

# 高校体育教学与大学生终身体育意识的培养

李明邦<sup>1</sup> 谭靓<sup>2\*</sup> (通讯作者)

1. 吉利学院, 四川 成都 641419

2. 成都中医药大学, 四川 成都 611137

**摘要:** 以学生作为体育教学研究对象, 分析高校体育教学的要求, 增强终身体育意识的培养, 并提出合理化建议。首先阐述了学生终身体育意识的培养意义、培养原则, 根据高校体育教学的现状与特点, 提出具体的培养策略, 力求提高学生的体育素质、心理素质, 逐步养成终身体育意识。通过个性化的培养手段, 以及科学合理的锻炼方法, 学生的终身体育意识较强, 自主锻炼能力较强, 身心状态稳定。今后, 高校教师应继续加强体育教学的深度研究, 逐步完善体育教学方案, 加强体育教学创新。

**关键词:** 高校体育; 教学方法; 学生; 终身体育意识

DOI: 10.63887/jerp.2025.1.4.55

终身体育意识主要指的是具备较强的体育锻炼能力, 掌握一定的体育技巧, 长时间坚持科学体育训练, 并保持良好的身心状态, 是一种国家倡导的体育健康精神, 在高校体育教学中比较流行。学生身体素质好坏, 直接关系到国家人才培养质量, 高校体育教学时, 要求学生明确终身体育意识的重要性, 选择适合自己的项目、适合自己的锻炼方法, 坚持长期、有目的、有方法的锻炼, 逐步提高学生的身体素质, 迎接更多的挑战。终身体育意识的培养, 要求从学生的角度出发, 加强教学方法的创新, 得到学生的积极配合。

## 1 终身体育意识的培养意义

### 1.1 有助于增强个人体育特长

高校体育教学时, 终身体育意识的培养, 有利于提高学生的体育特长水平。很多学生都有自己喜欢的体育项目, 但是并没有长期坚持下来。教师逐步渗透终身体育意识后, 对学生的体育特长开展科学的评估、分析, 给学生提供合理的训练方案, 帮助学生得到更好的体验, 转变学生的体育态度, 加强学生的体育核心素养<sup>[1]</sup>。

### 1.2 有助于改善身心素质

体育教学是高校教学中非常重要的环节, 通过终身体育意识的合理培养, 有效改善了学生的身体状态

和心理状态, 指导他们面对各类挑战和困难时, 能够冷静地应对。长期坚持正确的体育锻炼后, 学生新陈代谢加快, 身体表现出更高的活力, 对于各类事物拥有较高的兴趣, 心理状态比较稳定, 精神面貌比较好。

### 1.3 有助于培养优质人才

终身体育意识的培养和指导, 可以提高高校人才教学水平, 一个优秀的人才, 不仅要具备较强的专业素养, 还要具备优秀的身体素质和精神抗压能力。培养学生终身体育意识后, 学生的专业学习得到更多保障, 头脑时刻保持清醒, 可以快速消化吸收各类专业知识, 对学生的未来成长、进步具有显著的促进作用<sup>[2]</sup>。

## 2 终身体育意识的培养原则

### 2.1 兴趣导向原则

对于终身体育意识而言, 教师培养时应明确学生的体育兴趣爱好, 从学生的体育兴趣出发, 指导学生根据自己的体育兴趣加强锻炼, 这不仅可以减轻学生的体育训练压力, 还可以指导学生快速的提升自己, 给学生带来了更好的学习体验。当学生通过自己的体育兴趣锻炼取得成就后, 学生的终身体育意识更加突出<sup>[3]</sup>。

### 2.2 循序渐进原则

高校体育教学时, 教师要注意按照循序渐进的方

法培育学生终身体育意识，不要一开始就制定高强度的训练任务，要结合学生的身心状况，加强学生的基础体育锻炼，鼓励学生积极参与各类体育活动、体育赛事，逐步拓展学生的体育视野。通过循序渐进的训练，学生的身心有了很大的变化，对待体育锻炼更加积极。

### 2.3 自主训练原则

终身体育意识的培养，要求加强学生的自主训练能力，尤其是在没有体育课程的时候，或者是学生休息的时候，教师要引导学生养成自主锻炼的习惯，通过晨跑、夜跑，或者是每日的体育定量锻炼，督促学生保持规律性的体育自主训练模式，长期坚持以后，学生会发现自己有很大的变化，自主训练意识和自主训练行为显著提升<sup>[4]</sup>。

## 3 高校体育教学与大学生终身体育意识培养的对策

### 3.1 加强学生评估，明确培养方向

关于学生终身体育意识的培养，高校体育教师应先对学生开展身体素质评估，观察学生的体育基础情况，对不同的学生设计不同的培养方向。学生的成长环境、饮食环境、体育习惯不同，身体素质和体育特长也表现出很大的差异性，教师要对学生做出全方位的评估，对不同的培养方向积极尝试，也要尊重学生自己的选择，引导学生在体育锻炼时得到更好的体验，加强学生的科学锻炼，激励学生提升自己的终身体育意识<sup>[5]</sup>。

例如，教师教学“跑步运动”时，学生对于跑步运动是非常喜欢的，但是有些学生并没有掌握正确的跑步技巧，对跑步方式不够了解，因此在跑步锻炼的过程中并没有得到较好的效果。教师对学生的跑步能力开展评估时，要评估学生的长跑能力、短跑能力，观察学生的耐力和爆发力，哪一个比较强，从学生特长角度出发。另外，教师在跑步评估的时候，还要观察学生的体重因素影响，对于大体重学生而言，跑步锻炼要控制好强度，并且要长期坚持，教师建议该类学生通过小组跑步来相互督促，持续提升自己的跑步能力。教师指导学生开展跑步锻炼时，要尽量固定时

间，通过晨跑或者是夜跑来锻炼，每次跑步不要超过1个小时，避免出现超负荷运动的现象。教师对学生开展系统化的评估以后，学生的跑步方式有了很大的变化，不仅能够做好跑步之前的热身运动，还可以对跑步的呼吸方式、跑步的具体幅度有效控制，逐步养成了按时跑步的好习惯。由此可见，终身体育意识的培养，应进一步加强每一位学生的科学评估，这样才能给学生带来良好的体验。

### 3.2 优化体育指导，保持身体健康

高校体育教学时，学生的终身体育意识形成需要一个逐步积累的过程，教师对学生开展体育指导的时候，要让学生保持身体健康状态，如果总是按照超负荷的方法训练，或者是一味地追求高强度体验，不仅难以养成终身体育意识，还会给学生的身体造成较大的伤害。终身体育意识培养的目的，在于让学生维持较高的生命活力，加快身体的新陈代谢，给学生带来更好的健康感受。

例如，教师教学“器械锻炼”时，学生对此是非常感兴趣的，通过不同的器械辅助，不仅可以帮助学生塑造较好的身体线条，还可以减少内脏脂肪的影响，提高学生的身体健康水平，对学生的成长具有较大的促进作用。教师指导学生开展器械锻炼时，首先要做的是识别各类器械的作用和特点，了解各类器械的正确使用方式，尤其是不能一开始就选择大器械进行训练，要先从轻器械角度训练，适应器械训练的节奏，提前做好热身运动。教师指导学生在器械锻炼过程中加强了多媒体技术的应用，利用模拟人和真人对比分析，指导学生观察器械运动对身体肌肉变化的影响，帮助学生在器械运动时掌握好发力点，并提前做好关节防护措施，避免在器械运动的过程中造成肌肉拉伤等问题。器械运动结束后，教师要指导学生掌握一系列的拉伸方法，不能在锻炼结束后立刻休息，要通过拉伸运动给自己的身体足够的缓冲时间，这不仅可以保持身体轻松的状态，还可以达到舒缓身心的效果。优化体育指导后，学生感觉到自己的健康水平不断提升，身体抵抗力也有了很大的改变，开始主动地锻炼，并找到了适合自己的方式。

### 3.3 实施体育活动，增强学生参与

学生终身体育意识的养成，与体育活动存在密切的关系，教师在日常教学时，应对学生实施科学、合理的体育活动，鼓励学生积极地参与，利用多元化的体育活动，不仅可以改善学生的体育锻炼方式，还可以打开学生的体育视野，引导学生尝试不同的体育锻炼项目。体育活动的组织实施，不仅仅是局限在体育赛事方面，教师还可以加强创新活动的组织，借此帮助学生寻找到适合自己的方法，加强学生的体育核心素养。

例如，教师对学生组织“趣味体能大赛”活动时，并不像以往的体育活动那样直接对学生发布，而是先从学生中征求意见，关注学生对哪些体能训练比较感兴趣，了解学生的体能提升诉求，指导学生选择适合自己的体能项目。收集学生的意见和建议后，教师发现学生对体能障碍跑项目，军事化体能项目等比较感兴趣，为此，教师从网络上收集到较多的训练方式，并与地方的相关部门联系，利用外部资源加强学生的体能指导。教师给学生1个月的时间准备，共计设置了30项体能活动，所有学生均可参与，通过该类型的活动，学生体能素质大幅度提升，不仅对体能训练有了新的认知，同时在锻炼的过程中可以找到适合自己的方法，而且体能活动给学生留下的印象比较深刻，为了在下一项体能活动中更好地展现自己，很多学生开始积极地求教老师，希望得到更多的体能指导方案。趣味体能活动模式下，学生的终身体育意识进一步提升，日常训练也比较积极，无论是身体素质还是心理素质，都得到了显著的提升。

### 3.4 保持劳逸结合，实现稳步提升

高校体育教学时，教师对学生培养终身体育意识，要保持劳逸结合，尤其要指导学生注意休息，如果休息不充足，或者是休息效果不好，都会对学生的体育素质造成巨大的影响，还有可能导致学生的终身体育意识不断弱化。教师指导学生劳逸结合时，要根据学生的具体情况制定科学的方案，每一个学生对于劳逸结合的认知不同，而且非体育专业学生的休息与专业学生的休息存在很大的差异性，教师要注意做好区分。

例如，教师教学“体育锻炼周期”时，很多学生觉得每天都开展体育锻炼是最好的，这样可以时刻保

持较高的活力。但是对于学生而言，他们的身体还是处于发育阶段，虽然年龄不高，但是身体承受能力较强，所以即便每天都开展体育锻炼，依然感觉不到疲惫。教师指导学生设计自己的体育锻炼周期时，要先从体育项目出发，有的学生喜欢跑步锻炼，那么每周的训练次数应控制在3—4次之间，每次控制在1个小时左右，建议学生一天锻炼、一天休息，这不仅可以给学生足够的时间让身体放松，还可以减少疲劳感，促进学生的新陈代谢。教师指导学生更改体育锻炼周期时，要求学生在得到一定体育成果以后才可以更改周期，不要盲目地增加训练频率。教师可以根据学生的体检报告、每日精神状态、每日睡眠时间变化等，阶段性调整训练周期，可以每3个月调整一次，或者是每半年调整一次，这样可以使身体逐步去适应，不会给身体造成太大的负担。保持劳逸结合后，学生感受到了体育锻炼对自己带来的积极作用，终身体育意识完全形成，对于自己的锻炼周期能够科学地把握。

### 3.5 改进体育机制，增加体育资源

高校体育教学时，教师要对学生的终身体育意识积极培养，根据学生的成长变化，逐步改进体育机制，积极融合各类体育资源，这不仅可以提高学生的体育训练水平，还可以帮助学生在成长的过程中得到更多的体验。体育资源的整合、应用，要求教师根据学生的体育素养变化，匹配对应的资源，并逐步增加体育资源，给学生足够的时间去适应，避免在未来的体育训练中造成较多的问题。

例如，教师教学“体育网课”时，很多学生对体育网课非常喜欢，自己也有查找网课资源的习惯。但是，体育网课的类型比较多样化，每一个体育网课资源所适应的学生群体不同，如果盲目地选择应用，并不能给学生带来良好的锻炼效果，还会影响学生的终身体育意识养成。教师筛选体育网课时，要指导学生关注体育网课的来源，有些网课是个人健身博主的心得，有些网课是国家专业体育技术人员的理论分析，有些网课则是专业运动员的训练方案，教师将不同的体育网课筛选以后，学生才明白为什么有些网课对自己帮助很大，有些网课则没有帮助。教师教学体育网课过程中，要指导学生对不同的网课科学尝试，尤其

是在专业学习比较紧张的情况下,由于精神高度紧张,因此并不适合开展高强度的体育网课学习,每周控制体育网课学习时间在150分钟左右即可,要懂得长期的坚持、长期的积累,才能获取更多、更有用的体育知识。通过改进教育机制,教师给学生提供的体育资源,更加符合学生的成长诉求,一定程度上减少了学生的体育锻炼压力,有效养成了终身体育意识,而且学生的体育竞争力也不断提升,朝着优质人才的发展方向去努力。

## 结语:

目前,学生终身体育意识培养体系不断完善,各项培养方法的应用,不仅可以从学生的身体情况出发,还充分考虑到他们的心理状态,明确了学生的综合诉求,减少了传统教学方法的局限性,提高了体育教学的质量,培养了较多的优质人才。未来,应继续加强体育终身意识的探究,加强学生的沟通交流,从学生中得到更多的反馈,切实把握好学生的体育优势和体育短板,引导学生按照扬长避短的方法去锻炼,改变学生的体育锻炼机制,巩固自己的体育核心素养。

## 参考文献

- [1] 刘晓云,许诺. 高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养研究[J]. 体育风尚,2024(14):101-103.
- [2] 王建伟,姚柳利,朱振忠. 广西边疆高校民族传统体育教学对大学生健康发展的价值与策略研究[J]. 当代体育科技,2024,14(22):108-111,133.
- [3] 齐晓瑜. 高校公共体育健美操课对大学生运动意识的培养研究[J]. 运动与健康,2024,3(2):108-111.
- [4] 黄云. 浅谈高校体育教学中怎样培养学生终身体育意识[J]. 全运动,2024(10):163-165.
- [5] 王逊,郭丽军,周石其. 健康中国视域下大学生体育核心素养培育的现实困境与培育策略研究——以赣州市高校为例[J]. 体育科技,2024,45(6):134-136,140.