

# 体医融合背景下的体育与健康课程创新研究

李焕宇

黑龙江护理高等专科学校 黑龙江 哈尔滨 150000

**摘要:** 本文主要目的即针对体医融合背景下的体育与健康课程创新进行简单研究。文章首先从体育与健康课程的基本介绍入手, 具体分析体育与健康课程创新的重要价值, 在此基础上, 从而提出相对应的创新路径。基于此, 通过对上述内容进行分析, 旨在提高体育与健康课程教学质量, 为促进体育与健康课程事业全面发展起到推动作用。

**关键词:** 体医融合背景; 体育与健康; 课程创新; 高校

前言: 健康为国家繁荣昌盛的重要标识, 将身体健康作为优先发展的战略位置, 强化人们身体素质。当前社会大众比较关注学生身心健康, 而高校作为人才培养的重要场地, 为了维护学生身体健康, 在体医融合背景下, 在体育与健康课程教学过程中, 教师应结合学生自身运动情况, 创新课程教学模式, 转变教学理念, 改革课程教学内容, 充分调动学生参与课程教学的积极性, 使其主动参与体育运动训练中, 强化自身身体、心理素质, 实现其自身综合发展。

## 1 体育与健康课程的基本介绍

其属于一门以身体训练为基本方法, 以促进高校学生身心健康为主要目的的必修课程。其主要针对原本体育课程进行改革, 以凸显健康目标的一门课程。其作为高校课程教学体系的关键内容, 为素质教育、培育德智体美劳全面发展人才必经之路。其以体育与健康知识、技能、方法为学习内容, 以培养高校学生体育核心素养、促进其身心健康为主要目标, 具备综合性、实践性、健身性等特征。

健康即个体在身体、心理、社会适应等层面, 均处于良好状态, 并非机体处于虚弱状态, 一个人只有在以上方面均保持较佳状态, 才可称之为健康。而体育为促进健康的主要手段。

运动选材分析为此课程重要单元, 其内容多元化, 考量高校学生身体条件、运动潜能、兴趣爱好等方面, 选择符合学生自身情况的运动项目、练习形式, 挖掘学生自身潜能, 提高其运动能力。

## 2 体育与健康课程创新的重要价值

### 2.1 培养道德素养, 强化意志品质

体育品德更注重学生法律法规意识的培养, 培养其社会责任感, 使其养成不断拼搏、积极进取的习惯。对照历年高校针对体育所落实的政策内容, 品德素质教育为其中重点内容。在体育与健康课程标准体系建设中,

高校将“体育品德”作为学生必须掌握的基本素养, 鼓励学生通过学习, 磨炼自身意志, 塑造完善的人格。体育与健康课程创新后, 教师引导学生学习更多体育技能、健康知识, 加深对课程的具身认知。同时利用课上、课下体育运动, 帮助学生养成团结协作的良好品质, 不断为体育运动为之努力; 经过举办重大体育赛事, 促使学生明确体育精神, 提高其自身合作能力, 并从中感悟更多思想理念<sup>[1]</sup>。良好体育品德的养成, 可以培养学生主人翁意识, 培养正能量的社会风气, 营造和谐社会。

### 2.2 完善校园基础, 为后备人才创造条件

高校以往所采用的后备人才培养制度, 影响体育、教育的结合, 也暴露较多问题, 如改革思路模糊、联动机制不具体、选材和输送之间未构建通路等。而在体医融合背景下, 对于体育与健康课程创新, 完善体医融合背景下体育竞技类后备人才培养机制, 对体育、教育进行优化配置, 深度挖掘锻炼和训练、专业和特长之间的联系。换言之, 竞技类体育后备人才培养的基础条件即“教会”“勤练”“常赛”, 发挥国民教育体系自身优势, 为后备人才的培养创造良好条件。其中“教会”环节, 帮助学生加深对体育技能的掌握, 促使学生感悟体育运动所带来的快乐, 调动自身参与体育活动的热情, 为“育人”战略的执行奠定基础。“勤练”时, 教师为学生建立教育+体育结合的培养平台, 使其在平台上主动搜索知识、技能学习, 达成多主体育人的目标<sup>[2]</sup>。“常赛”阶段, 将教育系统体育赛事和体育系统系列比赛打通, 为后备人才体育能力的提升给予一定支持。

### 2.3 培养学生健康素养, 实现自身综合发展

目前对于健康素养的定义, 尚未统一, 其即个体获得、理解、处理基本的健康信息、服务, 并在此基础上, 通过学习, 提高自身健康决策能力。体育课程, 以强化学生运动能力为核心, 改善其身体体质, 维护其机

体健康, 利于健全人格的塑造。在高校学生成长、成才阶段, 高校承担重要使命、责任。高校体育与健康课程教育, 为培养学生健康素养的主要路径, 也是实现人的全面发展不能缺少的一环。例如: 清华大学将“阳光长跑”“体质测试”纳入体育课程考核要求学生学会游泳方可顺利毕业。而且该校男生在1000m跑时, 平均成绩比其他高校快32s。正因为日常积极训练, 为体育与健康课程创新提供一定循证依据, 促使教师下定体育与健康课程创新的决心。

### 3 体医融合背景下的体育与健康课程创新策略

#### 3.1 培育素质较高的体育教师

要想推动体育与健康课程创新, 不能缺少体育教师的助力。作为体育教师, 其自身专业素质、教学能力为此课程创新必备流程之一。为助力教师自身责任意识提升, 需对体育教师进行培养。以往体育与健康课程教学过程中, 体育教师多对照课本教材内容讲解知识点, 盲目关注教学模式, 尚未渗透体育课程教学理念, 影响体育与健康课程的落实<sup>[3]</sup>。故高校教师应定期组织健康课程探讨大会, 鼓励体育教师积极参与其中, 明确理论知识、专业技能的丰富为体育与健康课程创新的重点, 经过不断对话, 彼此之间分享各自教学期间所积累的经验, 完善自身知识储备, 强化自身专业技能, 并在日后教学期间帮助学生提高综合体育技能。

培养高校体育教师时, 可从教师系统的培训方面入手。体育与健康课程教学, 以实现学生生理、心理全面发展为教学目标, 一定程度上对体育教师提出较高要求, 要求其应加深对课程创新必要性的认识。作为高校可以鼓励教师到专业培训机构学习更多内容, 学习期间做好笔记, 并积极和其他高校教师分享成功经验, 学习他人优秀之处, 取长补短, 助力自身专业技能提高, 从而有条不紊地进行体育与健康课程创新。

#### 3.2 加大对学生综合体育技能的关注

当今社会对人才要求较高, 高校承担培养高精尖人才的重任, 强化学生综合体育技能的关注, 已经被抬到较高位置。体育与健康课程为高校教学工作的关键内容, 在日常教学过程中, 承担推动学生身心综合发展的重大责任。以往高校在开展体育与健康课程教学时, 多为学生灌输体育知识、技能, 确保学生能够学习更多知识, 并教会学生学习各类运动项目, 但高校体育教学时间有限, 在短时间内学生无法学习更多运动项目, 反而出现事倍功半的局面<sup>[4]</sup>。针对学生综合体育能力的培育并非短时间即可完成, 而是经过不断积累所得, 特别针对高校体育与健康课程教学中的实践教学, 可以有效帮

助学生培育自身综合能力。在“终身体育”教学理念的影响下高校已经意识到体育与健康课程创新的重要性, 对此, 在体医融合背景下, 高校体育教师结合学生自身情况, 对其进行各类知识教育, 比如体育理论知识、养生保健知识、合理运动知识、运动损伤及预防知识、健康知识等, 过程中, 潜移默化地为学生渗透“终身体育”的思想, 鼓励学生积极加入“终身体育运动”的队伍中, 提高自身体育运动能力, 养成良好的体育运动意识, 同时通过参与各类体育比赛, 强化自身运动技能。

#### 3.3 创新课程教学方式

体育与健康课程教学, 旨在为了实现教育的终极目的, 通过开展相关的体育课程、活动, 完善教学、创造的过程。在具体教学创新期间, 教师应遵照具身认知思维, 力求为学生营造良好的体育教学氛围, 促使其在相对应的情境下获取比较真实的身体感受, 提高自身体育品德, 养成健康的体育行为。具体来说: (1) 教师要给予学生更多的体育运动时间, 使其获得良好的运动体验, 针对不同运动情况的学生, 教师应为其选择适合自己发展的运动方案, 对运动强度、时间进行适当调节, 并在其运动时, 在一旁进行指导, 确保更多学生喜欢上体育运动, 自觉加入运动队伍中<sup>[5]</sup>。(2) 课程教学过程中, 教师也应为学生灌输体育运动文化, 如运动项目的发展历史、运动训练形式、运动技巧等, 以武术运动进行举例, 学生在练习武术时, 可以改善自身身体素质, 了解武术的魅力, 还能培养其自身的爱国主义精神。为了突出课堂教学的趣味性, 教师介绍理论知识, 可借助希沃白板播放相关的视频资料, 通过视频吸引学生注意力, 保证学生对于传统武术所传递的价值、内涵加深了解。(3) 课堂上, 教师应及时纠正学生对于体育运动的错误认知, 使其重建正确的体育意识, 主动遵循相关规范要求, 并通过体育训练, 提高其社交能力, 养成与人为善的理念, 不断丰富自我认知, 逐渐形成健康的体育运动方式。(4) 体育运动项目类型众多, 其所体现的精神文化也比较丰富, 对此教师在教学过程中, 应创新教学模式, 为学生展示更多运动项目的内在价值, 以跑步举例, 学生通过练习短跑, 勇于挑战自我潜能; 而通过练习长跑, 帮助学生养成坚韧不拔的意志力; 在具体运动项目训练时, 也是帮助学生塑造自我的过程。

#### 3.4 构建完善的考核体系

受到传统应试考试教育的影响, 历年来, 高校均采用“试卷考评形式”, 但通过试卷对学生进行评价, 比较片面, 多在意教学结果, 无法全面考核学生各方面情况, 也会忽略学生自身自觉、主动参与训练的精神。

为促进体育与健康课程创新,高校也应及时转变评价观念,不能仅注重学生考试结果,打破传统以学生个体为参照的评价形式,创新为注重过程的考评形式,将结果、过程评价相结合,尊重学生个体差异性,确保最终考核结果更全面,符合“以人为本”教学观念。考评创新时,教师应考量学生学习效果、过程,对其开展全面评价,其内容涉及学习效果、学习态度、学习行为、参与体育运动的合作精神等。针对学习效果评价,内容涉及基础达标成绩、学生日常体育测试成绩,在评价过程中,教师应将学习效果、过程按照对应比例进行划分,并将二者相联系,开展整体评价。此法比较贴合学生实际情况,且运用此法对学生进行评价,比较客观,可帮助教师了解学生课堂内、外的训练、学习情况,对课程创新帮助较大。

### 3.5 丰富课程教学内容

为实现高校体育与健康课程创新目标,除了调整教学模式外,还应创新课程教学内容,对理论、实践教学内容均予以丰富,扩宽学生知识视野,实现学生基本运动技能、身体素质的统一发展。课程教学内容创新方面,以突出专项运动技能在课时教学中的比重,增加体育竞赛的课时,为学生组织不同类型的体育竞赛,帮助学生在比赛过程中提高自身能力。对照体育与健康课程标准理念,教师为学生设计一套足以满足其自身需求的课程教学模式,其提出每节课应具有75%的训练密度,运动强度为140~160次/min,体能训练时间10min,技能练习时间20min。该模式运行期间,教师需借助现代化网络技术,建立云学习平台,为学生营造线上、线下的学习环境,确保学生居家阶段也可以利用云学习平台了解更多知识内容,平台上设置音频、视频形式,凸显学习资

源的宽泛性,学生根据自己喜好下载相对应的学习资源学习,可以掌握除了课堂学习之外的内容。另外,该平台具备多元化功能,比如即时评价、个体反馈、资源共享等,教师在发现适合学生学习的资源时,以共享的形式发送给学生,学生浏览后,如存在问题,可及时反馈给教师,教师认真答疑解惑,加深学生理解。

结束语:综上所述,基于体医融合背景下,在高校体育与健康课程创新过程中,高校教师通过调整课程教学模式、培育高素质的体育教师、加强学生综合体育能力的重视、构建完善的课程教学评价体系等,积极落实“立德树人”教育任务,充分发挥高校“育人”“教学”重任,因地制宜、因材施教,以各类形式的体育活动,吸引学生参与兴趣,帮助其掌握更多运动技能,促使其学有所长,激发其自身学习动力,并在运动期间不断展现自我,培养自身体育素养。

### 参考文献

- [1]王家宏,许英男,董宏.大健康时代背景下学校体育与健康促进融合的价值意蕴与创新路径[J].西安体育学院学报,2022,39(1):1-9.
- [2]刘龙,秦鹏.终身体育意识下体育教育改革思路探索[J].安阳师范学院学报,2023(5):106-111.
- [3]刘芳丽,于素梅.学校体育与健康融合课程的逻辑理路与实施策略[J].体育学刊,2023,30(3):92-98.
- [4]肖玲,元文学,李涛.思政视域下高校体育与健康课程体系构建研究[J].大学教育,2023(14):90-96.
- [5]旷婷婷,吴湘军,吴丽华,等.“体医融合”视域下健康教育融入高校体育课程的路径研究[J].体育科技文献通报,2023,31(5):92-95.