

健康中国视域下 云南省大学生体育素养培养的教学改革探索

孙晓梅 张雪雷 谭文娟 向籽名

昆明城市学院

摘要：在健康中国战略背景下，大学生体育素养的培养对提升全民健康水平具有重要意义。本文分析了云南省高校大学生体育素养的现状，发现当前体育课程内容单一、学生运动习惯培养不足、教学模式缺乏创新等问题。针对这些问题，本文提出优化课程体系、创新教学模式、加强课外体育活动及提升师资水平等改革路径，以促进大学生体育素养的全面发展。研究认为，应结合云南省高校实际情况，加强体育教育与健康管理的融合，推动智能体育技术应用，构建长期有效的体育素养培养机制，为健康中国战略提供支持。

关键词：健康中国；体育素养；大学生；教学改革；云南省高校

引言

健康是国家发展的重要基石，也是社会文明进步的重要标志。近年来，我国在“健康中国”战略的指导下，大力推动全民健康建设，其中，大学生群体的健康状况尤为受到关注。大学生正处于身心发展的关键时期，其健康状况不仅影响个人的成长与发展，还关系到国家未来社会建设的整体素质。因此，提高大学生的体育素养，使其掌握科学的运动技能、培养良好的健康管理意识，是实现“健康中国”目标的重要环节。然而，当前我国高校体育教育仍然存在诸多问题，如体育课程内容单一、体育素养培养目标模糊、学生体育参与度不高等，这些问题在云南省高校中表现得尤为明显。

云南省地处西南地区，拥有丰富的民族文化与独特的地理环境，其高校学生的体育素养培养具有一定的地域特色和特殊挑战。受限于地域因素，部分高校的体育设施和课程资源相对不足，加之体育教学模式较为传统，难以有效提升学生的体育素养。同时，由于高校学生体育认知的差异性较大，部分学生对体育课程的重视程度不足，导致运动参与率不高，影响其整体健康水平。因此，如何在“健康中国”战略背景下，结合云南省的实际情况，探索符合该地区大学生特点的体育素养培养模式，成为当前高校体育教育改革的重要课题。

本研究的目的在于分析云南省高校大学生体育素养的现状，探讨当前体育教育在体育素养培养方面存在的问题，并基于健康中国的战略目标，提出适合云南省高校的体育教学改革路径。本研究采用数据分析

与案例研究相结合的方法，基于云南省高校近五年的体育教育改革实践，梳理当前体育课程体系的特点，并结合国内外体育素养培养的先进经验，为云南省高校体育教育提供可借鉴的改革方向。

通过本研究的探讨，希望能够为云南省高校体育课程的改革提供理论支持，同时促进大学生体育素养的提升，使学生不仅在校期间养成健康的运动习惯，还能在未来的职业生涯中保持良好的健康管理意识，为我国“健康中国”战略的实施贡献力量。

一、云南省大学生体育素养的现状分析

体育素养是衡量大学生健康水平的重要指标，涵盖运动技能、体育知识、健康管理能力及体育态度等方面。在健康中国战略的推动下，高校体育教育不再局限于体能训练，而是更加注重体育素养的全面培养。然而，云南省高校在体育素养培养方面仍存在不足，受课程体系、体育文化氛围和地域环境等因素影响，大学生的体育素养水平仍有待提高。因此，分析云南省大学生体育素养的现状，有助于找出问题，为教学改革提供方向。

（一）体育素养的构成与培养目标

体育素养包括运动技能、体育知识、健康管理能力和体育态度。运动技能是基础，体育知识帮助学生科学锻炼，健康管理能力涉及运动规划与健康维护，体育态度影响学生对体育的兴趣和坚持程度。高校体育教育应围绕这些方面培养学生，使其具备科学运动的能力，并养成终身锻炼的习惯。

（二）云南省大学生体育素养的现状

近年来，云南省大学生的体育素养有所提升，但

仍面临一些问题。体质测试数据显示,部分学生的心肺耐力、肌肉力量等指标较低,体质健康水平仍需改善。此外,课外体育活动参与率较低,部分学生因学业压力、缺乏运动兴趣或场地受限,难以保持规律运动。体育认知方面,部分学生对体育课程的重视程度不高,将其视为学分要求,而非健康管理的一部分,影响长期体育习惯的养成。

(三) 影响体育素养的主要因素

体育素养的培养受课程设置、师资力量、校园体育氛围及地域环境等因素影响。目前,部分高校的体育课程仍以传统竞技项目为主,缺乏健康管理、体能训练等内容,课程内容较为固定,难以满足不同学生的需求。此外,体育教师多侧重于竞技体育,健康管理和运动康复指导能力相对较弱,教学方式以统一授课为主,个性化指导较少。体育文化方面,部分高校的课外体育活动较少,体育社团活跃度不高,缺乏长期激励机制,导致学生体育兴趣不稳定。云南的地理环境也影响体育活动,高原地区的高校在耐力训练方面存在适应问题,而部分高校的体育设施较为有限,运动空间不足。

二、健康中国视域下云南省大学生体育素养培养的关键问题

健康中国战略强调全民健康管理素养提升,高校体育教育在这一背景下承担着培养学生健康意识、塑造终身运动习惯的重要任务。然而,目前云南省高校在体育素养培养方面仍存在诸多不足,包括课程体系的局限性、学生体育行为习惯培养的困难以及教学模式的单一性。这些问题在一定程度上影响了大学生体育素养的提升,亟须深入分析并加以改进。

(一) 现行体育课程与健康中国目标的偏差

云南省高校的体育课程设置仍然以传统竞技体育为主,与健康中国战略强调的“体育素养与健康管理并重”目标存在一定偏差。

一方面,课程内容较为单一,仍以田径、篮球、足球等传统项目为主,而针对健康管理、运动康复、体能训练的系统性教学较少。这导致学生的体育素养培养缺乏健康管理意识,体育学习更侧重于短期技能训练,而非长期健康规划。

另一方面,高校虽然每年组织学生体质健康测试,但测试结果往往未能有效转化为个性化健康干预措施。大部分高校只是将测试数据作为评价指标,而缺乏针对性指导,例如未能为体能较差或运动损伤风险较高的学生提供个性化运动方案,影响了体育课程对学生健康的促进作用。

此外,体育课程的考核方式较为单一,主要以体能测试和技能考核为主,忽视了体育知识、健康管理能力等方面的评估。这种考核模式容易让学生在短期内集中训练应对测试,而非长期保持运动习惯,违背了体育素养培养的初衷。

(二) 学生体育行为习惯的培养困境

体育素养的培养不仅依赖于课程教学,也与学生的运动行为习惯密切相关。然而,在云南省高校,学生的体育行为习惯培养仍然面临诸多挑战。

首先,学生的运动习惯缺乏长期性。许多学生在体育课期间积极参与锻炼,但课程结束后便缺乏持续的运动动力,运动参与率明显下降。部分学生将体育课程视为学业任务,而非日常健康管理的一部分,缺乏主动锻炼意识。

其次,学生的体育兴趣受限。由于课程内容较为固定,缺乏多样化选择,部分对传统竞技体育不感兴趣的学生难以找到适合自己的运动方式。例如,一些高校的课程设置缺乏瑜伽、普拉提、户外徒步等适合不同体能水平和兴趣的体育项目,导致部分学生在体育课程中缺乏积极性。

此外,科学锻炼意识的不足也是制约体育素养提升的重要因素。许多学生在运动过程中缺乏对运动损伤预防、合理训练规划等方面的知识,导致部分学生因运动损伤而减少运动频率,甚至对体育产生消极情绪。例如,一些学生在高强度训练后未能正确进行拉伸放松,导致肌肉酸痛甚至损伤,而体育课程中对这方面的指导较少,影响了学生科学锻炼的能力。

(三) 课程教学模式单一的问题

当前云南省高校的体育教学模式仍然较为传统,教学方式单一,难以满足不同学生的个性化需求,影响了体育素养的有效培养。

体育课程的教学方式仍以教师主导的授课模式为主,缺乏互动性和个性化指导。在课堂上,教师按照既定教学计划组织训练,学生被动接受教学内容,未能根据个人体能状况调整学习进度。例如,体能较差的学生在高强度训练中难以适应,而体能较强的学生则可能觉得课程挑战性不足,导致学生的学习体验不佳。

实践教学不足也是一个关键问题。体育课程本应以实践为主,但部分高校仍然重视理论讲解,而忽视实践操作。例如,在健康管理相关课程中,学生主要通过听讲获取知识,而缺乏健康数据监测、运动处方制定等实际操作训练,导致理论与实践脱节,影响学生的应用能力。

此外,课外体育活动的组织较为有限,未能充分

调动学生的自主锻炼积极性。尽管部分高校会组织篮球赛、足球赛等赛事,但这些活动的覆盖面较窄,未能吸引所有学生参与。缺乏长期、系统性的课外体育活动,使得学生在课外缺乏运动氛围,也难以养成稳定的锻炼习惯。

三、健康中国视域下云南省大学生体育素养培养的教学改革路径

针对云南省高校体育素养培养过程中存在的课程体系单一、学生运动习惯培养不足、教学模式缺乏创新等问题,需要结合“健康中国”战略,从课程优化、教学创新、课外活动促进和师资建设等方面进行改革,以提升学生体育素养,培养终身运动意识。

(一) 体育课程体系的优化

当前云南省高校体育课程仍以传统竞技体育为主,缺乏健康管理、体适能训练等内容,未能全面提升学生的体育素养。应构建“健康素养+运动技能+健康管理”结合的课程体系,增加瑜伽、普拉提、体适能训练等课程,提升身体控制能力和健康管理意识。同时,增设运动营养、运动康复等课程,使学生掌握科学锻炼方法。此外,高校应提供更多体育选修课,让学生根据兴趣选择适合的运动方式,提高课程的适应性和多样性。

(二) 教学模式的创新

传统体育教学以教师主导、学生被动接受为主,缺乏互动和个性化指导,影响学习效果。高校应引入混合式教学,线上提供健康管理知识,线下结合体育实践。例如,线上课程可涵盖运动科学、损伤预防等内容,线下以实际训练为主,提升应用能力。此外,可采用项目制教学,让学生围绕个人健康目标制定训练计划,提高自主锻炼能力。同时,利用体测数据制定个性化训练方案,确保体育课程能因材施教,提高学生的体育素养培养效果。

(三) 课外体育活动的促进机制

课外体育活动是提升体育素养的重要补充。高校应鼓励学生自主组织体育社团,如马拉松、户外运动等,使体育活动成为校园文化的一部分。同时,定期举办体育文化节,通过趣味竞赛、体育挑战赛等提高学生体育兴趣。此外,可与社会体育机构合作,引入专业

指导资源,提升学生的锻炼体验。学校还可设立体育激励机制,如运动积分制度,将课外体育活动纳入评估体系,促进学生长期参与体育锻炼。

四、结语

本研究围绕健康中国战略下云南省大学生体育素养的培养问题,分析了当前体育教育的现状,指出了课程体系单一、学生运动习惯培养不足、教学模式缺乏创新等问题,并提出了优化课程体系、创新教学模式、加强课外体育活动及提升师资水平的改革路径。通过这些措施,能够有效提高大学生的体育素养,促进他们养成终身运动的习惯,提升健康管理能力。

尽管提出了多项优化方案,但体育素养的培养仍受多种因素影响,如学生个体差异、学校资源限制以及体育文化氛围的建设等,仍需进一步探索更具针对性的培养模式。此外,体育课程的改革需要经过长期实践和效果评估,高校应建立持续优化的教学机制,不断完善体育教育体系。

未来,云南省高校应结合健康中国战略,加强体育教育与社会体育资源的融合,推动智能体育技术在教学中的应用,提高体育课程的个性化和科学性。同时,应加强体育文化建设,激励学生自主参与体育活动,使体育素养的培养真正成为校园文化的重要组成部分,为大学生的全面发展奠定基础。

参考文献:

- [1] 陈海丽. 高校体育教育专业学生综合素养培育路径探究——评《新时代体育教育专业学生综合素养培育研究》[J]. 中国教育学刊, 2024(9):126.
- [2] 简振辉, 戴慧娥. 建构主义视角下高校体育社团对大学生体育锻炼的影响研究[J]. 长春师范大学学报, 2024, 43(10):102-105.
- [3] 周尤, 窦御萌, 王鑫. 新时代背景下高校体育教师队伍建设的现实困囿及改革策略[J]. 辽宁体育科技, 2024, 46(3):123-128.
- [4] 刘宁凌, 张全全, 廖思闵. 高校体育文化记忆的活态传承研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(25):133-136.
- [5] 冯兵, 谭青岩. 基于教学模式创新的高校体育课程教学质量提升策略研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2024(9):172-176.