

基于体质健康促进的高校公共体育教学改革探讨——以张家界学院为例

胡一礼
张家界学院, 中国·湖南 张家界 427000

摘要: 随着社会对大学生体质健康问题的关注日益增加, 高校公共体育教学正面临前所未有的挑战与机遇。论文以张家界学院为案例, 深入分析了基于体质健康促进的高校公共体育教学改革的必要性、重要性及其具体实施策略。通过对学生体质健康状况的细致剖析, 揭示了目前学生体质水平下降的核心原因, 并进一步强调了教学改革在提升学生体质健康水平中的核心作用。论文的目的在于通过一系列切实可行的改革措施, 为高校公共体育教学提供新的思路和实践路径, 以期实现全面促进学生体质健康发展的目标。

关键词: 体质健康; 公共体育; 教学改革

Discussion on the Reform of Public Physical Education Teaching in Colleges and Universities Based on the Promotion of Physical Health — Taking Zhangjiajie College as an Example

Yili Hu
Zhangjiajie College, Zhangjiajie, Hunan, 427000, China

Abstract: With the increasing attention of society to the physical health issues of college students, public physical education teaching in universities is facing unprecedented challenges and opportunities. The paper takes Zhangjiajie college as a case study to deeply analyze the necessity, importance, and specific implementation strategies of public physical education teaching reform in universities based on promoting physical health. Through a detailed analysis of students' physical health status, the core reasons for the current decline in students' physical fitness level have been revealed, and the core role of teaching reform in improving students' physical health level has been further emphasized. The purpose of this paper is to provide new ideas and practical paths for public physical education teaching in universities through a series of practical and feasible reform measures, in order to achieve the goal of comprehensively promoting students' physical health development.

Keywords: physical health; public sports; teaching reform

0 前言

2019 年, 教育部印发《教育部关于深化本科教育教学改革全面提高人才培养质量的意见》, 意见中提出要严把考试和毕业出口关, 同时明确要加强学生体育课程考核, 不能达到国家学生体质健康标准合格要求者不毕准予业^[1]。2021 年 9 月, 第八次全国学生体质与健康调研的成果揭示了过去十年中国学生体质与健康状况整体上有所提升, 然而 19 至 22 岁的大学生群体在体质健康方面并未展现出显著的进步。以张家界学院 2022 年和 2023 年的学生体质测试成绩为依据, 可以观察到学生的体质合格率并不理想, 体质水平呈现逐年下滑的趋势, 这与公共体育课程的设置有着紧密的联系。因此, 基于促进体质健康的高校公共体育教学改革显得尤为关键。

张家界学院作为改革的试点单位, 正面临着提高学生体质健康水平的迫切需求。学院必须深入剖析现行公共体育课程的不足之处, 结合学生体质健康的现状, 制定出切实有效的教学改革计划, 旨在实现提升学生体质健康水平的目标。

1 张家界学院学生体质健康状况

从表 1 中数据可以看出, 张家界学院各学院的学生在 2022 年体质健康测试中的表现存在差异。法学院的学生不合格率最低, 为 20.10%, 合格率最高, 达到 79.90%。而艺术学院的学生体质健康测试成绩相对较差, 不合格率分别为 33.71%, 合格率也相对较低。这些数据反映了不同学院学生在体质健康方面的不同状况, 提示我们需要针对不同学院的特点, 采取有针对性的措施来提升学生的体质健康水平。

表 1 2022 年体质健康测试成绩达标率

学院	法学院	经管学院	文学院	医学院	理工农学院	艺术学院
不合格率	20.10%	21.39%	21.67%	24.11%	25.83%	33.71%
合格率	79.90%	78.61%	78.33%	75.89%	74.17%	65.73%

表 2 2023 年体质健康测试成绩达标率

学院	法学院	经管学院	文学院	医学院	理工农学院	艺术学院
不合格率	28.35%	25.85%	31.75%	25.85%	29.41%	39.33%
合格率	71.65%	74.15%	68.25%	74.15%	70.59%	60.67%

与 2022 年相比，2023 年张家界学院各学院学生的体质健康测试成绩也呈现出一定的变化。从表 2 中可以看出，法学院学生的不合格率在 2023 年有所上升，达到了 28.35%，合格率则相应下降至 71.65%。经管学院和医学院的学生不合格率相对较低，分别为 25.85%，合格率也相对较高。然而，艺术学院的学生体质健康测试成绩依然不容乐观，不合格率高达 39.33%，合格率仅为 60.67%，相较于其他学院存在较大的差距。

这些数据进一步表明，2022 年张家界学院学生体测健康成绩合格率只有 75.43%，与国家达标要求相差甚远，另外 2023 年的合格率更是降低到 69.91%，成绩降幅明显，说明学院学生在体质健康方面存在的问题十分严峻，需要持续关注并采取有效措施加以改善。

2 学生体质健康水平下降的原因

学生体质健康水平下降存在诸多原因。从学生角度分析，当前大学生普遍存在久坐不动的情况，日常出行多依赖交通工具，主动参与体育活动的积极性极低，这直接致使身体机能得不到有效锻炼而逐渐下滑。部分学生在饮食上偏好高热量、低营养的食物，再加上经常熬夜等不规律作息，不良生活习性共同作用，对体质健康产生了负面影响。另外，高校课程安排紧凑，各类考证、竞赛等活动繁多，使得学生用于体育锻炼的时间被大量挤压，长期处于这种状态下，体质健康自然难以保障。从公共体育课程和课外体育活动组织分析，大学体育课程内容相对单一，缺乏创新和吸引力，难以满足学生多样化的体育需求。课外体育活动组织不够丰富，参与度不高，未能有效激发学生的运动兴趣。同时，体育师资力量不足，部分教师专业水平有待提升，难以给予学生科学有效的指导和帮助，这也是导致学生体质健康水平下降的重要原因之一。因此，为了改善学生体质健康状况，高校需要从多个方面入手，采取有效措施加以应对。

3 体质健康促进的高校公共体育教学改革的必要性和重要性

当前大学生群体普遍缺乏对体育锻炼的正确理解和健康意识，这已经成为影响他们体质健康水平下降的一个关键因素。为了应对这一问题，在高校体育教学的过程中，教师们需要根据学生的体质健康特点以及他们的实际情况，恰当地进行体育教学法的创新与改革。同时，结合学生体质健康下降的原因和具体状况，合理地推进《大学体育》课程内容和教育方式的改革。此外，教师们还应积极参照《国家学生体质健康标准》的要求，努力提高学生的体质健康水平，引

导学生培养良好的健康生活习惯和体育锻炼习惯，增强身体机能，掌握运动技能，提升心理素质。通过终身体育教育，学生能够学会如何在日常生活中有效地利用体育运动来提高自身的身心健康从而实现终身受益^[2]。

体质健康是衡量大学生综合素质 的关键指标之一，它直接关联到学生的全面发展。通过推进公共体育教学的改革，我们能够显著提升学生的体质健康水平，为他们未来的学习、工作和生活打下坚实的基础。随着社会的快速进步和竞争的加剧，大学生正面临着巨大的学习和就业压力。一个良好的体质健康状态能够帮助他们更有效地应对这些挑战，保持积极向上的心态和充沛的精力。作为培养高素质人才的关键场所，高校肩负着向国家和社会输送优秀人才的使命。通过公共体育教学的改革，提高学生的体质健康水平，也是高校履行社会责任、推动社会进步的重要体现。因此，开展体质健康促进的高校公共体育教学改革不仅具有必要性，而且具有深远的意义。

4 教学改革措施

4.1 优化课程设置，增加公体课程的多样性和趣味性

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》第二十条指出，要因时因地制宜，开发利用各种课程资源是课程建设的重要途径^[3]。针对张家界学院公共体育课程当前面临的问题，学院应实施一系列具体措施以优化课程设置。第一，应丰富体育课程的种类，引入多样化的体育活动，如瑜伽、游泳、定向越野和户外运动等，以迎合学生不同的体育爱好。这些新颖且有趣的课程选项有望点燃学生的运动激情，从而提高他们的参与度。第二，课程设计应注重趣味性，通过创造性的教学环节，如团队竞赛和体育游戏，让学生在轻松愉快的环境中锻炼身体，增强体质。同时，应根据学生的体质健康状况和个人兴趣，开设具有针对性的体育课程，例如为肥胖学生设计的减肥健身课程，或为体弱学生提供的增强体质课程，以实现个性化教学，更有效地促进学生的体质健康。另外，要求每一项体育课程都应包含 2-4 个理论课时，涵盖健康教育学和运动营养学，以加深学生对健康知识的理解和应用。理论与实践相结合的课程设置不仅能够提高学生的运动技能，还能帮助他们树立科学的运动观念，培养健康的生活习惯。此外，学院应定期举办体育课程体验活动，让学生有机会尝试各种体育项目，拓宽他们的体育视野，进一步点燃他们的运动热情。通过这些优化措施，张家界学院的公共体育课程将更好地满足学生的实际需求，有效促进学生的体质健康，为培养全面发展的高素质人才奠定坚实基础。

4.2 加强师资队伍建设, 提高体育教师的体质专项教学能力

为了确保体育课程的质量和效果, 张家界学院应着重加强师资队伍建设。学院可以定期组织体育教师参加专业培训, 邀请体质健康测试领域的专家举办讲座和指导, 提升教师们的专业素养和技能水平。鼓励体育教师积极参与体质健康测试的实践工作, 通过实际操作不断积累经验, 提高测试的准确性和有效性。学院可以设立专项基金, 支持体育教师进行体质健康测试相关的科学研究, 以科研带动教学, 提升教师的理论水平和实践能力。建立体育教师考核机制, 将体质专项教学能力纳入考核范围, 激励教师不断提升自我, 确保体育课程的教学质量和效果。通过这些措施, 张家界学院的体育教师队伍将更加专业化, 为学生的体质健康提供有力保障。

4.3 改进教学方法, 提升体育教学的科技含量和互动性

在加强师资队伍建设的同时, 还应注重改进教学方法, 以提升体育教学的科技含量和互动性。学院可以积极引入现代化的教学技术和手段, 如使用智能穿戴设备监测学生的运动数据, 利用大数据分析学生的体质状况, 为个性化教学提供科学依据。通过虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术, 模拟真实的运动场景, 激发学生的学习兴趣 and 参与度。此外, 应鼓励体育教师采用多样化的教学方法, 如小组合作学习、翻转课堂等, 增加课堂的互动性和学生的主体性。通过举办体育教学创新大赛等活动, 激励教师们不断探索和实践新的教学方法, 推动体育教学的创新和发展。这些措施的实施, 将有助于提升体育教学的质量和效果, 更好地促进学生的体质健康。

4.4 实施分层教学, 帮扶体质提高

针对学生的体质差异, 实施分层教学是一种有效的策略。学院可以根据学生的体质测试结果, 将学生分为不同的层次, 制定相应的教学计划和训练方案。对于体质较弱的学生, 可以安排更为基础且适度的训练, 逐步提升他们的体能; 而对于体质较好的学生, 则可以提供更为专业和高强度的训练, 以满足他们的发展需求。在分层教学的基础上, 学院还可以建立帮扶机制, 鼓励体质较好的学生帮助体质较弱的学

生, 共同进步。通过组建学习小组或训练伙伴, 学生们可以相互激励、相互监督, 形成良好的学习氛围。体育教师可以定期组织体质测试, 对学生的学习成果进行评估, 以便及时调整教学计划和训练方法, 确保每位学生都能取得实质性的进步。

4.5 建立科学评价体系, 全面评价学生的学习成果

在构建评价体系时, 我们应坚持多元化和全面性的原则。传统体育教学评价主要侧重于学生的体能测试成绩, 却往往忽略了他们在体育技能、体育精神、团队协作等领域的表现。因此, 学院有必要建立一个包含多个维度的评价体系, 以全面地反映学生的学习成效。具体来说, 评价体系应涵盖体能测试成绩、体育技能掌握程度、课堂参与度、团队协作能力、体育精神等多个方面。通过实施多样化的评价方法, 例如观察记录、小组评价、自我评价等, 我们能够更加客观和全面地评估学生的学习成果。同时, 学院应定期对评价体系进行审视和优化, 以适应体育教学的持续进步和学生需求的演变。在执行科学评价体系的过程中, 体育教师扮演着至关重要的角色。他们需要深入理解评价体系的内容和要求, 并将其融入体育教学的各个环节, 同时注重引导和激励学生积极参与评价过程。通过建立和执行科学的评价体系, 我们能够更精确地掌握学生的学习状况, 为教学改革提供坚实的支持, 同时也能激发学生的学习热情和自信心, 推动他们的全面成长。

参考文献:

- [1] 王运土.广西高校执行《国家学生体质健康标准》的现状与对策[J].广西教育,2020(7):24-25.
- [2] 代魁.分析终身体育教育思想理念下的高职体育教学改革路径[N].山西科技报,2024-06-03(B05).
- [3] 高焕朝,张向荣,赵佳齐.高校特色型体育课程设置与优化路径研究[J].当代体育科技,2024,14(20):42-45.

作者简介: 胡一礼(1981-), 男, 中国浙江金华人, 硕士, 副教授, 从事体育教育研究。

基金项目: 论文系张家界学院 2023 年度教学改革研究项目, 项目编号: Jxjg2303。