

# 浅析大学体育教学中的终身体育教育

尚震\* 王鑫鹏

空军工程大学军政基础系军事体育教研室 陕西 710051

**摘要:** 对于大学体育教学来讲,终身体育教学是现代化教学理念发展的产物。以终身体育教育为中心,浅析终身体育内涵,根据终身体育教育调查认识到教育的不足,制订更科学、全面的终身体育教育策略,如完善大学体育教育课程、创建有利的终身体育教育氛围、实现学生自主选择体育课程、完善大学终身体育教育设施、完善终身体育教育考核系统、提高教师教学水平,发挥出终身体育对学生身心健康的作用,培养学生养成健康锻炼的体育习惯,树立正确的终身体育意识,实现学生综合素质提高,帮助学生始终保持愉悦的心态,以此实现大学体育终身教育发展的目的。

**关键词:** 体育教学; 终身体育; 综合素质; 体育理念

## 引言

现代社会对人才的要求越来越高,为了培育出德智体美劳均衡发展的人才,就要求高校要加强对体育教学的重视。将终身体育教育理念融入到体育课程教学中,能够提升学生的心理素质和身体素质,帮助学生树立终身体育的意识,这对学生的全面发展以及学生的一生都具有非常重要的作用。这就要求学校要采取有效的措施和教学方法来贯彻终身体育教育理念,加强学生对终身体育的认识,对学生的一生都发挥积极的影响。

## 1 终身体育

大学生形成体育锻炼的习惯是高校体育教育的目的。由于对某个项目的特殊爱好,学生将继续关注和参与某些项目的活动,并在持续参与的过程中继续锻炼。终身体育要求大学生不仅要积极进行体育锻炼,增强体质,改善健康,还要形成体育锻炼的意识、习惯和能力,即使毕业离校后也要坚持体育锻炼,并能够终身受益。终身体育具有终身性和全民性的特点,需要将学校体育、家庭体育和社会体育有机地结合起来。体育运动是现代人们生活的重要组成部分,它可以丰富人们的社会和文化活动,满足人们的精神需求。大学体育是需要学生积极学习,学生在参加他们喜欢的运动时将会身体活跃。在运动过程中,他们与同伴默契合作,与对手奋力拼搏,从中获得快乐和心理上的满足,同时可以在实践中获得各种情感体验。如何将大学体育与社会体育联系起来,可以说是个人终身体育的重要组成部分,对毕业后终身体育的实施有明显的积极影响。高校是培养学生终身体育观的主要场所,体育项目的设置基于区域和环境的特点,结合社会体育的特点,经过多年的实践,目的是使每个学生都能掌握终身体育的知识和技能,培养终身锻炼的习惯和意识。大学体育是学生踏入社会的最后阶段,是学校体育与社会体育的关键环节,它在终身体育的实施中发挥着衔接作用。在大学体育教学中,有必要将教学重点从竞技体育转移到以健身、娱乐为主的教学内容上,使学生掌握一定的知识和锻炼方法,激发他们对体育的兴趣。有必要根据不同学生的具体情况采用不同形式的教育,根据学生的需要选择不同的内容,以便学生可以良好接受教育<sup>[1]</sup>。

## 2 关于大学体育教育现状的分析

### 2.1 对于体育运动方法的传授的缺失

这一问题在高校体育教学中是极其重要的一项问题,在实际的工作中,大部分的教师只是专注于教会学生技术动作,用技术动作的优劣来评判学生这门课好坏的唯一标准,但是学生在学完本学期所有课程后其实并没有真正掌握技术动作的练习方法,只是在考试前模仿教师的样子做完动作。体育教学中“做样子”的事情比比皆是,这成为推广终

\*通讯作者:尚震,出生年月:1981.03,民族:汉,性别:男,籍贯:河南,单位:空军工程大学军政基础系军事体育教研室,职位:教师,职称:讲师,学历:硕士研究生,研究方向:军事体育教育与训练,邮箱:57714298@qq.com。

身体育教育理念最大的障碍,以至于学生从小学开始接触一个动作,指导大学还是在不断的重复学习,但单纯的重复依旧不能让学生真正理解动作的运用方法。

## 2.2 对于体育基础理论教育的忽视

体育课只是单纯的技术课的时代早已经远去了,现在的大学课堂普遍都加入了理论课的教育,但问题是,关于理论课在整体课堂中的占比却少之又少,有的学校对于体育理论课的设置和安排有很大的弊端,按照大学每学期18课时的安排来讲,许多学校只在最后一两节课安排教师进行理论课教学,这样表面上学生好像是学到了更多的专业体育技术,但其实对于学生真正去了解专项技术的发展和背景,对于体育学习的意义,健身的价值,锻炼的正确方法都不能很好的得到了解<sup>[2]</sup>。

## 2.3 高校终身体育教学意识薄弱

在当前的体育教学工作中,教师要时刻贯彻落实素质教学的理念。因此,体育教师在对体育课程进行内容的设置环节,需要迈向多元化方向进行定制化的教学来满足大学生的基本体育锻炼需求。其中,体育教师还需要全面尊重学生的个性以及天赋,帮助学生完成个性化的成长。例如,当前,高等院校可以在体育课程中设置一系列前沿性的体育训练项目,一来可以提高学生的体育训练的激情,二来也可以帮助学生完成体育训练。然而,当前的大学体育教学工作依然是作为一项补充性的教学。所谓补充性的教学是指体育教学工作仍然未受到学校高层领导以及相应学生的重视,当前各大高校开展办学工作环节,在以学生实际就业率作为对学校教学成果评判的时期,学校更加重视专业型的知识理论教学,而忽视了类似于体育这一类需要长期投入的教学工作。同时,体育教师在现阶段的体育教学工作中,也未能迎合学生的体育学习需求。总体来说,当前大学体育课程项目开展状况具有普遍性,但是无法更高效的为学生提供个性化的体育训练项目,使得学生体育训练意识淡薄<sup>[3]</sup>。

## 2.4 教学条件不足

一般情况下,现代教学对体育教师的综合素养要求比较高,需要其具备较强的专业能力,而在实际中,诸多学校无法满足此种师资需求。在选课中诸多学生选择新兴的体育活动,但缺少专业教师教授。一些体育教师不愿转变传统的教学模式,而是希望通过新教师来改变这一情况,严重阻碍学生学习。现代教学模式对教学设备的要求比较高,这对教学条件不足的学校来讲,是一个巨大的打击。

## 2.5 现有的大学体育教学体系不够完善

目前我国大学体育教学体系本身还不够完善,存在着一些不足的地方。在新中国刚成立的时期,大学体育教育不认同美国自然主义的体育教育思想、教育理念方法和体系,而是接受前苏联的体育教育理念,强调的是体育教育的工具性和阶级性,所以在体育教材内容中出现了很多的竞技运动技术,体育教学非常注重运动技能的教学,强调的是学生掌握了哪些运动技能,但是却忽视了学生自身体育精神和体育锻炼意识的培养,在体育实践中,也没有关注学生的自主学习,缺乏激发学生体育锻炼兴趣的有效措施,没有将体育教学和学生的实际生活等联系在一起,这样学生就不能很好地将体育融合到生活中,对于学生终身锻炼的体育意识培养非常不利,使体育锻炼的观念比较淡薄。

# 3 大学体育教学中实现终身体育教育的有效措施

## 3.1 开设特色课程,构建多元化的体育锻炼模式

要想提高体育锻炼的效果,培养学生终身体育的意识,让学生掌握体育锻炼的有效方法,学校应该结合学校的实际情况来开设特色课程,构建多元化的体育锻炼模式。大学体育教学时间有限,依靠这几节体育课程来增强学生的体质是很难的,而终身体育的理念就是让学生在课余时间自觉进行体育锻炼,将体育锻炼当成日常生活和学习中的一项重要的活动,这样才能全面提升学生的身体素质和心理素质。因此,学校一定要改革传统的教学模式,建立课内体育锻炼和课外体院锻炼相结合的教学模式,将体育锻炼向课外延伸,积极促进学生利用课外的时间来加强自身的身体素质锻炼。例如,学生可以成立体育队和体育兴趣小组,开展一些女孩子喜欢的瑜伽课、男孩子喜欢的篮球课程等,让学生根据自己的兴趣和爱好或者需求来参与,将体育锻炼向课外延伸,构建多元化的体育学习模式,才能取得良好的效果。另外,学校可以在全校范围内成立晨跑队或者夜跑队,积极鼓励学生参与,成立一个具有特色的队伍,积极鼓励学生参与到这个队伍中,通过长期的训练才能真正增强体魄。另外,体育教师还要多多鼓励学生参与一些体育项目,例如可以鼓励学生参与马拉松长跑,为了实现这个目标鼓励学生在日常生活中积极锻炼,不断提升自己的身体素

质,积极参与各种校内外的体育活动,这样才能真正实现学生的终身体育理念培养<sup>[4]</sup>。

### 3.2 建立大学终身体育课程体系

大学体育教学要实现终身体育教育,通过体育教育提高学生的身体素质,需要完善制度相关制度,掌握体育与保健的基本知识和技能,发展有竞争力、进取、健康、文明的生活方式,促进学生身心健康的全面发展,促进人格发展,为终身体育打下坚实的基础。大学要建立以终身体育为指导思想的新型学校体育教学模式,建立大学终身体育课程体系,废除传统的单一体育课形式,大胆解放思想,努力建立新的教育模式,实施健康教育、娱乐教育、生命教育和竞争教育,使学生真正了解参加体育锻炼的意义和作用,积极有效地引导学生进行体育锻炼,让学生体验到运动锻炼的乐趣。

### 3.3 营造良好的学校体育氛围

学校是终身体育的最佳环境,营造良好的体育氛围是大学体育进行终身体育教育的有效途径。学校要宣传丰富的体育知识,形成良好的体育文化,促进教学质量的提高。体育宣传是培养学生自觉参加课外体育活动的重要手段,它以无形的方式增强学生体育锻炼的意识和积极性,不时开展各种体育活动,创造体育文化。这种氛围使学生能够加深对体育的理解,提高他们的体育意识。例如,举办体育知识系列讲座、体育竞技活动等。通过一系列的体育文化活动,形成了良好的学校体育氛围,师生自觉参与体育运动,锻炼的人数将逐渐增加。

### 3.4 体育理论的培养,养成学生自我锻炼的习惯

体育理论课的教学主要是作为导学课和总结课而出现的,增加学生对于专项理论课的认识,同时可以帮助学生更好的理解技术动作,更好的掌握学习技术动作的要领。更好的让学生懂得体育的本质和意义,让学生学会正确的体育锻炼的方法,懂得对自身锻炼效果进行评价。这样在思想上和能力上对学生进行多角度的培养,才能让学生在日后的生活中可以正确的使用学校所教所学的知识技巧对自身的体质进行合理的练习。

### 3.5 优化高校体育考核方式

传统的高校对于学生体育期末成绩的评定更多的只是采取一种技巧的考核,但随着体育课程的不断改革,体育课成绩的改革还应该加入更多的考核标准,应该对学生课堂的参与情况,学生自身身体素质的情况,以及参加可以体育活动情况都加入到考核学生体育成绩的标准中去。这样才能对于培养学生终身体育教学的思想,从多方面加强学生的身体素质方面的锻炼<sup>[5]</sup>。

### 3.6 将体育课堂教学与课外教学有效结合

大学体育教学,教师除了要对课堂教学给予高度重视外,对于课外活动的开展已不能又丝毫的懈怠。尤其是在对学生的终身体育教育过程,教师应该充分运用好课外的教学时间来有意识的展开终身体育教学,以调动学生的学习积极性,继而促使他们全身心地投入体育活动。如通过组织体育活动、课外体育比赛、组建足球俱乐部、组建篮球爱好协会以及成立体育爱好俱乐部等方式来激发学生的参与兴趣。又或者组织短期的培训活动来对学生展开集中式的训练,如针对健美操爱好者、羽毛球爱好者进行短期的健美操训练和羽毛球训练,帮助学生最大限度地利用课外的闲暇时间,加强体育的锻炼,从而提高学生的身体健康水平和接受终身体育教育的意识,进而为自己拥有一个健康的身体创造良好的条件。

### 3.7 完善大学终身体育教育设施

体育教育设施除了基本的体育器材之外,还包括体育教育场地的建设与扩大。学生身心健康是综合素质提升的基础,当前适当对人才要求更为全面,学校为了更好地指导学生,促进学生全面发展,越来越重视体育教育。积极调整体育教育经费,采购更多体育器具,及时更换老化的体育基础设施,建设更全面、综合性的体育锻炼场所。政府鼓励学校申请体育专项资金,就体育教育设施与器材进一步升级。高校必须尽最大努力满足学生对终身体育项目锻炼的需求,积极与教师商讨如果更好地开展终身体育教育,购进多样体育仪器,为教师开展终身体育教育创造有利条件,组织多元化体育活动,推动大学终身体育教育的进步<sup>[6]</sup>。

## 4 结束语

终身体育教学理念在大学体育教学中具有重要的地位,培养学生的终身体育意识是新课标的重要内容,对学生以后的发展非常有利。在实际的大学体育教学中贯彻终身体育教育理念,教师和学生要共同树立终身体育的意识,开设

特色课程,构建多元化的体育锻炼模式,培养学生参与体育锻炼的兴趣,完善教学内容和教学方法,建立终身体育教学评价体系。

#### 参考文献

- [1]任伟.试论“终身体育”与高校体育教学改革[J].广东蚕业,2019,51(8):69-70.
- [2]崔兵.终身体育理念下的高校体育教学研究[J].宿州教育学院学报,2019,20(2):166-167.
- [3]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,2019,8(24):134+136.
- [4]邢海洋,张瑜.新发展理念指导下大学生终身体育意识的培养[J].运动精品,2019,37(8):8-9+11.
- [5]勇明李.大学体育教育中的终身体育教育的分析[J].教育研究,2019,2(4):78-79.
- [6]辛金花.高职院校体育教学中的终身体育教育分析[J].西部学刊,2020(4):67-69.