

健康中国视域下高校公共体育课教学创新与应用

李建霞

广东第二师范学院, 广东 广州 510800

DOI:10.61369/ECE.2025070017

摘 要 : 自健康中国发展战略实施以来, 国家不断完善国民健康政策, 重视健康服务、健康科普与体育教育等工作, 在过去阶段取得了一定成就。尤其高校公共体育深度教学实施, 全面革新教育环节与过程, 提高了体育教育水平, 也提高了国民体育运动、终身运动意识。因此, 本文分析当前大学生的身心健康问题, 进一步分析公共体育课程教学的问题, 提出几点创新与应用策略, 希望能够助力健康中国视域下高等体育教育水平有效提升。

关 键 词 : 健康中国; 高校; 公共体育课; 教学创新

Innovation and Application of College Public Physical Education Teaching from the Perspective of Healthy China

Li Jianxia

Guangdong University of Education, Guangzhou, Guangdong 510800

Abstract : Since the implementation of the Healthy China development strategy, the country has continuously improved national health policies, attaching great importance to health services, health popularization, physical education and other work, and has achieved certain results in the past stage. In particular, the in-depth implementation of college public physical education has comprehensively innovated educational links and processes, improved the level of physical education, and also enhanced the awareness of national sports and lifelong sports. Therefore, this paper analyzes the current physical and mental health problems of college students, further explores the issues in public physical education teaching, and puts forward several innovation and application strategies, hoping to contribute to the effective improvement of higher physical education level from the perspective of Healthy China.

Keywords : healthy China; colleges and universities; public physical education; teaching innovation

引言

健康中国这一概念于2016年10月25日提出, 由国务院印发并实施的《“健康中国2030”规划纲要》中做出详细说明。其目的是为了推进健康中国建设, 提高国民健康素质, 尤其是青少年的健康水平。通过青少年体育活动促进计划, 培育他们优良的运动习惯、体育爱好, 当然也保证学校每天组织体育活动时间不少于1小时, 国家整体学生体质健康达标率超过25%。据此明确当前高校公共体育教学创新目标, 挖掘问题与成因, 提出全新的解决方案, 需要我们深入探索与实践^[1]。

一、大学生身体健康问题分析

(一) 整体运动能力偏低

体能方面, 许多学生无法轻松完成学校规定的基础体能测试项目, 就连最基础的800米或1000米长跑, 也有学生气喘吁吁, 甚至跑不到终点。力量方面, 引体向上(针对男生)和仰卧起坐(针对女生)这类测试力量的项目, 不少学生的成绩也不理想^[2]。很多都是做不了几个, 还有中途放弃的。这些都说明当前大学生的身体健康水平较差、运动能力偏低。显然, 这与健康中国中的国民身体健康水平还有相当一段距离, 是体育课程、活动必须补

足的。

(二) 缺乏正确运动观念

一方面, 当前许多大学生没有充分认识到运动对于身心健康的重要性。在他们的认知里, 运动只是为了应付学校的体育考试, 而不是将其作为一种维持健康生活方式的必要手段。因此, 一旦没有考试压力, 就很少主动去运动。另一方面, 部分学生存在运动误区, 认为只要偶尔进行一次高强度运动, 就能达到健身效果, 却忽视了运动的科学性和规律性^[3]。这也造成很多同学因不当运动, 造成运动损伤, 可以说得不偿失。可见, 培育广大大学生正确的运动观念与习惯至关重要。

二、目前公共体育课教学存在的问题分析

（一）重实践，轻理论

公共体育教学中，重实践而轻理论的观念一直存在，导致相关课程内容不够丰富、资源不够丰富、形式不够丰富，也难以在短时间内发展起来。而学校的听课、评课、观摩课活动难以延伸到理论教学中，更导致体育理论课发展停滞不前，在新时代教育背景下稍显格格不入^[4]。具体来说，包含理论课教学效果差、知识结构不平衡、师生不够重视、课时安排较少等问题，还有待一线教育者、管理者共同推进改革与创新，以科学的公共体育课程规划实现高质量教育、高素质人才培养。

（二）课时安排不当

目前，我国高校安排公共体育课程存在不当之处，多数学校的理论课程仅仅占到总学时的12%，仅仅不足9个小时的理论课教学中，实难以达到理想育人效果，不利于学生专业知识水平与技能素养提升^[5]。那么，融入健康内容进行科普，或者引导学生独立思考、自主探究就更难以落实。笔者认为，不论增加课时还是增加课外活动、发展第二和第三课堂，都是可行且有效的解决策略，还需要学校和广大教师、学生及其家长共同努力改变现状。

三、健康中国视域下高校公共体育课教学创新策略

（一）加强公共体育教师队伍建设，创新体育教学方法

聚焦学生健康素质培养，首要任务是增强教师此方面的教学经验。因此，高校应当积极引进一批专兼结合的优秀公共体育课程教师，与本校原本的教师共同组织新的教学队伍。那么，继续对内培训，定期进行运动生理学、运动心理学、新兴体育项目教学技巧的培养，同时为广大教师提供国内外高水平的学术交流支持，拓展其视野^[6]。以此形成内外合力，共同就健康素养在公共体育课程中的融入渗透、创新应用奠定坚实基础。为鼓励教师进一步提升专业素养，还可设立专项奖励基金，对攻读体育教育训练学、运动人体科学等相关领域更高学位的教师给予资金支持与政策倾斜。相信他们能够共同努力，为提高公共体育课程教学质量、提高广大学生的身体素质、运动能力与综合素质奠定坚实基础。

教师能力水平提高了，就要聚焦公共体育课程做出优化与创新。对于教学方法，要大力推广线上线下融合教育，线上借助智慧树、超星学习通等平台，为学生提供体育理论知识讲解、动作示范视频等学习资源，线下课堂则侧重于实践指导与纠错，增强教学的趣味性与互动性。进一步开展项目活动，将体育运动渗透于学生的日常生活，形成第二、第三课堂的包围式教育^[7]。那么，学生分组负责赛事策划、组织实施、后勤保障，也由学生进行团体项目、趣味游戏与校际交流，全方位满足广大学生的多元运动需求，提高他们的运动水平。内容层面，也要在原本的运动科普、运动实践基础上增加更多运动医学、运动治疗、运动文化等方面的内容，积极响应健康中国视域下对于广大青少年身心健康的关注，实现内容丰富与质量提升。

此外，加强公共体育课程与其他专业课程的融合，目的是让不同专业的学生都能够找到适合自己的运用方式，培养长期的运动习惯与爱好，也为他们的健康成长以及终身运动奠定坚实基础^[8]。贵州大学大学生体质健康提升专项行动全面推进，凝聚农学院、计算机科学与技术学院、外国语学院、医学院等力量完成实地对接，做好“三个结合”（常规与自选结合、一般与特殊结合、短期与长期结合），最后形成“学院主管、体院主训”的协同联合工作模式，取得可喜成绩。比如说，针对医学护理专业，引入类似健身、瑜伽的课程，让学生在职业护理中能够落实体医融合，帮助更多人灵活身体肌肉与关节。再比如，对于一些学前教育、国际教育专业的学生，增加健美操课程，增强学生的音乐感、身体协调性，奠定他们今后融入不同教育环境的坚实基础。诸如此类的还有很多，公共体育课程教师有必要与思政教师、辅导员等建立合作关系，根据不同专业学生特点展开专项体育活动，在提高学生运动水平的同时，提高他们的职业能力、核心竞争力。当然，也为实现健康中国目标贡献一份别样的力量。

（二）培养学生体育健康意识，提高运动水平与测试成绩

对于高校以及体育课程教师来说，应当从多个维度着手计划培养学生的体育健康意识。首先是课程设置，必须从传统的体育教育观念中剥离开来，认识到运动需要自主、自发完成，才对于个体产生长期的正向影响^[9]。因此，我们要做的不只是简单组织活动，更要给学生科普运动相关的生理学、心理学知识，让大家都认同运动对于身心有益，但同时要让大家保护好自己的身体、生命安全，避免运动损伤。还可根据学生的兴趣继续分化营养学、不同运动项目等等，让广大学生充分理解体育锻炼与健康的紧密联系。其次，专门的体育教学小组和管理部门，要做好体育文化的宣传工作。具体要利用好学校建设的广播站、宣传栏、公众号等，定期推送体育健康知识科普文章、优秀运动员励志故事以及校园体育明星风采展示等内容，营造浓厚的体育文化氛围，激发学生对体育运动的热情。有条件的情况下，相关部门还可以联合举办体育健康主题讲座，邀请专家学者、运动健将分享运动经验与健康生活方式，引导学生树立正确的体育健康观念。此外，由师生共同参与校内、校际的体育实践活动，响应健康中国口号与教育要求，在实战中提高运动水平与测试成绩^[10]。比如说，基础的有篮球、羽毛球、乒乓球等，较为特色的有气排球、标枪等，都可以依据学校资源配置去完善，鼓励广大学生积极参与。有了师生协同参与、交流互动，势必也会反馈到日常的教学，增进友好师生关系，加强个性化指导，有效提高学生的运动测试成绩与综合水平。诸如此类的还有很多，能够起到协同教育作用，培养学生形成体育健康意识，也提高他们的运动素养。

（三）优化完善资源配置，构建科学教学评价体系

高校与公共体育课程教师关注学生的动态发展，尤其是健康素质与运动表现，那么就要持续性投入与关注。比如说，高校要对现有的操场、体育馆设施进行定期修缮与升级，确保其安全性与功能性；新建瑜伽室、室内攀岩场地一类的特色场馆，为学生提供多样化运动空间；足量购置各类体育器材，并及时更新换代……有了资源支持，深入到公共体育课程教学评价方面，同样

做好支持工作。比如，教学双手胸前传球、接球内容，充分利用先进的设备与资源，现场播放赛事交流视频，让学生直观感受到双手胸前传球、接球得分带来的震撼。当然也可以是基础教学视频，让学生了解最基础的双手、拇指、手心、两臂、肘关节等部位的正确动作，尝试跟练。此时进行评价，不仅由教师巡堂做出记录，学生也可以两两相对评价彼此的动作情况。进一步的，学生分为 A、B、C 三个队伍，A1 传球给 B1 并跑到 B 队队尾，B1 将球传给 C1 并跑到 C 队的队尾，接着 C1 将球传给 A2 并跑到 A 队队尾，完成三角传球练习。这一环节要求每一位学生都充分参与其中，那么学生的感受最为直接，也充分响应了健康中国视域下对于趣味体育游戏、活动的推广应用。以学生的感受作为评价课堂有效性、丰富度的关键指标，对于公共体育课程做出反馈，也对于教师的教学水平进行反馈，可谓一举多得。以完善的资源配

置，构建科学的公共体育课程评价体系，从根本上提升高校体育教育水平。

四、结束语

总而言之，大学生身体素质训练在于维护身体健康，也在于培养优良运动习惯与正确运动观念。在健康中国视域下，高校公共体育课程建设明确目标与方向，聚焦师资队伍建设和丰富教学内容与形式，关注学生个体提高运动水平与测试成绩，最终完成资源的优化配置，形成科学的教学评价体系。在此希望广大学校、教育工作者、家长们共同努力，推动大学生身体素质训练的有效实施，为培养未来的栋梁之材做出应有的贡献。

参考文献

[1]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(06):134-136+140.

[2]宣江鑫,张文鹏,湛平.健康中国战略下青少年体育健康促进政策质量评估实证研究[J].天津体育学院学报,2024,39(06):689-697.

[3]马艳红,梁响玲.健康中国背景下我国女性体育锻炼行为变迁的影响因素研究——基于中国综合社会调查(CGSS)数据的实证检验[J].体育与科学,2024,45(06):95-104.

[4]于小雯.“健康中国”背景下高校公共体育教学改革的模式及对策研究[J].公关世界,2024,(23):178-180.

[5]张亚辉.健康中国赋能高校体育教学高质量发展研究[J].当代体育科技,2024,14(25):48-51.

[6]赵赛楠.核心素养下云南省大学生健康体育行为评价指标体系构建研究[D].云南师范大学,2024.

[7]张强.基于健康中国战略的青少年体育教学终身体育意识培养[J].青少年体育,2024,(05):57-59.

[8]孙大鹏.健康教育在体育教学中的作用与实践[J].广东水利电力职业技术学院学报,2024,22(02):67-70.

[9]徐拥军,解欣.“健康中国”背景下高校体育课程教学改革的机遇、困境与创新策略研究[J].辽宁体育科技,2024,46(01):129-134.

[10]黄龙,章野,郝家春.健康中国视域下高校体育提升大学生社会适应能力的实践路径研究[C]//中国智慧工程研究会,中国班迪协会,广东省体能协会.第十届中国体能训练科学大会论文集(上).中南民族大学;,2023:785-792.