

# Analysis of the Blind Spots and Weaknesses of Physical Education and Health Education in Colleges and Universities

Yun Yang Yinqiao Mao\*

Dali Vocational College of Agriculture and Forestry, Dali, Yunnan, 671000, China

## Abstract

From the actual situation of physical education in colleges and universities in China, we must keep pace with the times and adopt reform strategies in order to make it more adapt to the social demand for comprehensive high-quality talents. At present, cultivating high-quality talents with healthy physical and mental quality is an important task faced by colleges and universities. Under the background of the new curriculum reform, it is very necessary to strengthen students' health education. Carrying out sports activities centered on health education is a key topic that college physical education teachers should strive to explore. This paper discusses the educational blind spots and weaknesses in college physical education and health curriculum, and puts forward the corresponding reform strategies.

## Keywords

colleges and universities; sports and health; educational weaknesses; reform

## 高校体育与健康课程教育的盲点与弱点探析

杨云 毛银桥\*

大理农林职业技术学院, 中国·云南大理 671000

## 摘要

从当前中国高校体育教学的实际情况来看,必须与时俱进地采取改革策略,才能够使其更加适应社会对于综合高素质人才的需求。现阶段培养具有健康身心素养的高素质人才是高校面临的一个重要任务,在新课程改革的背景下,加强学生健康教育是非常必要的。以健康教育为中心开展体育活动,是当前大学体育教学工作应当努力探索的一个重点课题。论文围绕高校体育与健康课程中存在的教育盲点以及弱点展开了探讨,并提出了相应的改革策略。

## 关键词

高校; 体育与健康; 教育弱点; 改革

## 1 引言

伴随着当前高校课程改革的不断深入,陈旧的教育理念已经无法适应新时期社会对于人才的需求。体育与健康课程作为高校素质教育的一个重要组成部分,为满足素质教育改革的要求与高素质人才培养的需要,就务必进行改革创新。在体育教学中重视健康教育,对于提升高校学生的身心健康水平具有不可忽视的意义。但从当前高校体育与健康课程教育的实际情况来看,其中还存在着很多薄弱环节,对此必须加大探索力度,寻求有效改革措施。

## 2 当前高校体育与健康课程教育的盲点及弱点

近年来,中国教育改革的步伐不断加快,体育与健康

教育在高校也形成了必修课程,选修课程以及基础课程的多样化的形式,在全民体育终身体育理念不断深入人心的过程中,高校体育与健康课程教育的盲点以及弱点也不断凸显出来:

第一,在一些高校体育与健康课程教学的过程当中,虽然开展了丰富多样的体育课程形式,但是却并没有重视提高学生的安全防护意识以及能力,学生的身心健康情况不容乐观,体育与健康教育改革也遭到了阻碍。

第二,虽然当前大学课程改革重视教学形式的多元化,但是很多高校在体育与健康课程教学方面所采用的形式依然非常单一落后<sup>[1]</sup>。并且对于教学内容进行硬性规定,不重视教学内容的丰富和教学形式的多元化发展,而这样的教学模式无疑制约了学生的个性发展的需要,同时也不利于学生健康意识的提升与体育能力的培养。

第三,在体育与健康课程考核的过程当中,很多体育教师将考核的结果放在第一位,而不重视教学过程的评价采用考核分数来定高低的方式,缺乏合理性与科学性,导

【作者简介】杨云(1988-),男,白族,中国云南宾川人,本科,助教,从事体育教育和运动训练研究。

【通讯作者】毛银桥(1988-),男,中国云南宾川人,本科,助教,从事体育运动与训练研究。

致学生的积极性被扼杀。

第四,有很多学校在体育与健康课程教育的过程当中,重视考核的名次以及竞赛的输赢,很大程度上导致体育教学与原有的,促进学生身心健康发展的目标相背离,健康教育的目标没有得到应有的重视。新时代的大学生肩负着重要的社会建设责任,其在掌握扎实的专业知识的同时,也应该具备体育健康技能,以此才能够保证身心健康更好的去学习科学文化知识,成为优秀的、合格的接班人。通过对高校体育与健康课程教育的盲点及弱点进行分析,可见,当前高校体育教学追求短期效益的行为,极大地忽视了体育健康培养目标,不重视体育健康理论以及方法论的传授,体育与健康课程的开展缺乏时效性,与社会发展联系不够紧密。因此,开展以健康为中心的体育教学活动,是当前所有大学体育教学工作应该努力深入探索的一个重要课题<sup>[2]</sup>。

### 3 高校体育与健康课程教学改革的策略

#### 3.1 树立新的体育健康课程教育观念

体育与健康课程作为高校实施素质教育的一个重要部分,在培养学生健康的身心素质良好行为规范等方面都发挥着非常重要的作用。国家对于高校体育教学高度重视,出台的各项政策,也为高校体育深化改革指明了方向。如今,各大高校纷纷开设了体育健康课程,为了推动体育与健康课程教学的顺利实施,实现增强学生体质的目的,就必须树立“健康第一”的指导思想,树立起全新的体育健康教育目标,在体育教学的过程当中,将学生的身心健康视为教学的根本目标。

高校体育教师必须牢牢把握行使其体育与健康课程发展的趋势,规范体育教学的各个要素,适应终身体育的目标,突出高校体育的特性,遵循学生身心发展的特点,先让学生掌握基本的体育理论知识,同时要让让学生掌握丰富的体育运动技能,总之,要使课程开展为大学生健康而服务。

#### 3.2 科学设置体育与健康课程教学内容

在体育教学的过程当中,重视加强健康教育是当前各高校体育教学改革的一项重要任务,同时也是新时期中国高校体育教学工作的一个重要方向。为了更好地融入健康理念,高校体育教学课程内容就必须进行科学合理的设置。现阶段体育教学的目标是以增强学生的身心素质作为根本目的,教学内容的改革要促使体育健康教育朝向多元化的方向发展。传统的体育教学内容已经无法适应新时期,体育健康教育的要求,因此体育教师应该突出健康育人理念,探寻提高学生体能素质的有效方式,在教育过程当中,重视学生良好的体育习惯以及正确的体育态度的培养<sup>[3]</sup>。

#### 3.3 探索创新型体育与健康教学方法

高校体育教师应该努力打破过去传统体育教学方法的局限性,变传统的传授式教学、灌输式教学为符合当下教学理念的探究式教学、合作式教学等。针对体育健康课程理论知识的授课,可以通过问题驱动等教学方法,让学生通过探

索去明确体育与健康课程的相关理念。在教学过程中,教师必须立足于学生的个性化需求,重视教学评价,同时创设有趣味性的教学氛围,增强学生的积极性,引导学生培养起高度的体育意识,养成良好的锻炼习惯。

高校体育教师要善于采取多样化的练习方式,使每一位学生都能够选择合适的运动方法来增强身体素质,以全面提高体育健康课程的教学质量。例如,促使学生充分发挥想象力与创造力展开自主训练,通过自主编排健身操、自制体育器材等各种方式,使学生参与到体育锻炼的全过程中,培养学生更加积极健康的心理,同时全面提高其身心素质。

#### 3.4 把握教学切入点, 加强心理健康教育

在高校体育健康教育中加强学生心理健康教育是非常重要的,体育教师要科学把握教学切入点,在日常教学过程中要注重营造有利于学生身心健康发展的教学氛围,培养学生开拓进取,积极创新的精神品质,同时,也要注重设计多样化的活动形式,使学生能够增强自信心,减少心理的负担,使学生能够在应对挫折时保持良好的心理素质,提高学生处理问题的能力<sup>[4]</sup>。在体育与健康教学过程当中,体育教师应当采取有效的教学方式培养学生的调节能力使学生善于控制情绪,以积极乐观的精神去面对挫折和失败。

#### 3.5 建立完善的体育与健康课程评价体系

建立完善的体育与健康课程评价体系是保证体育教学活动有序开展的重要举措。新时期为开展好高校体育教学工作,更好地实施健康教育就必须进行科学的教学管理与评价。高校要建立起完善的管理组织,如体育俱乐部、体育协会等,同时也要完善相关的管理制度,对学生进行体育活动制定完善的规范,并在实际的教学活动开展中落实促进体育与健康课程教育的高效开展。

### 4 结语

综上所述,高校开展体育与健康课程教学既要重视教学理念的更新,又要重视与时俱进的调节课程内容与方法,在教学过程中,必须立足学生健康的目标要求,强化学生的主体参与性建立较为完善的教学评价体系,营造轻松愉悦的课程教学氛围,真正实现健康教学的目的,促进当代大学生身心健康发展,为社会输送各方面全面发展的优秀人才。

#### 参考文献

- [1] 赵洪明.高校体育教学与健康教育探析[J].中国科技信息,2020(14):3.
- [2] 王小艳.高校体育健康教育的实践与思考[J].南京体育学院学报,2017(3):12.
- [3] 王献军.浅论高校健康体育课程改革[J].安庆师范学院学报,2021(3):23-24.
- [4] 毛坤.高校《体育与健康》课程体系的构建原则[J].山东体育科技,2019(2):5.