

# 以休闲体育理念为导向的大学体育课程改革与探索

## ——以河北工程大学为例

李林凯

(河北工程大学 公共体育部, 河北 邯郸 056038)

**[摘要]**概述了我国普通高校大学体育课程的发展现状, 休闲体育健身理念引入大学体育课程的必要性和必然性。对休闲体育的健身理念进行了整理, 探讨了这一新的健身理念引入大学体育课程的有效途径, 对休闲体育健身理念引入大学体育课程的结果进行了预测。

**[关键词]**休闲体育; 健身理念; 大学体育; 引入

doi: 10. 3969/j. issn. 1673-9477. 2018. 01. 032

**[中图分类号]** G811.5

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1673-9477(2018)01-086-03

新中国成立后, 大学体育课程建设经过四次修订, 从引进借鉴原苏联体育课程教学模式, 到逐渐形成了适合我国学生发展、具有我国教育特色的体育课程模式。现在我国普通高校大学体育课程的设置基本上是根据教育部制定的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要(2002年)》、《国家学生体质健康标准(2014年)》和《高等学校体育工作基本标准》教体艺[2014]4号文件精神制定的。

普通高校一、二年级体育课均为必修课, 共144学时, 项目设置主要有篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术等传统性项目, 游泳、滑冰、滑雪等区域性项目, 还有健美操、太极扇、轮滑、瑜伽、跆拳道等时尚性项目。对学生的评价体系为百分制, 各部分内容所占比例基本上为技术评定10-20%、达标评定50-80%(包括体质健康测试)、平时表现10-20%。

大学体育课程目的是通过两年的体育教学过程, 使学生掌握一到两项体育项目的基本知识、基本技术和基本技能, 通过掌握规范的技术动作和健康常识, 促进学生身心健康发展, 使学生形成终身锻炼的习惯。

但实际的体育教学效果不尽人意, 连续多年学生体质健康状况下降就说明了问题。

现有普通高校大学体育课程中设置的一些运动项目, 在大学生毕业后由于运动场地受限的原因、一些运动项目年龄受限的原因、一些运动项目必须结伴锻炼的原因等, 学生通过大学体育课程学习的技术和技能得不到运用, 使学生养成终身锻炼习惯也成为了一句空话。

### 一、休闲体育的健身理念

休闲体育的健身理念主要有四点:

1. 通过以“玩”的心态和手段, 选择感兴趣的

项目, 在体育锻炼的过程中释放出自己的压力或者感受到放松与满足的快乐, 这就是休闲体育的有趣娱乐性。休闲体育的有趣娱乐性, 可以使体育锻炼者在整个过程中更容易得到积极愉快的体验, 从而参与感更强, 参与频率更高, 参与时间更长。

2. 休闲体育活动内容丰富、形式多样, 一方面包括时尚项目、滨海项目、沙漠项目、草原项目、冰雪项目和空中项目等。另一方面在竞技类项目中, 通过适当修改规则、缩小场地、变动器材和降低难度, 使其更适于大众人群进行锻炼, 使竞技项目娱乐化, 只要能达到愉悦身心、强身健体的目的即可。休闲体育项目不断出现、内容的不断充实, 为人们创造了更适合自己的休闲运动方式, 在身体得到放松的同时实现心灵上的放松与愉悦。这就是休闲体育的多样体验性。

3. 由于有一些休闲体育项目, 场地设施要求不高, 具有想玩随时可以玩的特点, 能在短时间内吸引学生, 激发学生的参与热情, 让学生主动参与到体育锻炼中来, 如健身排舞、体育舞蹈、健步走等可以及时宣泄学生的情绪。使学生在活动中享受快乐, 在快乐中得到锻炼, 这就是休闲体育的即时实用性。

4. 休闲体育是人们按照自己内心需求, 根据自己的兴趣爱好和自由支配的时间, 来安排参加体育活动的时间、地点、内容和方式。体现了休闲体育的自由自主性。

休闲体育与竞技体育最大区别在于: 一方面休闲体育更注重技术动作的健身效果和健身方法的科学性、合理性。另一方面休闲体育是完全以学生为中心的教育过程, 通过启发诱导、趣味练习、游戏活动等方式为学生创造适宜的学习环境, 学生作为主体在参与过程中体会学习和健身的乐趣。休闲体育就是要让学生本着自主、自觉和积极的主观态度

去参与、体验体育活动，形成在娱乐中健身，在健身过程中养成习惯。

## 二、休闲体育理念引入体育教学的必要性和必然性

1. 根据国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》国办发〔2016〕27号和教育部分《普通高等学校健康教育指导纲要》教体艺〔2017〕5号的文件精神。大学体育教育理念必须转变到“健康第一”上来，应该从“更高、更快、更强”的竞技体育教学理念，转变为“更科学、更健康、更实用”的休闲体育教学理念上来。形成“动起来”到“健康科学动起来”再到“形成习惯终身动起来”的体育健身培养路径，通过建立科学的体育健身理念，引领学生终身进行体育锻炼，为健康中国构建打下坚实的基础。

2. 体育游戏是儿童最喜欢玩的活动形式，也是人们终身喜欢观看和参与的娱乐活动。近年来由于教育体制和安全风险等问题，体育游戏逐渐退出了儿童的成长阶段。休闲体育教学理念引入大学体育课程可以重新激发学生的娱乐天性，增强学生学习的主动性和积极性。大学生正处于人生发展的重要阶段，有着旺盛的精力和活跃的思维，在引导学生树立正确人生观的同时必须将学生的旺盛精力吸引到参加体育锻炼上来。通过以“玩”为主的休闲体育，来积极培养学生对体育运动的兴趣，使学生在快乐中“玩”、在“玩”中不断增强体质。

3. 休闲体育的即时活动特点，使同学们在快乐时，可以通过健身排舞等节奏欢快的舞蹈类项目来抒发兴奋的心情，在心情不愉快时，可以通过瑜伽、太极扇等舒缓的体育项目来调节自己的心态。这样就可以通过不同的体育活动方式宣泄情绪，利用有效途径来及时缓解学生的各种心理压力。

4. 普通高校肩负着为国家和社会培养德、智、体全面发展人才的重任，高校体育教育主要目标是培养学生具有终身体育的理念。休闲体育理念引入体育教学不仅能让学生在在校期间积极、主动参加体育运动、促进学生身心健康发展，更容易让学生走向社会后养成自觉参加体育健身的习惯，更容易形成终身锻炼的理念。

5. 党的十九大报告中指出“实施健康中国战略。人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。要完善国民健康政策，为人民群众提供全方位全周期健康服务。”全民参与体育活动是健康中国战略的重要一环，随着经济的发展、祖国的昌盛、社会的进步，参与休闲体育活动的人群会成倍增长，而大学生则

肩负着向社会传递休闲体育健身理念的重任。

## 三、休闲体育健身理念引入我校大学体育课程的途径

### （一）改进大学体育课程的评价体系

在普通高校现行的体育课评价体系中，达标评定成绩占的比例过高，有的甚至达到80%。有很大一部分学生，虽然上课认真、锻炼积极，自身进步也很大，但因先天素质的原因，体育成绩也得不到优秀，严重影响了上课的积极性。2017年《中华人民共和国教育部令41号》明确指出“学生体育成绩评定要突出过程管理，可以根据考勤、课内教学、课外锻炼活动和体质健康等情况综合评定”，学生应该只要通过努力就能得到合理的预期成绩。建议体育课评价取消专项技术达标测试，采用四因子评分体系，即掌握技术30%、体质健康测试30%、锻炼态度20%、课外体育20%，评分比例为3:3:2:2。

课外体育活动分值学生可以根据自身情况在三类内容中任选其一。一是兴趣类，例如规定学生每学期参加有兴趣的体育活动30次（每次至少30分钟）为合格。二是长跑类，例如规定学生每学期跑步累计50000米为合格。三是比赛类，根据学生参加各项比赛的成绩制定最低合格分。第一类可通过各种体育协会来监管，实时上报统计数据；第二类可以通过手机APP进行监控、统计和分析；第三类由公共体育部负责监管、统计和公布。学生课外体育活动达到基础分值，才能给体育成绩，否则，不予评定体育成绩。

### （二）休闲体育专业学生的引领和示范作用

我校休闲体育专业核心技术课有：篮球、排球、足球、乒乓球、网球、瑜伽、健美操、轮滑等。专业拓展方向课有野外生存、拓展训练、定向越野、攀岩、健美操、健美运动、体育舞蹈等。另外还设有柔力球、普拉提、太极拳、太极剑、羽毛球、健身气功、户外游戏等选修课。

休闲体育专业的课程和教学过程本身就具有示范性，尤其是专业方向拓展课和选修课都是选择大众喜欢和比较时尚的体育运动项目，开课伊始广大师生就对休闲体育课程给予了很大关注。休闲体育学生进行的重装徒步和户外野营公开课后，各学院师生都争先恐后地要求跟随休闲体育学生徒步野营。本着面向行业需求、支持职业发展，促进学生身心健康和体魄强健的原则，选择水电学院学生进行了首次非体育专业的徒步野营培训。徒步野营培训历时三天，对学生进行了徒步知识、环保法则、

基本救护的理论培训和营地建设、野外生存、户外拓展等实际演练。通过培训不仅提高了学生的生存技巧、沟通能力,同时还提高了学生的自信心和自豪感。

### (三) 课外体育活动的宣传和引领作用

课外体育活动是学生进行体育锻炼的重要组成部分,课外体育竞赛能够很好地引领学生进行体育锻炼。所以,为了突出大众性和娱乐性,课外体育竞赛尽量设置集体比赛项目,为了鼓励更多的学生参加比赛,规则、场地、器材等比赛条件可以适当变动,降低比赛难度,吸引更多学生参与。扩大比赛奖励的受众群体,以精神鼓励为主,只发放获奖证书,并在公体部网站公布比赛成绩和获奖名单,以此来提高学生的荣誉感和参加活动的积极性。

### (四) 转变教师的教学理念

通过聘请全国休闲体育专家到我校讲座、组织和承办休闲体育专题讲座使教师们了解休闲体育的发展趋势和教学理念;通过教研室组织的业务活动使教师们掌握休闲体育的基本教学理念;通过组织说课比赛、片段教学比赛和公开观摩课等教学活动,促使教师们将休闲体育教学理念逐渐引入实际教学中去。

### (五) 利用各种途径传播休闲体育健身理念

学生入学后,统一给学生上第一节体育理论课,在介绍我校体育史、我校体育教学目标的同时,积极传授休闲体育健身理念,使学生从一入学就能够及时了解科学的健身理念。

组织骨干教师制作一套休闲体育健身理念指导下的科学健身知识题库,利用学校网络平台向学生手机推送休闲体育健身知识。利用教师上体育课时提问,并将学生回答情况记入平时表现成绩,以此来促进学生对科学健康知识和方法的掌握。

### (六) 扩大学生选课的积极性

积极鼓励教师在大学体育课程中引进具有健身

性、普及性、时代性、民族性的体育项目,如毽球、棍术等。在我校大学体育课程现有20项的基础上,争取每年有2-3个新项目。根据每个教学单元学生人数提前设定好任课教师,使学生每学期都有一次从新选课的机会;在体育部网站上公布每位体育教师的简介和专业特长以方便学生准确选课。

### (七) 增加休闲体育场地设施

积极参与新校区体育场地的规划和建设,争取建设一批休闲体育活动必须的场地,如攀岩墙、健身步道、沙地娱乐区、舞乐广场、力量健身区、户外运动体验区等,给学生参加休闲体育活动提供更多的健身场所和运动设施。

## 四、引入休闲体育健身理念的预期效果

1. 闲体育健身理念引入大学体育课程,对促进学生身心全面发展、提高学生学习的主动性将起到积极的促进作用。

2. 休闲体育理念引入大学体育课程,对学生掌握科学的健身理念,养成终身锻炼的习惯,形成健康的生活方式都将起到积极的引导作用。

3. 大学生思想活跃、追求时尚,是引领时尚与潮流的主要群体。休闲体育作为一种新的健身理念,学生更容易接受和掌握,将来必然会在社会中成为休闲体育健身理念的传播者,为更多人接受这种健康生活方式起到良好的示范作用。

### 参考文献:

- [1] 赵红娟. 休闲体育视角下的普通高校体育教学改革研究[J]. 教育与职业, 2013(15):133-135.
- [2] 周翠平. 休闲体育视角下高校体育教学改革的研究与实践[J]. 贵州体育科技, 2017, (02): 27-29.
- [3] 季景盛. 现代休闲体育进入高校体育课程的可行性和必要性研究[J]. 齐齐哈尔大学学报, 2008(5):92-94.
- [4] 李相如. 休闲体育概论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2016.

[责任编辑 陶爱新]

## The reform and exploration of college physical education guided by the concept of leisure sports

——Taking Hebei university of engineering as an example

LI Lin-kai

(Public Sports Department, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

**Abstract:** This paper summarizes the current state of college physical education and concludes the necessity and inevitability of introducing the concept of leisure sports fitness into college physical education. Through sorting out the fitness concept of leisure sports fitness, it also explores the effective ways of its realization and predicts the possible results.

**Key words:** leisure sports, the concept of fitness, college physical education, introduction