

# 课堂思政视角下体能训练在促进学生体质健康中的价值与路径

陈伟

陕西铁路工程职业技术学院, 中国·陕西 渭南 714000

**摘要:** 随着社会经济发展和物质生活水平的提高,人们更加重视身体健康。中国大学生体质健康连年下降,爆发力、力量、耐力等身体素质下滑明显。加强体能训练,促进学生体质健康,已经成为高校体育教学重要任务。党的十八届三中全会《决定》提出:“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健。”在促进学生体质健康提升过程中,要重视课堂思政在其中的作用,促进学生身心同步发展。论文主要分析了课堂思政视角下,体能训练促进学生体质健康的价值,分析了当前体能训练促进学生体质健康中存在的问题,指出在课堂思政视角下,体能健康促进学生体质健康实施路径。

**关键词:** 课堂思政; 体能训练; 体质; 价值

## The Value and Path of Physical Training in Promoting Students' Physical Health from the Perspective of Classroom Ideology and Politics

Wei Chen

Shaanxi Railway Institute, Weinan, Shaanxi, 714000, China

**Abstract:** With the development of social economy and the improvement of material living standards, people pay more attention to physical health. The physical health of Chinese college students has been declining year after year, with a significant decline in physical literacy such as explosiveness, strength, and endurance. Strengthening physical training and promoting students' physical health have become important tasks in university physical education teaching. The Decision of the Third Plenary Session of the 18th Central Committee of the Communist Party of China proposes to strengthen physical education classes and extracurricular exercises to promote the physical and mental health and physical fitness of young people. In the process of promoting the improvement of students' physical health, we should attach importance to the role of ideological and political education in the classroom and promote the synchronous development of students' physical and mental health. This paper mainly analyzes the value of physical training in promoting students' physical health from the perspective of ideological and political education in the classroom, identifies the problems in promoting students' physical health through physical training, and points out the implementation path of promoting students' physical health through physical health from the perspective of ideological and political education in the classroom.

**Keywords:** classroom ideological and political education; physical training; constitution; value

### 0 前言

近年来,中国青少年身体素质下降明显,而健康的体魄是青少年健康成长的根本。加强体能训练,有助于提高学生体质健康,促进学生全面发展。在体能训练中,要认识到课堂思政对于学生体质健康的价值。借助课堂思政模式,提高学生对体质健康的认识,培养学生正确的健康观念、优秀品格,促进青少年健康成长。在课堂思政视角下,利用体能训练,加强学生体育运动,丰富体育教学内容,使学生身体素质得到全面提升。

### 1 课堂思政在促进学生体质健康中的价值

#### 1.1 促进青少年全面发展

在体能训练中,往往重视学生体能训练,却忽略了学

生身习健康的发展。部分教师认为学生体质健康即可,完全没有认识到学生身心健康与体质健康同等重要。现代教育认为高校培养人才应当具有全面性,即学生在成长过程中既要通过体能训练强身健体,也要完善学生人格,拥有健全的心智。课堂思政视角下,体能训练不能仅仅停留在体育运动与身体锻炼上,而是要培养学生良好的精神品德与健康体魄。课堂思政的重要性在于平衡两者的关系,围绕体能训练,使学生拥有强健体魄的同时,还要完善学生的思想道德修养。只有认识到体能训练与课堂思政同等重要,才能在促进学生体质健康的同时,培养学生坚强的意志、团结协作、吃苦耐劳等精神,二者也是高校育人的全面体现。

#### 1.2 精选、优化运动项目

在促进学生体质健康中,不同的体能训练对于学生健

康的作用不同,具体到每项运动中,其所蕴含的思想教育也不尽相同。例如,体能训练中,培养学生的耐力,往往采用长跑的方式,在长跑中需要学生具备吃苦耐劳、坚持不懈的精神,如果学生在长跑过程中缺乏坚强的意志力,往往无法坚持到终点。而一些球类项目,如乒乓球,则更加强调学生技巧练习,要求学生勤于思考,善于总结经验,从而提高自己的技术。此外,一些团队协作项目,如足球、篮球、排球等,需要学生具备团队协作能力,培养学生利用集体力量取得胜利。在促进学生体质健康过程中,体能训练不能单纯考虑学生运动需求,而是要综合学生的成长特点,精选、优化运动项目,在提升学生体质健康的同时,兼顾学生的思想道德。虽然体能训练可以促进思政素养,但是只有结合课堂思政需求,合理选择运动项目,才能提升学生内在品质。

### 1.3 丰富体质健康教学内容,寓教于乐

体能训练虽然能够提高学生体质健康,但是在整个训练过程中,学生往往需要付出艰苦的努力,不但容易造成身体上的劳累,枯燥乏味的体能训练过程,同样也是对学生精神上的考验。课堂思政视角下,将体能训练变得更为丰富多彩,寓教于乐,有助于提高体能训练效果,提升学生体质健康。将课堂思政内容引入到体能训练中,可以提高学生兴趣与参与积极性,将健身与健心巧妙结合起来。采用新颖的运动形式,以游戏的方式展开体能训练,学生在心理上更放松,也更愿意接受这种教学方式。一些体能训练项目往往以团队协作的方式展开,学生在此过程中容易激发自己的好胜心,从而发挥出自己的运动潜力,取得良好的成绩。课堂思政视角下,体能训练应当丰富多彩,将育人思想融入体育运动中,以不同的游戏形式提高学生参与积极性。

### 1.4 健全人格修养,促进学生内外同时发展

体能训练促进学生体质健康,关注点在于身体机能与人格健全。相比运动技能要求学生和技术动作的熟练掌握,体能训练对于学生体质健康的促进作用更加关注学生内外协同发展。在体能训练中,要求学生具有意志力的培养,用身体锻炼的方式实现内在思想与外在体魄的平衡发展。随着学生身体体质健康的提升,身体机能也在逐渐强化,但是随着体能训练强度降低,学生体质健康也难以一直保持在较高水平。只有从学生内在品质入手,努力提升学生的思想道德修养,学生才能养成良好的运动习惯,不会随着体能训练的减少而降低体质健康。相比外在机能的提升,提高学生内在品质比单纯体能训练更有助于学生体质健康。

## 2 课堂思政视角下体能训练在促进学生体质健康中不足

### 2.1 体育教师思政水平及师资力量建设有待增强

体育教师作为体能训练的主导者,在促进学生体质健康过程中发挥着重要作用。由于多数体育教师缺乏课堂思政教育理念,结果就是体能训练中单纯以体质健康为出发点展

开教学,学生很难通过课堂思政实现全面发展。部分教师认为课堂思政就是在体能训练中增加一些教育内容,机械照搬其他课程思政内容,忽略了与学生体质健康相融合。一些体育教师在体能训练中片面认为增加一些轻松愉快的游戏,使学生热爱参与体能训练,同样也能达到课堂思政教育目标,完全忽视了课堂思政对学生成长的全面性。我国高校经过多年连续扩招,学生数量快速增长,原有的体育教师需要承担更多教学内容。无论是体育场地还是体育器材,均面临短缺问题。此外,多数体育教师在体能训练中还存在教学观念陈旧、方法单一等问题,严重影响了体能训练教学效果。对于一些体育教师来说,在繁重的教学任务之外,还要完成职称评审与各种科研活动,这就导致在日常教学中缺乏足够精力专注于课堂教学,在体能训练中无法及时更新教学内容与教学方法。高校要认识到现有体育教师思政水平局限性,加强高校师资力量建设。

### 2.2 高校体能训练教学模式有待提升

体能训练作为提升学生体质健康的重要途径,教学模式直接影响着学生体质健康水平。新颖有趣的体能训练可以降低课程枯燥程度,有助于学生以积极心态投入其中。目前,高校在体能训练中还存在训练项目不科学、教学理念陈旧等问题。例如,体能训练中,一些体育教师将太极拳作为运动项目之一,完全不考虑大学生活泼好动的特点,与学生运动兴趣相背离,结果就是在体能训练环节学生参与积极性不足。此外,受传统教育方式的影响,在体能训练中,“填鸭式”教学的现象仍较普遍。教师注重技术动作的规范与准确,为了完成教学任务与考试内容,要求学生机械式模仿技术动作,忽视了学生自主探究性学习。学生普遍是为了考试而学习,无法感受到体育运动带来的愉悦感和成就感。学生在课后无兴趣参与运动,缺乏锻炼和探究运动技术动作的主动性,造成学生“不会学”,没有形成终身体育的意识。

### 2.3 大学生体质健康监测方法与评价机制有待完善

科学合理的体质健康评测方法与评价机制,有助于改进体能训练模式,促进学生体质健康良性发展。目前,各高校已经基本建立体质健康监测服务站,但是受到不同地区经济水平差异的影响,体质健康监测仪器及监测方法还有待完善。一些高校办学经费投入有限,经济水平欠佳,因此在监测仪器购买上存在数量不足、种类有限的问题。一些高校监测仪器存在损坏维修不及时、监测仪器与实际数值存在差异等问题。在体质健康评价内容上,高校主要以体能+技能+理论(随堂考)+平时成绩=运动成绩的评价模式,没有考虑到学生个体差异性。对于部分大学生来说,体质健康评价更多是为了获得合格成绩,因此只要及格即可,完全没有主动提升自己体质健康的意愿。体质健康的真正内涵是通过强健体魄、促进身心健康、体验运动愉悦、培养终身体育意识。因此,加强大学生体育兴趣与体育意识的培养、奠定终身体育习惯、优化大学生体育评价体系,是目前亟待解决的问题。

### 3 课堂思政视角下体能训练促进学生体质健康路径

#### 3.1 与时俱进, 建立正确的体能训练理念

根据课堂思政教育要求, 充分认识到课程思政在体能训练中的指导思想, 将促进学生体质健康与内在品质放到同等地位上。高校应当落实立德树人的教育宗旨, 培养新时代德智体美劳全面发展的综合性人才。在体能训练中因地制宜, “以人为本”, 立足于学生成长需求, 将体质健康与学生成才结合起来。积极改革原有教学理念, 更加注重学生思想道德水平的提升。在体能训练中, 以新时代人才成长需求为出发点展开教学, 积极拓展体能训练内容, 在培养学生良好体魄的同时, 以健全人格与正确价值为培养目标, 不断深化体能训练思想, 改革教学理念, 促使学生体质健康水平提升的同时, 形成良好的内在品格。

#### 3.2 调整体能训练内容, 优化教学课程

多数学生提到体能训练, 往往认为是枯燥乏味的, 而这与教师在体能训练中教学内容单一、缺乏合理课程结构有关。为了调动学生参与体能训练的积极性, 改变学生对体能训练缺乏兴趣的问题, 教师可以根据学生的体质健康现状, 结合体能训练现有方案, 对现有教学内容给你进行调整。要改进教学内容, 对学生喜爱的体能训练项目进行调查, 选择学生喜欢的体能运动项目。在教学课程结构上, 尽可能丰富运动类型, 从学生兴趣出发, 选择青少年群体热爱的运动类型。例如, 在体能训练中, 除了传统的篮球、跑步、足球等运动项目外, 还可以增加当前青少年更热衷参与的轮滑、旱冰、游泳等项目, 给学生创造更多的选择, 丰富课程教学内容。

#### 3.3 改变体能训练方法, 营造活跃课堂气氛

学生对学科知识的获取某种程度上取决于教师传授知识的方式, 一个活跃轻松的课堂氛围对教师和学生来说至关重要。一种受欢迎的教学方式不仅能提升教师的课堂教学魅力, 还能让学生以十足的兴趣获得知识。在具体的教学方式中, 教师要充分尊重学生的个性特征和个人喜好, 在潜移默化中增进学生对体育锻炼重要性的认识。在体能训练课堂教学中, 教师可针对学生好胜心强的心理特点, 加入小组竞赛、创设情境、场地设置等环节, 让学生在活跃的体育课堂氛围中锻炼身体素质, 提升运动能力。教师要促进教学方法与课程标准的结合, 保证体育课堂的趣味性与知识性, 并能根据社会发展不断进行创新和改进, 真正合理有效地引导学生树立终身体育的观念。

#### 3.4 完善体育教学管理系统, 调动学生体能训练积极性

随着高校教育改革的推进, 在体能训练中, 教学方法

要与时俱进, 将课堂思政与体质健康提升完美结合, 调动学生积极参与到体能训练中, 促进学生思想道德水平提升。在体能训练中, 要改变教学模式单调固定的缺陷, 充分延展课堂教学内容。例如, 在足球课堂上, 教师可在学生基本的足球练习中加入对学生耐力、反应能力、下肢力量训练和身体平衡等有锻炼价值的训练项目, 从而保证体育课堂的科学有效性。随着现代社会信息化水平的提高, 学校可以充分利用网络平台等技术手段, 家校结合优势, 以及充分利用社会资源等来完善学校的体育建设, 如加入学生训练打卡、自我测评、师生互动等多种手段完善现代化体育教学管理体系, 实现对学生体质健康的科学管理, 进而促进学生体质健康的全面发展。

#### 3.5 加强体育教师队伍建设

在体能体现中, 提高教师的课堂思政教学水平, 建立一支高水平的教师队伍, 有助于拓展思政教育内容, 促进学生体质健康提升。为了提高体育教师课堂思政教学水平, 需要教师加强自我学习, 主动提升自己思政素养, 积极与其他学科教师展开交流, 丰富自己的思政教学内容。在体能训练中, 要积极学习国内外先进经验, 利用新技术带来的变革, 改变传统体能训练的方式方法, 科学合理制定训练内容。要积极组织体育教师参与到培训工作中, 结合最新的运动科学, 不断提高自己的专业水平。对于目前大学生体质健康进行分析, 建立个性化体能训练指导方案, 不断提高大学生体能训练水平。

### 4 结语

体能训练可以促进学生体质健康, 为未来学生成长打下坚实的身心素质。课堂思政视角下, 体能训练不仅有助于提高学生身体素质, 还能促进学生养成良好的生活习惯, 为学生营造积极健康的生活学习氛围。体育教师要科学制定体能训练方案, 为学生体质健康制定科学合理的教学规划, 促进学生全面成长, 成为一名优秀的社会主义接班人。

#### 参考文献:

- [1] 陈华卫, 吴雪萍. 体质健康知识促进青少年体力活动的角色、价值与路径[J]. 中国体育科技, 2021, 57(8): 72-78.
- [2] 姜勇, 陈子康, 于亦杰. “体医融合”背景下中小学体育与健康课程的价值定位及发展路径[J]. 吉林体育学院学报, 2020, 36(4): 80-84.
- [3] 冯承宇. 新时代青少年体质健康促进的价值取向与发展路径探析[J]. 科学咨询, 2020(31): 40.
- [4] 宋凯. 基于全民健身视阈下学生体质健康发展路径的探索[J]. 文体用品与科技, 2023(18): 16-18.

作者简介: 陈伟(1991-), 男, 中国陕西渭南人, 硕士, 讲师, 从事健身健美与体能训练研究。