

高校体育教育与终身体育教育的策略

高生俊

宁夏体育职业学院 宁夏 银川 750021

摘要：本文聚焦高校体育教育与终身体育教育的策略，深入剖析终身体育内涵、高校体育教育的价值及其与终身体育的关联。文中提出激发体育兴趣、培养自我锻炼能力及制定个性化学习计划的策略，同时倡导教学模式改革、强化理论教育及丰富体育活动类型等实施途径。此外，还着重指出学校领导、体育教师及社会各界的支持对推动两者融合发展的关键性。本文旨在为高校体育教育与终身体育教育的有效结合提供理论参考与实践指导。

关键词：高校体育教育；终身体育教育；教学策略；实施途径；保障措施

引言：随着社会的快速发展和人们生活水平的提高，终身体育已成为现代社会健康生活方式的重要组成部分。高校作为培养高素质人才的重要基地，其体育教育在培养学生终身体育意识、习惯和能力方面发挥着至关重要的作用。然而，当前高校体育教育仍存在一些问题，如教学方法单一、学生参与度不高、终身体育意识薄弱等。因此，探讨高校体育教育与终身体育教育的策略，对于促进学生身心健康发展、实现个体社会化具有重要意义。

1 高校体育教育与终身体育教育的理论基础

1.1 终身体育的内涵

终身体育这一概念自20世纪90年代以来在体育的改革与发展中被明确提出，它强调的是一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育的过程。具体而言，终身体育包含两个层面的含义：一是从生命开始至生命结束，个体持续参与身体锻炼和学习体育活动，使体育锻炼成为生活中不可或缺的重要组成部分；二是在终身体育思想的指导下，构建一个体系化、整体化的体育环境，为人在不同时期、不同生活领域中提供参与体育活动的机会。终身体育不仅关乎身体健康，也涉及心理健康和社会适应能力。它倡导个体根据自身情况，如年龄、健康状况、个人兴趣等，制定合适的锻炼计划，并强调自我驱动和自我管理在维持长期锻炼习惯中的重要性（如图1）。通过终身体育实践，个体能够在身体、心理和社会层面实现全面发展，提高生活质量，并有效预防各种慢性疾病。

1.2 高校体育教育的价值

高校体育教育作为教育体系中的重要组成部分，其价值不仅体现在促进学生身体健康方面，更在于其对学生全面发展的深远影响。第一，高校体育教育有助于促进学生身心健康发展。在参与体育锻炼的过程中，学生能够提升身体素质，增强免疫力，预防疾病。并且体育

锻炼还能调节情绪，缓解压力，提高学生的心理健康水平^[1]。对于面临学业、就业等压力的大学生而言，体育活动无疑是一种有效的心理调适方式。第二，高校体育教育在实现个体社会化方面发挥着重要作用。在参与体育活动的过程中，学生需要遵守规则，学会与他人合作、沟通，培养纪律性、责任感和公平竞争的精神。这些品质不仅有助于学生在校园内的学习和生活，更为他们未来走向社会、融入社会奠定了坚实的基础。第三，高校体育教育还能丰富学生的课余生活，提升校园文化氛围。通过举办各类体育比赛和活动，学校能够激发学生的运动热情，培养他们的团队精神和竞争意识。同时体育活动还能为学生提供展示自我、挑战自我的平台，有助于提升学生的自信心和自我价值感。

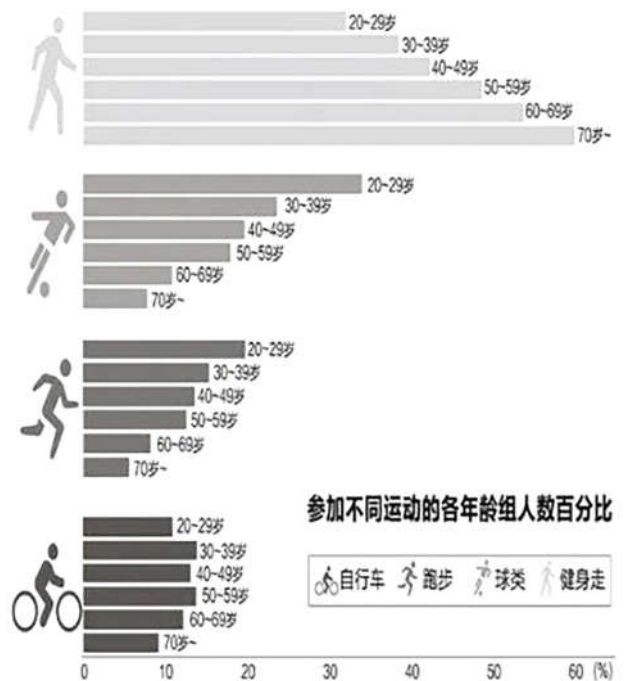


图1 常见运动各年龄组人数比示意图

1.3 高校体育教育与终身体育教育的关系

高校体育教育与终身体育教育之间存在着密切且互补的关系。高校体育教育是终身体育教育的起点和基础,它为学生提供了最初的体育锻炼机会和体育知识技能的学习平台。在学校阶段,学生通过参与体育课和各类体育活动,不仅能够培养对体育活动的兴趣和爱好,还能学习到基本的运动技能和健康知识,这些都是终身体育锻炼习惯形成的重要基石。高校体育教育的目的在于培养学生的体育意识、运动习惯和自我锻炼的能力。这些能力对于学生在毕业后继续保持体育锻炼至关重要。通过高校体育教育,学生能够认识到体育锻炼对个人健康和发展的长远益处,从而激发他们将体育锻炼作为日常生活的一部分。即使在离开学校后,学生也能自主地参与体育活动,形成终身体育参与的意识。

2 高校体育教育中实施终身体育教育的策略

2.1 激发学生对体育的兴趣

在高校体育教育中,激发学生对体育的兴趣是实施终身体育教育的首要任务。为了达成这一目标,教师需要采用丰富多样的教学方法和体育活动,营造出积极、活跃的课堂氛围。(1)教学方法的多样性至关重要。传统的体育教学往往侧重于技能传授和体能训练,而现代体育教学则更加注重学生的兴趣培养和个性发展。因此,教师可以尝试引入游戏化教学、情境模拟、团队合作等多种教学方法,让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能。(2)体育活动的多样性也是激发学生兴趣的关键因素。高校应该提供多样化的体育活动选项,如篮球、足球、羽毛球、乒乓球、游泳等,以满足不同学生的兴趣和需求。学校还可以定期举办各类体育比赛和活动,如运动会、体育节等,让学生在比赛中体验运动的乐趣,增强对体育的热爱。(3)课堂氛围的营造同样不容忽视。教师应该鼓励学生积极参与体育活动,给予他们充分的肯定和鼓励。教师还应该注重与学生的互动和交流,了解他们的想法和需求,从而为他们提供更加个性化的指导和帮助。

2.2 培养学生的自我锻炼能力

(1)认知能力是指学生对体育知识和技能的掌握程度。教师应该通过课堂教学和实践训练,让学生深入了解体育运动的原理、方法和技巧,提高他们的认知水平。教师还应该引导学生关注自己的身体状况和运动需求,学会根据自己的实际情况选择合适的运动项目和锻炼方法。(2)自我调控能力是指学生在锻炼过程中能够自我监控、自我调节和自我激励的能力。教师应该通过设定合理的锻炼目标和计划,让学生在锻炼过程中学会

自我监控和调节。同时,教师还应该鼓励学生积极参与锻炼,培养他们的毅力和坚持精神。(3)独立锻炼能力是指学生在没有教师指导的情况下能够自主进行体育锻炼的能力。教师应该通过课堂教学和实践训练,让学生掌握科学锻炼的方法和技巧,培养他们的独立锻炼能力。同时教师还应该引导学生关注自己的身体状况和运动需求,学会根据自己的实际情况制定合适的锻炼计划。

2.3 制定个性化的体育学习计划

每个学生的身体状况、兴趣爱好和运动需求都不同,因此他们需要不同的锻炼计划和方法。(1)教师应该了解每个学生的身体状况和运动需求,包括他们的身高、体重、运动能力、兴趣爱好等。这些信息可以通过问卷调查、体能测试等方式获取。(2)教师应该根据每个学生的具体情况制定个性化的锻炼计划。这些计划应该包括锻炼项目、时间、练习次数和强度等要素,以确保每个学生都能够得到适合自己的锻炼。同时这些计划还应该具有一定的灵活性和可调整性,以便根据学生的实际情况进行适时调整。(3)教师应该鼓励学生积极参与锻炼计划,并给予他们充分的指导和帮助。在锻炼过程中,教师应该定期评估学生的锻炼效果,及时调整锻炼计划,以确保学生能够达到预期的锻炼目标。教师还应该关注学生的心理变化,给予他们积极的心理支持和激励。

3 高校体育教育与终身体育教育的实施途径

3.1 体育教学模式改革

传统的高校体育教学模式往往侧重于技能传授和体能训练,而忽略了对学生兴趣和自我锻炼能力的培养。为了适应终身体育教育的需求,必须对传统的体育教学模式进行改革。改革的方向可以从“以教师为中心”向“以学生为中心”的转变。具体而言,可以引入更多欢乐、开放、能动的新型体育课堂。例如,通过设计趣味性的体育活动和比赛,让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能;或者通过小组合作学习的方式,鼓励学生之间的互动和合作,培养他们的团队精神和社交能力。此外新型体育课堂还可以注重学生的个性化需求。教师可以根据学生的身体状况、兴趣爱好和运动能力,为他们提供定制化的锻炼计划。这种个性化的教学方式不仅能够激发学生的学习兴趣,还能够帮助他们找到适合自己的运动方式,从而更好地适应终身体育教育的需求。

3.2 加强体育理论教育

体育理论教育是高校体育教育的重要组成部分,它不仅能够帮助学生了解体育运动的原理和方法,还能够

引导他们认识到体育锻炼的意义和价值^[2]。因此,必须提升体育理论教育在教学中的地位。为了实现这一目标,可以增加体育理论课程的课时和内容,让学生更深入地了解体育运动的科学原理、运动损伤的预防和治疗、运动营养等方面的知识。还可以采用多样化的教学方式,如案例分析、专题讲座等,以提高学生的学习兴趣 and 参与度。另外可以将体育理论教育与终身体育教育相结合。通过引导学生认识到体育锻炼对个人健康、心理和社会适应等方面的益处,激发他们的锻炼热情,并培养他们形成终身体育锻炼的习惯。

3.3 丰富体育活动类型

丰富多样的体育活动类型能够满足不同学生的需求,激发他们的运动兴趣,并促进终身体育教育的实施。因此,高校应该在学校范围内举办多种形式的体育活动。除了传统的体育课和运动会外,还可以成立各种体育社团和兴趣小组,如篮球社、足球社、羽毛球社等,为学生提供更多参与体育活动的机会。还可以举办体育知识问答、正式比赛和娱乐赛等活动,让学生在轻松愉快的氛围中学习和体验体育运动的乐趣。此外高校还可以与社区、企业等外部机构合作,共同举办体育活动和比赛。这种合作不仅能够丰富体育活动的类型和内容,还能够拓宽学生的社交圈子,增强他们的社会适应能力。

4 高校体育教育与终身体育教育的保障措施

4.1 学校领导的支持

学校领导的支持是推动高校体育教育与终身体育教育发展的关键。学校领导应当充分认识到体育教育的重要性,将其纳入学校发展的战略规划中,从政策、资金、资源等多方面给予支持。在场地、器材方面,学校领导应确保体育设施的建设和维护,为学生提供安全、舒适、现代化的运动环境。同时应鼓励和支持体育设施的多元化发展,以满足不同体育项目的需求。在资金支持上,学校领导应设立专项基金,用于体育教育的科研、教学、竞赛和活动等各个方面。另外还可以探索与企业、社会组织合作,共同推动体育教育事业的发展。

4.2 体育教师的角色

体育教师在高校体育教育与终身体育教育中扮演着至关重要的角色。他们不仅是知识的传授者,更是学生体育锻炼的引导者和榜样^[3]。体育教师应具备较高的专业素养和教学能力,能够根据学生的身体状况、兴趣爱好和运动能力,制定个性化的教学计划。同时他们还应注重培养学生的自我锻炼能力和终身体育意识,通过言传身教,引导学生积极参与体育锻炼,形成健康的生活方式。此外体育教师还应不断更新自己的知识和技能,紧跟体育教育的发展趋势,为学生提供更加科学、有效的体育教学。

4.3 社会各界的参与

高校体育教育与终身体育教育的发展离不开社会各界的广泛参与和支持。政府、企业、社会组织等各方应共同努力,为体育教育事业提供资金、资源和技术等方面的支持。政府可以出台相关政策,鼓励企业和社会组织投资体育教育,同时加强对体育教育事业的监管和指导。企业可以通过赞助体育赛事、设立奖学金等方式,支持高校体育教育的发展。社会组织则可以发挥自身优势,开展各类体育活动和公益项目,推动高校体育教育与终身体育教育的融合与发展。

结语

高校体育教育与终身体育教育的融合,对于促进学生全面发展至关重要。通过策略实施、模式创新及保障强化,学生体育兴趣得以激发,自我锻炼能力得到培养,个性化学习计划得以制定。未来深化体育教育改革,强化终身体育意识,将是培养健康体魄、高素质人才的关键。我们应持续努力,为构建更加完善的体育教育体系,促进学生身心健康、全面发展贡献力量,助力社会进步与和谐发展。

参考文献

- [1]万涛.基于终身体育教育思想的高校体育教学改革分析[J].冰雪体育创新研究,2021(21):87-88.
- [2]翟婷婷,荣文学.体育人文价值观视域下高校体育教育策略思考[J].当代体育科技,2021,11(29):117-120.
- [3]吴正兴.高校体育教育与终身体育教育的策略[J].山西青年,2021(19):73-74.