

Research on the Influence of “Health First” Guiding Ideology on College Physical Education Reform

Lin Han

College of Physical Education, Jiangsu Normal University, Xuzhou, Jiangsu, 221000, China

Abstract

Healthy physique is not only the guarantee factor for the growth of teenagers, but also the basic condition for China's social development and serving the people, under the deepening development of quality education, promoting the healthy development of college students' physical quality is the main driving force for social development and national construction, so as to promote the normalization construction of college physical education reform through the guiding ideology of “health first”. This paper discusses the current situation and main problems of college physical education reform, and puts forward some measures of college physical education reform based on the guiding ideology of “health first”, which is of practical significance to promote the scientific reform of college physical education and improve students' physical quality.

Keywords

“health first”; guiding spirit; colleges physical education; reform in education

“健康第一”指导思想对高校体育教学改革的影响研究

韩林

江苏师范大学体育学院, 中国·江苏·徐州 221000

摘要

健康体魄是青少年成长的保障因素,更是中国社会发展及为人民服务的基本条件,素质教育深化发展下促进高等院校学生身体素质健康化发展是社会及国家建设的主要动力,以期通过“健康第一”的指导思想推动高校体育教学改革常态化建设。论文针对现阶段高校体育教学改革现状及主要存在问题进行了讨论,依托“健康第一”的指导思想提出了高校体育教学改革的若干措施,对促进中国高校体育教学改革科学化,提高学生身体素质具有现实意义。

关键词

“健康第一”; 指导精神; 高校体育教学; 教学改革

1 引言

青少年体魄健康是国家发展及社会文明进步的前提条件,现如今世界范围内各国家都将促进青少年身体健康发展作为教育的重要组成部分。中国共产党党中央、中华人民共和国国务院于深化教育改革全面推进素质教育的规范中指出:“高校应秉承‘健康第一’的指导思想,切实加强高校体育工作,明确指导思想,扎实推动高校体育教学改革持续化发展”。而后各大高校将“健康第一”的指导思想作为推动体育教学改革发展的顶层设计,但落实过程中仍存在

诸多不足,据此论文基于“健康第一”指导思想对高校体育教学改革影响的宏观视角,客观论述现阶段高校体育教学改革发展不足之处,秉承“健康第一”指导思想提出了高校体育教学改革的若干思考。

2 现阶段中国高校体育教学改革现状及主要问题

素质教育发展下中国高校体育教学改革发展成为高校亟待解决的重要问题,在结合中国教育部门课程标准的基础上,制定与高校实际情况相结合的课程体系^[1]。其课程内容以基础课、选修课、选项课、保健课为主,但具体实施过程中部分高校过于注重课程总体规划导致具体内容没有落实到实处,具体如下。

2.1 忽视学生的个性特点和兴趣的培养

培养学生个性特点、发展学生兴趣爱好是素质教育的重

【作者简介】韩林(1964-),男,中国江苏徐州人,本科,副教授,任职于苏师范大学体育学院,从事高校体育教学和训练研究。

要标准之一,“健康第一”指导思想的原则中提倡学生个性化发展,因此在制定与发展高体育课程时应着重强调学生个性化、主体性。但从现阶段中国高校体育改革情况来看,高校体育课程教学内容过于单一,整体课程过于笼统,课程开设内容过于形式,严重导致约束学生个性发展。此外,体育教师过于注重教学内容,其教学方法与教学内容依然采取传统的形式化教育,过于强调技能培养即理论教学,无法将理论与实践相结合,对促进学生个性发展,提高学生身体素质有一定影响^[2]。

2.2 不利于学生形成自己的锻炼方法和锻炼习惯

当前体育教学模式中,学生在短时间、有限的学习时间内学习各种各样的内容,对各种运动技能的掌握都只是浅显易懂。在1~2个项目中,他们没有掌握1~2个项目的运动技术和技巧,更没有自己掌握各种运动技能,导致大多数学生都停了体育课,侧面说明学校体育与社会体育已经严重脱节。

2.3 考核考评的不合理性

高校体育考核机制是促进高校体育改革发展的重要保障基础,从现阶段中国高校体育考核评价发展情况来看,其考核内容存在一定局限性、单一性,通常以理论为主,选取几个项目进行体能测试。此外,因学生成长环境、身体素质存在差异,导致学生在同一项目测试中所表现的结果存在一定差异化,而中国体育考核项目没有对学生差异化问题进行分析,统筹规划同一目标,对学生身体素质等方面的差异没有考虑,导致学生对体育参与积极性不高。

3 基于“健康第一”指导思想的高校体育教学改革研究

3.1 建立多元化的体育竞赛模式,全面发展学生身体素质

体育教学除传统课内、课后体育课程外,应创设以体育竞赛为主的多元竞赛模式。选手可根据自身能力和特长报名参加运动队选拔。运动项目包括个人和集体项目,还包括体能项目(100米、3000米、5000米等)、技术项目撑竿跳、跳远、游泳等)、直接对抗性项目(篮球、足球等)和网分对抗性项目(给学生更多选择的乒乓球、羽毛球、网球、排球等)。开展多种形式的体育技能竞赛活动,结合学生身体素质及教学标准,以调动学生主观能动性为基础,缓解学生

压力的同时,进一步提高学生体育学习积极性,培养学生锻炼意识,使学生形成终身体育的意识,坚持体育锻炼^[3]。

3.2 课程模式改革

高校大学生源于全球各地,从小接受环节与接受体育训练的方式都存在一定差异,为了解决大学体育教学差异化问题,可通过第一学期进行普通体育教学的方式,完成2个学分学习,以此让学生在体育上课时适应大学体育训练,充分减少因个体、环节造成的训练差异。此外,为进一步培养学生终身锻炼意识,提高学生身体素质,在第二学期应实施学分制教学管理模式。通过管理多元化体育教学俱乐部,鼓励学生根据自身兴趣爱好、特点自主参与上课项目,综合学生表现及学生具体差异,制定差异化、层次化训练,以此满足学生在不同阶段、不同爱好俱乐部中都可提高自身身体素质^[4]。此次课程改革以基础课、兴趣课两个维度入手,基础课以强化学生身体素质,进一步优化学生肢体力量为核心;兴趣课在坚持“讲课第一”原则的基础上,以学生兴趣运动为主,训练内容为辅助的教学方式,具体如下。

①基础课。基础课以锻炼学生身体素质、培养学生终身锻炼意识为核心,通过多元身体训练方式提高学生身体素质。值得注意的是,任何方法的训练都要注意细节,体育教师应结合大学生的生理特点,根据大学生有不同的生理特点和身体素质制定针对性基础训练内容,不同课程练习方式不同,因此学生所锻炼的身体部位也会有所不同。具体来说从大学生的骨骼、关节、肌肉以及心肺等方面进行具体分析和探讨,结合项运动项目特点开展基础课训练。例如,“上肢部分力量锻炼”主要针对大学生的手臂部分进行训练,对手腕的位置进行训练后,通过小型哑铃作辅助,做一些简单的锻炼。在徒手练习中可以不借助任何锻炼器械,如引体向上等对增加大学生的上肢力量非常有用,结合屈臂屈伸等动作达到良好的锻炼效果。

②兴趣课。兴趣课以学生兴趣为主,以实践为主的课程训练。并以篮球为例,通过多元训练,在促进学生篮球技术提高的同时,保障学生身体健康发展。例如,训练时要把两腿分开和肩平齐,然后进行屈伸动作训练,或者是仰卧起坐。学生也可以做一些俯卧挺身的动作训练,首先要准备一个垫子,然后大学生俯卧在上面,再把双手放在背后,使两只手

握住在一起,此时大学生要尽量把整个上身向后仰。然后进行负重深蹲动作训练,此注意动作的规范性和准确性,长时间进行不正确的动作练习,会对大学生造成一些不良影响。而且,大学生也可以借助跳绳等工具进行训练,在跳绳的时候可以单腿跳,也可以经常做双腿跳^[5]。与此同时,可以在平时的训练中增加很多关于跳高的环节,如做蛙跳的练习。耐力素质主要与篮球比赛时间有关,篮球比赛会因分数暂时相等原因进行加赛,而且在篮球比赛中会出现各种情况,比赛时间在原有的基础上会有不同程度的延长,这一切都依赖于大学生的现场发挥,如果两队的大学生僵持不下,比赛时间就会变长。

忍耐不但与力量有一定的联系,而且还与速度有一定的联系。这个时候大学生可以进行两方面的课余训练,一是无氧训练。高校学生可采用多球练习法,以增加篮球训练次数。二是有氧训练。在这个时候,大学生可以进行慢跑锻炼,也可以通过骑车锻炼自己的耐力。提高大学生速度素质的训练内容可以从两个方面进行训练:一方面,大学生需要不断地增加自己的动作速度,而且针对篮球运动的特点,大学生可以主要锻炼自己的上肢运动的速度弹跳速度等,如抢篮板等动作,如果没有足够的速度,就会给对手反应时间,而很难成功抢篮板;另一方面,大学生应加强速度训练。

3.3 评价体系模式改革

传统高校体育考核主要以评分法与量化法相结合,但具体实施过程中可以发现这一评价方式对学生考核仍存在不公平现象。高校学生体育标准应坚持以学生自身素质发展及学生综合成长为核心,在考核中应添加诊断性和辅助性的考核机制,将素质评价与相对水平评价相结合。对学生体育成绩、体育水平的考核不应局限于学生课程成绩及课标标准,关键在于学生参与兴趣课、基础课等综合指标,对比水平评价是用来衡量学生兴趣课与基础课二者权重对比,结合学生自身身体素质分析、对比找出学生训练、锻炼存在的不足之处,

进而为学生模拟、制定训练方案,以此提高学生身体素质^[6]。据此,在构建高校体育教学考核机制中,应以诊断帮助为评价理念,在三级指标选取与设置上应区别于评分法与量化法的融合,规避追求指标完整性、系统性造成评价权重确实,应注重考核指标长期性、可比性、可操作性。此外,在相同条件下学生兴趣课、基础课的指标无法比较评分的指标不被采用。

4 结语

综上所述,以“健康第一”指导思想对高校体育教学改革影响进行讨论,推动中国高校体育教学改革,保障高校学生身体健康是社会实践发展的基本条件,同时也是满足社会对高校体育教学发展的客观需求。在坚持“健康第一”指导思想的原则上,重实践、重创新、重发展,扎实推动体育教学改革与学生身体素质发展融合一致化,落实“以人为本”的素质教育理念,为中国社会发展培养高质量人才。

参考文献

- [1] 李响,朱妍,刘戈.高校体育教育发展情况分析与改革研究——评《高校体育教学的影响因素分析与改革探索》[J].教育发展研究,2021,41(9):2.
- [2] 赵岩.现阶段高校体育教学现状及改进策略——评《高校体育教学的影响因素分析与改革探索》[J].中国教育刊,2021(2):147.
- [3] 齐宝.转变传统教学思维 创新现代教育模式——评《高校体育教学的影响因素分析与改革探索》[J].山西财经大学学报,2020,42(12):130.
- [4] 周玉成,蒋跃辉,姜梅英.网络时代高校体育教学的改革创新思考——评《高校体育教学的影响因素分析与改革探索》[J].中国高校科技,2020(10):108.
- [5] 王昌福.基于“实践性健康第一”指导思想的新型高校体育课程研究[J].中国高新区,2018(12):87.
- [6] 楼晓娟.“健康第一”指导思想对高校体育教学改革的影响[J].上海体育学院学报,2002(S1):51-52.