

# Analysis of College Physical Education Teaching Reform from the Perspective of Lifelong Physical Education Thought

Na Hu Kui Dai

Xianning Vocational Technical College, Xianning, Hubei, 437100, China

## Abstract

With the rapid economic development, China has paid more and more attention to the reform of university physical education and teaching from the perspective of lifelong physical education. In order to further improve the quality of college physical education teaching, it is necessary to strengthen the attention to physical education according to the actual situation, increase the cultivation of students' physical quality, and improve the sports thought of college students in an all-round way. Therefore, this paper mainly analyzes the reform of college physical education teaching from the perspective of lifelong physical education, and puts forward some reasonable suggestions.

## Keywords

lifelong sports thought; college physical education; teaching reform

## 终身体育思想视角下大学体育教学改革分析

胡娜 代魁

咸宁职业技术学院, 中国·湖北 咸宁 437100

## 摘要

随着经济的快速发展, 中国越来越重视终身体育思想视角下的大学体育教育教学改革工作。为了进一步提升大学体育教学质量, 需要根据实际情况增强对于体育教育学的关注度, 加大对大学生身体素质的培养, 全面提升大学生的体育思想。因此, 论文主要针对终身体育思想视角下的大学体育教育教学改革工作进行简要分析, 并提出合理化建议。

## 关键词

终身体育思想; 大学体育; 教学改革

## 1 引言

随着人们生活水平的提升, 人们的身体素质愈加受到关注, 终身体育思想已经成为当前需要推广的一种新思想。所谓终身体育思想, 是指人们在生命的任何一个阶段都会坚持锻炼, 并不会因为任何外在原因而放弃体育运动, 这仅仅是为了提升个人的身体素质、缓解身心压力、培养个人的竞争精神以及毅力。在新的体育思想下, 做好大学体育教育改革工作, 要致力于培养学生的终身体育运动习惯, 缓解大学生的心理压力, 让学生有一个比较好的身体。

## 2 大学体育教学不足之处

### 2.1 教育教学理念滞后

在大学体育教育教学过程中, 中国的体育教学理念存在一定缺陷。部分教师认为学生参加的体育活动越多越好, 这样学生的身体素质就越好, 个人的身体就越健康, 于是在自己所组织的教学过程中会盲目的开展各种各样的体育运动训练。不仅降低了学生的体育运动积极性, 还导致学生过度疲劳、腰肌损伤。另外, 还有部分教师并没有认识到体育教育的价值, 在教学过程中随意开展一些无效用体育训练, 体育训练缺乏目标和方向, 教学没有针对性, 根本不适合大学生进行学习, 难以起到锻炼身体和放松身体作用。

【作者简介】胡娜, 女, 本科学历, 从事体育教学研究。

## 2.2 教育教学内容不完善

在大学体育教育教学中,体育教学内容存在不完善的地方。一般来说,体育教学应当包括运动教学、历史教学以及精神教学等方面。就当前的体育教学情况而言,大学生在学习过程中只是一味地学习运动教学,对于其他两方面学习。几乎没有,学生常常不理解为什么会开设一项体育学习课程。由于体育锻炼并不只是为了增强学生的身体素质,更是一种正能量的竞争精神体现,反映了人们对于拥有健康身体的一种珍重,但是这些内容却很少在大学体育教学中提起。当前大学生心理素质低、扛不住压力等基本上都是受到了该种教育的影响,学生的体育教师基本上不关注学生的心理健康教育和精神教育,久而久之,学生就容易出现心理问题<sup>[1]</sup>。

## 3 大学体育教学意义

### 3.1 有利于提高大学体育教学地位

在大学体育教育教学中,大学校园是人才的培养主阵地,也是教育基地。一个高素质的人才必须拥有良好的身体素质,这是任何能力使用的基础。例如,学生的创新能力、实践能力、思维能力等都需要有良好的身体才能将这些能力发挥出来。按道理来说,体育教育应当被放置在大学教育的重要位置上,被高校领导人员以及学生着重重视<sup>[2]</sup>。由于脑力的消耗相对于身体的损耗更为严重,大学更是培养脑力人才的重要场所,只有通过适当体育教育才可增强学生的身体素质,从而为脑力消耗提供身体支撑,确保培养出健康的高素质人才。由此可见,体育教育的作用和价值更为显著。大学体育教育的价值有利于帮助学生提升自己的身体素养,避免一些常见疾病的发生,延长学生的寿命。

### 3.2 终身教育理念对大学体育教学改革的方向指引

教育科学的发展过程中一直处于变化中,从思想萌芽到实践浪潮,反映出终身教育的范畴不断拓展与外延。终身教育的终身性、指导性、多样性、发展性特征为大学体育教学改革提供正确的方向指引<sup>[3]</sup>。终身性特征为大学体育教学提供了终身体育思想,在运动频率、体育人口数量具体指导价值。指导性特征打破大学体育教育的界限,在学习型社会背景下,大学生可根据个体需求选择适合自己体育发展的类别、方式、内容等。多样性特征优势能满足大学生个体的差异需求,如可以通过各种网络化终身教育资源来找到适合自己的体育学习形式,补偿自身学习资源的不足。发展性特征是大学生不

断从体育锻炼的“实然”走向“应然”,也是大学生体育技能获得“顿悟”不断发展的过程。

## 4 新视角下大学体育教学举措

### 4.1 紧扣内涵,稳固终身体育意识

贯彻终身教育的理念,培养大学生的终身体育意识。把终身体育的思想贯穿与整个体育教学过程,重视宣扬终身体育教育思想,强化大学生对终身体育内涵及特征的理解,普及终身体育知识要义。

一是培养终身体育意识,树立“终身教育”的指导理念。深入研究终身教育的指导理念精神,改变竞技体育的观念,加强大学生对终身体育的元认知教育,在提高运动技能,提高身体素质中主动掌握体育理论知识。

二是坚持“以人为本”的体育教学原则。研究学生个体的体育认知水平,因材施教,根据大学生的实际体育技能水平进行备课,调整教学进度和难度,重视基础技能学习的基础上充分挖掘学生的个性特长,激发学生体育兴趣,利于实现终身体育<sup>[4]</sup>。

### 4.2 应用新型的教育思想

在体育教育教学中,需要根据实际情况应用新型的教育教学思想。当前体育教师的教学思想并不先进,甚至会对大学体育教学改革进展产生直接性的影响。在终身教育自觉思想下,教师应当培养学生终身体育运动的良好习惯,提升对体育运动的热情。教师更要做好模范带头作用,着重对体育教学和体育工作重视,改革传统的教学模式,增添一些幽默的教学风格,在教学过程中融入一些团队项目,活跃体育教学的良好氛围,提升学生的团队协作能力。针对女性学生的体育教学,可以增添一些交际舞、健美操等女性化的教学运动,使教学更加具有针对性和时代性,迎合学生对于体育教学的需求,拓展多渠道的教育教学活动,引导学生爱上体育运动,慢慢地将其转变成自己的一种习惯。

### 4.3 优化课程,结合课堂内外活动

统筹开设好体育课程,开发符合学生个性发展的项目,研发利于学生践行终身体育的运动项目,落实增强学生体质、掌握运动技能、养成终身体育习惯的要求,严格落实《高等学校体育工作基本标准》。

在落实必修课方面:大一、大二年级本科学生的必修课要达到144学时,每周安排90min的体育课;严把质量观,

控制班级人数30人以内,坚持小班教学;研发多项体育课程,项目应大于15个等。

在落实选修课的要求方面:鼓励大三、大四年级本科生、研究生选修体育课,巩固和提高体育运动技能。形成校园体育文化品牌,促进终身体育教学的改革。体育活动要渗透到各类教育活动中,利用迎新生、社团、节日等契机有目的、有计划、有组织地开展校园体育活动。积极开展宿舍、班级、年级、校际间的体育活动交流。发展以学生自我组织为主体管理的体育文化构建机制,策划、组织均以学生为主导,锻炼学生组织能力,为后续终身体育锻炼提供学校体育教育价值。

利用科技创新干预大学生的体育活动,积极利用现代体育装备技术管理、监督、评价学生参与运动的情况。例如,引入体育打卡系统、跑步App等手段加强学生的自我锻炼检测,全面反馈学生在体育活动的时间、距离、项目、频率等指标。

## 5 结语

综上所述,现阶段中国越来越重视终身体育思想视角下的大学体育教育教学改革工作。为了进一步提升大学体育教学质量,需要根据实际情况做好针对性的体育运动教学工作,革新传统的体育教学思想,增强学生的自主体育学习能力,养成良好的体育锻炼习惯,促进终身体育思想的有效传播。

## 参考文献

- [1] 谢芹.终身体育思想视角下大学体育教学改革分析[J].国际教育论坛,2020,2(06):17.
- [2] 周鹏.终身体育思想视角下我国大学体育教学改革研究[J].广州体育学院学报,2015,35(01):126-128.
- [3] 汪博.终身体育思想视野下大学体育教学改革的探讨[J].湖北函授大学学报,2015(17):112-114.
- [4] 陈暄.终身体育思想视角下我国大学体育教学改革研究[J].数码设计 CG WORLD,2018(06):185.