

高校公共体育课程教学改革转型模式的思考

谭月平

三门峡职业技术学院 河南 三门峡 472099

[摘要]体育教育作为高校教育体系的重要组成部分，不仅关乎学生身体素质的提升，更关系到学生全面发展、健康意识的培养以及终身体育习惯的养成。在新发展时期，随着国家对健康教育重视程度的不断提高，“健康中国 2030”战略的深入实施，高校公共体育课程教学改革显得尤为迫切。本文将从立德树人、健康教育、体育文化建设、运动能力提升等角度，深入探讨高校公共体育课程教学改革转型的模式和路径。

[关键词]公共体育；教学改革；健康意识；运动能力；终身体育

[中图分类号] G642.0 [文献标识码] A [文章编号] 1823-9635 (2026)-0021-59 [收稿日期] 2025-09-29

一、坚持立德树人，落实“健康第一”

（一）立德树人：体育教学的根本任务
新发展时期，高校应以“立德树人”为根本任务，将“健康第一”的教育理念融入公共体育课程教学中。这要求体育教师在传授运动技能的同时，更要注重学生品德修养的培养，通过体育教学活动引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。同时，体育教师还应关注学生的身心健康，通过科学合理的运动处方，帮助学生改善体质、提升健康水平。

（二）健康教育：体育课程的重要内容
健康教育不仅是体育课程的重要组成部分，也是学生健康知识的主要来源。高校公共体育课程应加强对学生的健康教育，传授科学的运动知识和健康生活方式。在体育课程教学中，教师应注重理论与实践相结合，通过生动有趣的课堂讲解和实践活动，引导

学生了解运动与健康的关系，掌握科学锻炼的方法。同时，教师还应关注学生的心理健康，通过心理辅导和心理健康教育，帮助学生缓解压力、调整心态，促进身心健康发展。

二、培养健康意识，形成良好习惯

（一）体育赛事与文献阅读：提升健康意识的有效途径

高校应积极组织各类体育比赛活动，引导学生关注体育赛事、分析赛事结果，从而提升学生的运动技能和健康意识。同时，教师应鼓励学生通过阅读相关文献资料，了解不同人群的运动需求、运动强度和运动效果，从而树立科学的健康观念。通过体育赛事的观赏和参与，以及文献资料的阅读和学习，学生可以更加深入地了解运动与健康的关系，形成正确的健康意识。

（二）课外体育活动与社团建设：培养

良好习惯的重要平台

高校应积极开展丰富多彩的课外体育活动,鼓励学生积极参加各类体育社团和俱乐部。通过开设俱乐部课程、创建体育运动品牌、组织大型主题运动会等形式,为学生提供锻炼平台,培养他们的团队合作精神和竞争意识。同时,学校应重视体育社团建设,加强对学生社团组织管理工作的指导和支持,引导学生积极参与社团活动,养成良好的运动习惯和健康生活方式。

(三) 合理膳食与健康上网:良好习惯养成的关键要素

合理膳食是保持健康体重、预防疾病的重要基础。高校应积极组织学生参加健康知识讲座、科学膳食宣传等活动,让学生了解合理膳食的重要性和意义。在公共体育课上,教师应加强健康教育宣传,培养学生科学饮食习惯的意识。此外,随着互联网的普及和发展,部分大学生存在网络沉迷、游戏上瘾等问题。高校应加强对大学生网络行为的引导和监督力度,帮助他们养成健康上网习惯,合理安排学习和娱乐时间,避免过度依赖网络带来的负面影响。

三、重视体育文化建设,营造良好氛围

(一) 特色主题体育文化活动:丰富校园文化内涵

高校应重视体育文化建设,通过开展特色主题体育文化活动、组织体育文化节等方式,宣传体育运动的积极作用和良好形象。这些活动不仅可以激发学生的运动兴趣和热情,还可以增强他们的团队精神和合作意

识。同时,特色主题体育文化活动还可以丰富校园文化的内涵,提升学校的文化品位和形象。

(二) 体育社团与俱乐部:体育文化建设的生力军

体育社团和俱乐部是高校体育文化建设的重要组成部分。通过加强对学生社团组织管理工作的指导和支持,鼓励学生积极参加各类体育社团和俱乐部活动,可以培养他们的团队合作精神和竞争意识,提升团队协作能力。同时,体育社团和俱乐部还可以成为学校与社会之间的桥梁和纽带,通过组织各类社会实践活动和志愿服务活动,引导学生深入基层、了解不同职业的工作内容和要求,提高他们的职业素养和社会适应能力。

四、提高运动能力,提升健康水平

(一) 个性化教学方案:满足不同学生的需求

由于学生的年龄特点和身体状况存在差异,因此高校公共体育课程应根据学生的实际情况制定个性化教学方案。通过深入了解学生的身体状况、运动兴趣和目标需求等方面的信息,教师可以为他们量身定制合适的运动处方和教学计划。这样可以更好地激发学生的学习兴趣 and 积极性,提高他们的运动能力和健康水平。

(二) 多样化的教学方法和手段:激发学生的学习兴趣 and 热情

为了激发学生的学习兴趣 and 热情,高校公共体育课程应采用多样化的教学方法和手段。例如,可以采用情境教学、互动教学、

项目教学等教学方法来激发学生的学习兴趣 and 参与度；同时，还可以利用现代化的教学手段如多媒体教学、虚拟仿真技术等来提高学生的学习效果和体验。通过多样化的教学方法和手段的运用，可以让学生在轻松愉快的氛围中学习运动知识和技能，提高他们的运动能力和健康水平。

（三）教学评价方式的多样化：客观评价学生的学习效果

为了客观评价学生的学习效果和学习成果，高校公共体育课程应采用多样化的教学评价方式。除了传统的考试和测验外，还可以采用作品展示、口头报告、小组讨论等评价方式。这些评价方式可以更加全面地反映学生的学习情况和能力水平，同时也可以激发学生的学习兴趣 and 创造力。通过多样化的教学评价方式的运用，可以更加准确地了解学生的学习情况和需求，为后续的教学改进提供依据。

五、加强师资队伍建设，提升教学质量

（一）教师培训与发展：提升教师的专业素养和教学能力

高校应加强对体育教师的培训和发展工作，提升他们的专业素养和教学能力。通过组织定期的培训课程、学术研讨会等活动，让体育教师了解最新的教学理念和方法，掌握先进的运动技术和训练方法。同时，还应鼓励体育教师积极参与科研项目和学术交流活动，提高他们的学术水平和研究能力。通过加强教师培训和发展工作，可以不断提升

体育教师的专业素养和教学能力，为高校公共体育课程教学改革提供有力的人才保障。

（二）引进优秀人才：优化师资队伍结构

为了优化师资队伍结构，提升教学质量，高校应积极引进优秀的体育教师人才。通过招聘具有丰富教学经验和深厚学术背景的体育教师，可以弥补现有师资队伍的不和足，提升整体教学水平。同时，还应注重引进具有创新精神和实践经验的年轻教师，为师资队伍注入新的活力和动力。通过引进优秀人才，可以不断优化师资队伍结构，提升高校公共体育课程的教学质量和水平。

六、结束语

高校公共体育课程教学改革转型是推进体育教育现代化、落实“健康中国 2030”战略的必然要求。通过构建以“健康第一”为指导思想、以“终身体育”为目标的体育教学体系，培养学生健康意识、自主锻炼习惯和运动能力，可以为学生终身体育打下坚实基础。未来，随着教育的不断深入和社会对健康教育需求的不断提高，高校公共体育课程教学改革将继续面临新的挑战 and 机遇。因此，高校应不断加强体育教学研究和实践探索，不断创新教学模式和方法手段，为培养更多具备健康意识和运动能力的优秀人才贡献智慧和力量。同时，也希望广大体育教育工作者能够积极参与教学改革实践，共同推动高校公共体育课程教学改革不断向前发展。

参考文献:

- [1]呼红红,李向阳.基于职业体能需求的高职院校体育课程教学改革探析[J].体育视野,2024,(04):152-154.
- [2]张晓曦.新时期高校体育课程教学改革探究[J].户外,2024,(01):0130-0132.
- [3]陆保云.课程思政背景下大学体育课程教学改革

- 研究与实践[J].福建开放大学学报,2024,(03):64-67.
- [4]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.
- [5]王罡.课程思政背景下中职体育课程教学改革路径研究[J].教师,2024,(16):96-98.

Thoughts on the Reform and Transformation Model of Public Physical Education Curriculum in Colleges and Universities

Tan Yueping

Sanmenxia Vocational and Technical College Henan Sanmenxia 472099

Abstract: As an important component of the higher education system, physical education is not only related to the improvement of students' physical fitness, but also to their comprehensive development, the cultivation of health awareness, and the development of lifelong sports habits. In the new development era, with the increasing emphasis on health education by the country and the deepening implementation of the "Healthy China 2030" strategy, the reform of public physical education courses in universities has become particularly urgent. This article will explore in depth the mode and path of the transformation of public physical education curriculum teaching reform in universities from the perspectives of moral education, health education, sports culture construction, and sports ability enhancement.

Keywords: public sports; reform in education; Health awareness; Athletic ability; lifelong sports