

# 高校体育课在大学生健康意识培养中的重要性<sup>①</sup>

郭春锋

(兰州理工大学 甘肃兰州 730050)

**摘要:** 高校体育课程是大学生素质教育的重要构成内容,也是学校教育中体育教育的结束阶段,切实提高大学生体质健康,培养高校大学生体育健康意识,有效促进大学生全面发展的关键途径和方法。高校中的大学生是未来社会发展的主要力量,学生的身心健康状况与高校人才培养质量有着联系紧密,通过分析当今高校大学生体育健康的现状,归纳总结高校体育课程对大学生体育健康意识培养的有着积极影响,在一定程度上为高校大学生体育健康的研究探索提供参考与借鉴的意义。

**关键词:** 高校体育课 大学生 健康意识

**中图分类号:** G807

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-2813(2018)02(a)-0101-02

中国健康教育中心曾发布大学生健康调查数据,在健康饮食与体育运动方面的现状令人担忧,呈现出大学生健康意识淡薄的问题,而高校大学生健康意识的培养和建立是良好学习状态和生活质量的有力保障。高校中的体育课程是学生健康意识培养的最直接和有效的方式,是促进大学生身心全面发展和意志品质培养的重要途径和方法,提高学生的运动技术技能学习掌握,了解运动健康相关的知识,为大学生体育健康意识培养发挥积极作用。

## 1 相关概念

### 1.1 健康

健康是生命体存在的最理想状态,传统的健康观念是“无病即健康”,当今人们关注一个人整体的健康,世界卫生组织(WHO)也对健康有了新的定义:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可见,大学生的健康不仅仅需有健康的体魄,还需要在心理、社会、智力、道德、意识等方面保持良好的状态。

### 1.2 体育健康意识

通过总结分析相关文献研究可知,健康意识是人们对人体健康的信念和观念,即人们对健康的价值观和态度。体育健康意识是人们对体育感知觉、思维与判断的总和,体现了人们体育运动总的认识与看法。有关专家学者将大学生体育健康意识分为3个部分,分别是身体健康意识、心理健康意识、终身体育意识,体育健康意识培养的目标则为促进大学能够主动积极的进行体育运动,保持身健康发展,形成终身体育观念。

## 2 研究方法

### 2.1 文献资料研究

通过网络检索、CNKI数据库、图书期刊等途径查阅与相关文献资料,了解分析健康意识的相关概念。

### 2.2 归纳总结法

通过对大学生健康问题及健康意识的培养的相关论述进行归纳,总结分析高校体育课在大学生健康意识的培养中的所起到的积极效果。

## 3 大学生运动与健康现状分析

### 3.1 体育健康意识方面

随着社会经济的发展,科学技术和物质生活水平的逐步

提高,人们对体育健康的认识和关注度逐渐深入,对健康的标准和要求也越来越高。高校大学生走进大学之前,在应试教育的高压之下的高中阶段繁重的学业致使长期以文化学习为中,在体育健康意识方面缺乏良好基础,走进大学后对于体育运动与健康意识薄弱。而体育健康意识在发达国家早已成为人们关注的焦点,大学生健康意识的程度可从一个侧面反映出体育健康教育的不足,这应引起高校体育教育者的注意和重视,也将成为高校体育工作者研究的重要课题与方向。

### 3.2 运动时间方面

高校大学生在体育运动时间方面的问题主要呈现在两个方面:

一是运动时间不足。运动时间少成为目前高校大学生出现的普遍性问题。随着社会的高速发展,互联网的普遍应用,“宅”成为了大学生一种时尚的生活方式,与此同时当下社会竞争激烈的环境中,大学生对于课业成绩的关注也必然高于对运动与健康的关注程度。有研究表明,依据卫生部建议成年人一天的运动量至少6000步的数据判断,有50.2%的高校大学生未达标,反映出大学生在时间分配方面用于体育运动的比例较少。

二是业余时间不够固定。由于我国高等院校普遍采用大学生选修学分制,由大学生自主选择课程,许多学生的课程时间较为集中或者时间差异较大,致使高校大学生课后的业余时间不够稳定,无法做到持续开展体育运动。

### 3.3 体育技术和健康常识方面

良好的运动技术技能能够有效提升个人对体育运动的参与积极性和运动兴趣。众所周知,体育知识技能的学习和掌握需要循序渐进的、持续性的、反复性的训练巩固,高校体育课程的开展时间有限,课程中教授的内容和练习的时间有限,无法达到使学生熟练掌握相关运动技能。目前,大学生在课程之后的练习巩固大多为了通过体育课程的考核,而不是真正意义上的掌握某项运动技能。

### 3.4 体育文化氛围方面

大学校园体育文化氛围可直接影响学生对各类运动项目的参与热情,从校内或校际组织的篮球、足球、羽毛球、乒乓球等各项体育比赛中学生的关注度和参与度,不难看出这是学生们体育生活中的重要关注点,高校中体育文化环境营造是大学生体育健康意识培养的方式之一。

①作者简介:郭春锋(1982—),男,汉族,甘肃兰州人,研究生,讲师,研究方向:学校体育。

## 4 体育课对大学生健康意识的培养

### 4.1 体育运动健康知识技能的传授

高校体育课程是学校体育教育中的最高层次和结束阶段,也是作为大学生在学校教育中学习掌握体育知识技能,体育健康意识培养的学校教育最后一站。高校体育课程不应仅从传统体育理论知识方面引导学生学习,还需结合当今热门的运动项目或学生感兴趣的运动项目进行深入探索研究,避免片面地追求传播知识的量,让学生接受体育知识的内容并可以转化为体育能力,助力大学生体育健康意识的养成,达到体育课程教育的目标。

### 4.2 体育运动兴趣的培养

俗话说兴趣是最棒的老师,学生进行体育健康意识培养的过程之中,体育课程可通过教育引导的手段,逐步激发大学生对体育运动与健康意识培养的兴趣,形成体育运动需求,教授学生可终身受益的体育知识和技能,在充分激发大学生内在的体育运动积极性和兴趣后,学生可以在持续的体育健康锻炼过程中才可能逐步形成健康意识。

### 4.3 终身体育意识的培养

针对终身体育观念的培养是高校体育课程的重要目标,可以帮助大学生提高体育健康意识,养成自觉参与体育运动习惯,增强身体的体质,培养良好的运动能力,树立终身体育观念。高校体育课程一方面关注大学在读期间的体育观念培养,也充分考虑学生毕业后的长远作用,多渠道丰富大学生对体育的认识,提升学生体育鉴赏能力,构建良好的体育文化氛围,促进大学生终身体育意识观念的形成。

## 5 结语

随着时代的高速发展,物质生活和精神生活达到新的水平,但人们的健康伴随社会压力、生活方式、生态环境等出现许许多多的问题,人们对健康的关注度日趋显著。大学阶段是

(上接100页)

非常少的,尤其是在高考当中通过体育考入大学的人也是比较稀少的,而且在通过体育考入大学的学生当中是学习排球运动的学生更是极少数。高校应该增强对排球的关注度<sup>[4]</sup>,增加排球的课时并且让学生积极参与到排球运动中。政府应该在体育项目中增加排球占比,对各个高校排球运动的教学计划、方案和人员教学质量进行监督,改革高考体育制度,让排球不再只是空谈。

## 3 结语

做什么事情都不能太急促,都需要各方面的努力和支持,高校排球运动的开展在现如今并不是那么顺利,除了政府需要在人力、物力、财力中进行一系列的扶持,做好宣传推广活动外,我们每个人也需要积极参与其中,积极配合政府的各项任务的完成,更加重视排球运动的开展情况;高校要加强对排球教学人员的审核,紧跟社会潮流废除技巧动作单一的教学方法,严格把好每一关,学生才会更加喜欢这项运动。排球运动因为需要场地大所以成本就比较高,政府应该在对高校排球的开展中增加资金的投入,让高校可以更好地进行排球运动的开展而没有后顾之忧。在进行排球体育制度改革的同时还需要借鉴各个排球运动开展的比较好的国家,学习他们的排球教学方法,发布的排球运动政策,让排球运动可以更好更顺利的开展起来。除了关注高校排球运动的开展情况外,还需要对高校开展排球运动的影响因素进

大学生健康意识形成和稳定的关键阶段,高校体育课程以大学生体育健康意识的培养和形成为目标,是实现学生终身体育重要形式,以学生的全面发展为根本。通过体育课学习、引导和帮助大学生掌握体育健康知识内容与技能方法,注重学生的健康全面发展,充分发挥教育的延续性,使学生养成良好的体育运动行为习惯,建立健康意识观念,受益终身。

## 参考文献

- [1] 祝莹.高校体育教育在大学生心理健康教育中的重要性[J].桂林师范高等专科学校学报,2009,23(4):155-156.
- [2] 李淑娇.对大学生健康意识和健康行为相互关系的探讨[J].学习月刊,2006(16):90.
- [3] 王京转.体育课对大学生健康意识养成的影响[J].当代教育科学,2015(11):62-63.
- [4] 张波,翟鸿君,胡玉利.浅谈当代大学生体育健康意识培养的现状与对策[J].体育师友,2011,34(1):75-76.
- [5] 蒋国雄.试议体育教学与大学生的健康意识培养[J].湖北中医药大学学报,2005,7(2):61-62.
- [6] 祝莹.高校体育教育在大学生心理健康教育中的重要性[J].桂林师范高等专科学校学报,2009,23(4):155-156.
- [7] 姜一鹏.大学生体质自我评价与体育锻炼及健康生活习惯的实证研究[J].天津体育学院学报,2015,30(2):180-184.
- [8] 邢新丽.新课标背景下体育教学对大学生的现实意义——评《21世纪大学生体育与健康理论教程》[J].中国教育学会,2015(1):130.
- [9] 乔培基,王胜超,肖明,等.对大学生健康观念和体育锻炼行为特征的调查与分析[J].上海体育学院学报,2004,28(3):74-78.

行分析和探讨,从根本上解决高校开展排球运动的阻碍。只有经过各方面不断尝试和探讨才可以找到最适合中国高校排球运动的开展之路,这条路走得很艰辛,起起落落才是排球运动的真实写照,让我们共同期待中国排球更加美好的明天。

## 参考文献

- [1] 顾宗芳.普通高校排球教学的现状与分析[J].吉林广播电视大学学报,2011(2):155-156.
- [2] 邓礼胜.高校排球普及化发展的制约因素及对策分析[J].当代体育科技,2015(12):125-126.
- [3] 赵鹏威.试论排球运动正能量[J].青少年体育,2016(2):114-115.
- [4] 龚小芹.关于高校排球运动开展的现状及制约因素[J].体育世界:学术版,2012(9):87-88.