

健康中国背景下对高校体育教学改革的思考

李素萍

(韩山师范学院体育学院, 广东 潮州 521041)

摘要:虽然大学生体质一直广受关注,国家也一再出台相关政策法规,但是大学生整体体质健康状况却不尽如人意。高校体育教学是提高大学生体质的重要途径,为积极促进高校体育教学工作,从而促进大学生体质健康,采用文献资料法、访谈法等,对深化高校体育教学改革的紧迫性和必要性进行分析,认为深化高校体育教学改革应“以人为本”,要在教学理念、模式、内容、形式以及教学评价等方面着手创新。

关键词:大学生;体质健康;体育教学;教学改革

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2018)02-0085-04

Reflections on the Reform of College Physical Education Under the Background of Healthy China

LI Su-ping

(School of Physical Education, Hanshan Normal University, Chaozhou 521041, China)

Abstract: Although the quality of college students has been widely concerned, the state has repeatedly introduced the relevant policies and regulations, but the physical health of college students is not satisfactory. Physical education in colleges and universities is an important way to improve the physical fitness of college students. Aiming at actively promoting the teaching work of physical education in colleges, this study is to promote the physical fitness of college students, analyze the urgency and necessity of deepening the reform of college physical education, and put forward the relevant ideas to deepen the reform of college physical education, including innovation in the teaching philosophy, mode, content, form and teaching evaluation based on the principle of people oriented by using the methods of literature and interview.

Key words: college students; physical health; physical education; education reform

自古“少年强则国强”,大学生是国家建设的栋梁,其体质健康状况不仅关乎个人,更关乎国家的未来。在当今实施“健康中国”战略,深化全民健身的背景下,找到影响大学生体质健康的症结,对促进大学生体质健康有着重要意义。目前大学生体质堪忧,增强学生体质和促进学生健康是学校体育教育的基本目标之一和重要工作内容。发现并解决高校体育教学中存在的问题,才能更好地促进大学生体质健康。

1 深化高校体育教学改革的紧迫性

大学生是全民健身国家战略实施的重点人群。截止到2014年,国家体育总局、教育部先后开展了7次

青少年体质与健康的调研工作,发现我国大学生体质健康形势严峻。《中国青少年体育发展报告(2015)》显示我国青少年正在成为“手无缚鸡之力”的一代人,其中大学生体质健康下滑趋势依然没有得到遏制^[1],与2010年相比,学生身体素质继续呈现下降趋势,甚至在很多指标上,大学生还不如中学生^[2]。

大学生体质差,既有社会因素,也有学校因素,还有个人因素。但就学校而言,公共体育课在提高学生体质方面承担着重要的责任。随着时代的进步,我国旧的课程制度早已不适应新的教学环境,教学过程中矛盾突出^[3]。调查发现,对提高学生体质有重要作用的高校体育课程,在教学方法和内容上不尽如人意。大学生不仅没有掌握一两项运动技能,也没有获得相关健康知识,更没有养成良好的锻炼习惯。不少

收稿日期:2017-11-06

基金项目:广东省哲学社会科学“十二五”规划2014年度学科共建项目(GD14XTY02);2015年广东省自筹经费类科技计划项目(粤科规财字[2015]110号)

作者简介:李素萍(1977—),女,山西太原人,副教授,博士。研究方向:健康促进。

大学生坦言平时较少参加体育锻炼,尤其是到了大三、大四,已经没有体育课,大多数学生更喜欢宅在宿舍里、泡在电脑前或用手机熬夜打游戏,学生的体质状况随着年级的增高而呈现下降趋势。高校体育教学改革已迫在眉睫,势在必行。

为加强高等学校体育工作,切实提高高校学生体质健康水平,促进学生全面发展,2014 年 6 月 11 日,教育部教体艺〔2014〕4 号印发《高等学校体育工作基本标准》。该标准是对全日制普通高等学校体育工作的基本要求,也是评估、检查高等学校体育工作的重要依据。该“标准”的实施也是各高校进行体育教学改革的良好契机。借此契机,各高校应该因地制宜、深入挖掘自身潜力,创新体育教学形式,拓宽体育教学范畴,深化体育教学改革。

2 深化高校体育教学改革的必要性

《高等学校体育工作基本标准》明确指出,应创新教育教学方式,指导学生科学锻炼,增强体育教学的吸引力、特色性和实效性;深入推进课程改革,合理安排教学内容,开设不少于 15 门的体育课程;每节体育课须保证一定的运动强度,其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%;要将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容,考试分数的权重不得少于 30%^[4]。只有通过教学内容和方法的变革,才能达到标准,才能更好地促进高校学校体育工作。

高等学校体育教育的目标是提高学生体质,促进健康,但是目前大多数高校体育课的教学和促进体质健康课程目标并没有融合,存在脱节现象:

(1)高校体育教学多数只是技术动作的教学,缺乏对健康意识的培养和教育^[5],以致学生在校期间没有牢固建立“健康第一”的理念,没有形成“终身体育”的意识。

据调查,多数高校的体育课大多开设在大一、大二,且一周一次,加上天气等原因,一学期都上不到 20 次课。在仅有的十几节体育课上,部分学生也是能偷懒就偷懒,能不动就不动。更不用说其他时间,基本是无运动状态。等到大三、大四,没有了体育课,用学生的话说就是“终于解放了”,能自觉、规律锻炼的大学生屈指可数。

(2)为避免运动伤害,减少纠纷,有些学校简化教学内容,甚至有些学校害怕学生长跑中猝死,取消运动会中女子 3 000 米和男子 5 000 米项目。

(3)体育课相比其他课程,对学生有锻炼意志、培养吃苦耐劳品质的作用。但现在的高校体育教学忽略对学生吃苦耐劳等意志品质的磨练,只注重娱乐性,没有适宜的强度和难度的教学内容,对学生体质促进没有帮助。

(4)虽然很多学校为了引起学生兴趣,实施选课制度,但选同一项目的同学可能只是兴趣相同,他们的身体素质存在个体差异。若教学中没有考虑分层,不能因材施教,则会导致有些学生失去兴趣,得不到提高,而有些学生则觉得负荷太重,承受不了^[3]。渐渐地学生会丧失学习兴趣和动力。

(5)教学内容单一、枯燥,导致学生对“体育课”不感兴趣。说到体育,很多学生的回答就是跑几圈,根本提不起学习兴趣。

3 深化高校体育教学改革的思路

党的十九大报告明确指出要加快推进体育强国建设,这是高校体育教学改革的进军令,是高校的使命。高校体育教育工作者应抓住机遇、奋发向上,积极推进高校体育教学改革。具体思路如下:

3.1 以人为本、合理评价

3.1.1 采用合理评价体系,调动体育教师教学的积极性

人是第一生产力。体育教师是激发学生潜能、促进学生身心健康的工程师,也是高校体育教学改革是直接实施者。只有充分调动体育教师的积极性,才能更好地深化体育教学改革^[6]。而目前体育教师在多数学校中地位不高、缺乏工作热情,现行的体育教师工作评价体系,很难调动体育教师的改革积极性。

3.1.2 构建“以人为本”的体育课程评价体系,调动学生参加体育锻炼的积极性

体育课程评价体系应从“终身体育”的视角出发,首先扩大体育课程评价时间,不能仅局限于有体育课的大一和大二,而应把学生体育评价的时间扩大到在校的所有时间,这样可以促进大三和大四的同学积极参加体育活动,强身健体。其次,评价内容也应扩大,学生健康体质测试、课余体育活动情况、校内外体育竞赛情况等也应该纳入考评范围,从而鼓励学生长期参加体育活动^[7]。

清华大学在体育课程评价上作了创新,规定《国家学生体质健康标准》的测试,占体育课成绩的 10 分;使用“阿甘跑步”APP,来记录和登记学生的跑步

情况,两个月内每次跑3 000米,27次以上记满分^[8];且长跑测试和课外“阳光长跑”占体育课成绩的30分^[9]。“阿甘长跑”也让学生的锻炼时间更灵活。

3.2 变革教学理念、教学模式以及教学内容

大学生作为高校体育教学的参与主体,他们对体质健康、体育锻炼价值的认知决定他们能否积极主动地参加体育锻炼^[10]。据调查,《王者荣耀》的1/4用户是大学生。在这个智能时代,上网聊天、游戏成为多数学生的刚需,而不是体育。

学校体育要以“终身体育”教育为中心,转变落后的教学观念,在贯彻“健康第一”“终身体育”教育思想的基础上,要提高学生对体育价值的认知,让体育走进大学生的日常生活之中。让体育成为大学生生活的刚需,而不是聊天、游戏。

有些学校做了创新尝试,例如:上海电力学院提出的“2S”教学理念^[11],强调“微笑”与“出汗”的融合,该理念极大调动广大学生参与体育活动的积极性,在愉悦的氛围中完成教学任务;北京语言大学采用“快乐体育课、阳光我身心”体育基础课教学模式^[12],学生在技术和情感两条路线上获得了双赢,教学效果显著;合肥师范学院采用了“多维异步教学模式”,学生充分拥有“选择自主权”,不仅可以自主选择课程内容和任课教师,还可以根据自己时间自主选择上课时间。结果表明这些创新模式能改善学生的心理健康与社会适应状况,提高学生的体质健康水平,弥补教学资源的匮乏等^[13]。

提升体质首先应该从培养学生的运动兴趣入手,多创新一些方式来吸引学生参与。例如,在对学生身体功能筛查的基础上,设计符合个体所需要的动作,通过专门的身体功能训练方法和手段,达到提高身体素质、促进体质健康、预防运动损伤的目的^[14];针对现在流行的城市马拉松,向学生传授科学的训练方法;针对体能差,易受伤的情况,可以开展功能性体能训练课程;针对学生减肥瘦身的普遍愿望,开展健康管理、运动处方制定等课程。作为供给方——学校,要努力满足学生的需求,促进学校的“供”与学生的“需”的有效衔接。

提升体质,还要科学教学。运动训练学里有一句话“没有疲劳就没有训练”,表明要达到一定效果,要有一定的强度。尽管体育教学提倡快乐体育,但是也不能忽略了运动强度。没有强度的体育课对于大学生体质健康没有促进作用^[15]。在网络时代,可充分利用高科技手段,例如乐跑手环、小米智能手环等,随

时监测自己消耗的卡路里,随时监测运动强度。

3.3 增加投入、拓展教学形式

3.3.1 增加体育场馆、设施和器材的投入,合理利用现有资源,构建高校体育生活化环境

体育锻炼场地不足、器材少等因素也影响着大学生的锻炼兴趣。有些学生因为时间、场地限制,不能选择自己喜欢的体育项目,渐渐失去了锻炼的兴趣^[16]。高校应根据自身情况,合理安排场馆的开放,给学生提供锻炼场地,构建高校体育生活化环境。例如,韩山师范学院所有的体育场馆,在非上课时间,已全部免费开放。深圳大学通过校园卡体育专项经费与体育场馆预定系统较好地解决体育场馆的使用效率及享有体育资源公平性的问题,通过对体育课程环境进行优化配置^[17],促进学生体育锻炼。

3.3.2 拓展体育教学形式,采用体育俱乐部、社团等多种形式,打造课内外一体化

要真正达到增强大学生体质的目的,仅仅依靠每周2学时的体育课是远远不够的^[4]。课上时间有限,主要是教授理论知识及锻炼的方法,更多的锻炼任务需要学生在课下去完成。鉴于大学生主动性不足的现状,高校可以结合自己的实际情况,采用体育俱乐部、社团、竞赛等形式,将高校体育教学的课堂延伸至课外,实现课堂内外一体化^[18],从而增强学生体质。

4 结语

体育教学是提高大学生体质健康水平的主要途径。为了促进大学生体质健康,高校体育教学改革迫在眉睫,势在必行。高校体育教学改革任重而道远,但为了促进大学生体质健康,必须迎难而上。深化高校体育教学改革应“以人为本”,在教学理念、模式、内容、形式、以及教学评价等方面进行创新,促进大学生体质健康。

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,2015:13-29.
- [2]国家体育总局.2014年国民体质监测公报[EB/OL].(2015-11-25)[2017-11-06].<http://www.sport.gov.cn/n315/n329/c216784/content.html>.
- [3]洪锡均.《高等学校体育工作基本标准》视角下的高校公共体育课改革研究——以大理大学为例[J].内江科技,2017(2):149-150.
- [4]教育部.高等学校体育工作基本标准[Z].教体艺[2014]4号.

- [5] 张锦. 大学生体质健康教育影响因素的分析[J]. 右江民族医学院学报, 2016, 38(3): 345-347.
- [6] 孙广丰. 从大学生体质健康变化趋势的角度洞察高校体育教学改革[J]. 中国劳动关系学院学报, 2007, 21(5): 112-115.
- [7] 颜中杰, 应华, 杨光. 健康促进工程视野下上海高校公共体育教学模式研究[J]. 广州体育学院学报, 2016, 36(2): 124-128.
- [8] 廖志锦, 郭惠杰. 高校公共体育教育供给优化分析——基于供给侧结构性改革视角[J]. 福建工程学院学报, 2017, 15(2): 186-190.
- [9] 刘波, 刘静民. 新形势下我国高校体育改革与创新研究——以清华大学长跑制度为例[J]. 中国学校体育, 2016, 3(1): 51-55.
- [10] 徐佳. 从大学生体育教学认知谈高校体育教育改革[J]. 陕西教育(高教版), 2013(7-8): 104-105.
- [11] 颜中杰, 沈寅豪, 张铖. 高校公共体育课“2S”教学理念的提出与实施[J]. 上海理工大学学报(社会科学版), 2016, 38(4): 370-372.
- [12] 王伟光. 北京语言大学体育基础课教学改革与实践的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2014.
- [13] 谢永力, 席莉, 蔡晓菲. 多维异步教学模式对普通高校大学生体质健康水平的影响研究[J]. 兰州文理学院学报(自然科学版), 2017, 31(2): 116-120.
- [14] 刘震, 韦雪梅. 功能性体能训练的发展历程、特征及对健康的促进作用[J]. 体育研究与教育, 2016, 31(5): 82-87.
- [15] 殷飞. 关于制约高校体育教学质量瓶颈的调查分析[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2014, 13(6): 90-93.
- [16] 赵多生. 大学生体育行为习惯对体质健康的影响[J]. 当代体育科技, 2017, 7(3): 24-25.
- [17] 戴霞, 谢戴西, 秦春波, 等. 高校体育“课内外一体化”课程环境的优化配置——以深圳大学为例[J]. 体育学刊, 2015, 22(6): 75-79.
- [18] 苏海滨. 高校体育教学对学生体质的促进作用研究[J]. 广州体育学院学报, 2017, 46(1): 147-150.

[责任编辑 江国平]

(上接第 76 页)

- [12] 许斌. 运动员膝关节损伤的治疗与康复[J]. 安徽体育科技, 2012, 33(2): 53-54.
- [13] 田石榴, 刘宇, 井兰香, 等. 男子篮球运动员不同负荷负重蹲跳的力学特征和肌电图表现[J]. 中国运动医学杂志, 2012, 31(11): 967-972.
- [14] 何立群, 汪毅. 中医治疗配合康复训练对半月板损伤术后重竞技运动员膝关节功能恢复的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2013, 32(9): 784-787.
- [15] 杨小平, 张莉. 军事训练所致的半月板损伤的关节镜术后康复训练[J]. 中国临床康复, 2002, 6(11): 1635.
- [16] AMBER TAYLOR COLLINS. Electrical stimulation to improve proprioception in the normal knee[D]. Raleigh: University of North Carolina, 2007.
- [17] 朱章标, 李方详, 鲁智勇. 蹦床运动员前交叉韧带断裂合并半月板损伤个案报告[J]. 中国运动医学杂志, 2012, 31(10): 916-918.
- [18] 李玉周, 胡英琪, 李国平. 本体感觉测试的敏感性角度指标选取研究[J]. 2013, 32(8): 696-701.

[责任编辑 江国平]