必须探索出高校体育教学新策略, 不断推进高校体育教学事业的发展。

**[关键词]** 终身健身; 高校体育; 教学策略

**中图分类号:** G633.96 **文献标识码:** A

在整个学校体育教育的历程中, 高校体育是最后一个环节, 经过多年来的教学改革, 高校体育教学已经取得了大量成绩, 但是其中还存在着很多不如人意的地方, 对教育教学改革的顺利进行造成了阻碍。通过分析现阶段的教育现状, 找到其中存在的问题, 明确体育教学未来发展的目标, 有利于巩固体育教学改革的成效, 这对提升人们的文化生活水平具有非常重要的意义。

## 1 落实终身体育教育的必然性

### 1.1 人们愈发向往健康生活

随着近年来我国人民生活水平的快速提升, 人们开始追求获得身体上的健康体魄, 健康的身体不仅为生产活动的顺利进行提供了基础, 同时也在推进社会发展过程中提供了主要力量。当前人们的生活节奏越来越快, 在生活压力的影响下, 越来越多人优于身体健康的原因而英年早逝, 所以人们开始认识到锻炼的重要性。传统学校教育局限性较大, 必须现在在教育教学方法基础上进行改革, 引导人们树立起终身体育的理念。

### 1.2 社会的需求在逐渐加大

“全民体育”的口号提出之后, 体育教育开始从学校走向社会, 越来越多的社会人士开始参与到体育教育中来。同时, 随着人们生活质量的快速提升, 身体内的“野性”开始退却, 正因为这种本能的退化, 使得人们不能很好的去适应已经改变的新环境。所以, 笔者认为有必要树立起终身体育的理念和意识, 这样才能使广大青少年将这种“野性”保持下去, 毕业以后更好的去适应社会环境。

### 1.3 符合全民健康内涵

很明显, 当下全民健身已成为人们的共识, 要想实现全面健身的目标, 就必须着手发展终身体育。所有健身活动都需要提供指导, 特别是要为学习者提供一些方法或理念上的指引。高校体育教学中, 为了提升学生的教学质量, 引导学生形成终身锻炼的习惯, 引入了终身体育的教育理念, 旨在更好的为全民健身提供指导。

## 2 终身健身视角下高校体育教学策略

### 2.1 建立人本导向健康教学目标

高校体育教学讲究“以人为本”, 在教学中主张以确保学生健康为基本原则, 体育锻炼的目的在于强身健体, 引导学生形成健康的身心状态, 所以基于终身健身理念的高校体育教育, 应坚持以人为本的理念, 将促进学生身心健康作为教育教学的主要目标。例如, 一节体育课中, 教师可根据教学内容事先将教学场地、器材安排好, 在开始上课之前, 引领学生做好课程之前的热身活动, 并为学生讲解相关安全常识, 然后就本节课的重点内容进行讲解, 并亲身示范动作, 以加深学生对本节课内容的印象。

### 2.2 提高师资力量

高校在开展体育教学时也应不断加强师资力量, 使学生通过教师的引导完成体能训练, 进而充分发挥自身体育潜能。因此, 高校可以聘请专业的体育教师对学生进行相关培训, 通过专业的训练使学生体育能力全面发展, 促进学生综合能力的提升, 使学生的身体素质不断提高, 增强学生在体育方面的专业能力。

### 2.3 树立兴趣导向的教学思路

在传统高校体育教学中, 课程教学以运动项目练习与相关比赛为主, 多数学生对这类任务型体育教学兴趣不大, 面对这种情况, 教师们开始尝试在体育教学中进行创新, 在考虑学生学习兴趣的前提下, 在一些体育课程教学中融入学生们感兴趣的类型, 利用这种有趣的活动方式, 引领学生与大自然融合, 在大自然的清新环境之中开展体育锻炼, 例如组织学生去郊外徒步、登山、拓展活动等。或者组织学生去参加一些社会性活动, 比如去养老院中义务劳动, 或者在社区活动中尝试表演一些体育类型节目, 这样的活动不仅可以体现公益性质, 同时还能在潜移默化之中培养他们的奉献精神。

### 2.4 心理暗示与情景教学结合

心理暗示与情景教学结合对于高校体育教学十分重要。在体育学习中, 心理暗示可以树立学生的自信心, 使师生之间保持相互尊重, 而情景教学可以使整体教学更加深度, 对提升学生的体育能力有着关键性作用, 因此应将两者有效结合, 进而提高体育教学效果。如安排两名学生同时进行跑步训练, 要求一方学生配合另一方学生共同完成本次训练, 使学生可以在训练中互相帮助, 掌握跑步训练的要领。

### 2.5 注重发展学生的创造力

在素质教育理念下, 体育教学应关注对学生创新能力的培养, 在传统体育教学策略下实施创新。具体来说, 应在体育教学中关注对学生创造性思维的开发, 为学生们安排一些可以自主练习的活动项目。比如当下很多高校都在实行“动作教育”模式体育教学和“快乐教学”模式体育教学, 都是以学生创造性思维为出发点, 为学生留出了充分思考的空间。同时在创新体育教育的过程中, 还可以去借鉴国外先进教学方式, 与我国学生特点融合实现创新。

## 3 结语

总之, 当前的社会环境对高校体育教学提出了更高的要求, 然而目前我国高校体育教学中存在着大量问题和不足, 急需进行创新与改革, 在这种背景下, 终身教育为我们提供了崭新的思路和发展方向, 终身体育教育不仅可以帮助学生培养终身运动的好习惯, 同时还符合全民健身与社会对高校体育人才的要求, 为此, 我们有必要从终身健身的视角下去认识高校体育教学, 去积极探索发展高校体育教学的策略。

项目基金: 豫章师范学院 2017 年校级课题视频反馈教学对提高高校体育专业网球任选课学生运动技能的实证研究 (项目标号: NSYB-17-03) 阶段性成果。

### [参考文献]

- [1]陈晓虎. 高校体育教学模式以及与学生终身体育意识分析[J]. 当代体育科技, 2018, 8(24): 128-130.
- [2]王向东, 杨希泰. 高校运动障碍特殊群体体育课程教学现状分析与对策研究[J]. 山东师范大学学报(自然科学版), 2018, 33(02): 227-231.
- [3]张曙林. 科学健身视角下普通高校体育教学改革发展的对策研究[J]. 体育科技文献通报, 2017, 25(01): 43-44.
- [4]孔祥久, 宋齐明. 改革开放以来我国普通高校体育教学模式发展的研究[J]. 运动, 2016(16): 75-77.