

“阳光体育运动”背景下的高校体育教学改革探析

柏杨

(上海理工大学体育教学部, 上海 200093)

摘要 ▶ 近些年来, 青少年学生体质问题成为社会关注的重点, 如何持续提升青少年身体素质关乎国家发展的未来。高校体育教学担负全面培养学生的重任, 需要不断加强改革和创新, “阳光体育运动”理念的提出对高校体育教学完善教学内容和方法起到很好的启迪作用。文章对现阶段高校体育教学存在的问题进行分析, 论述“阳光体育运动”背景下的高校体育教学改革原则, 从创新高校体育教学理念、加强体育课程建设、重视高校体育教师队伍建设等三个方面提出了“阳光体育运动”背景下的高校体育教学改革的对策及建议。

关键词 ▶ 阳光体育运动; 高校体育; 教学改革

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.007

体育教育作为高等教育体系的重要组成部分, 不仅关系到学生的身体健康, 更涉及其全面素质的培养。近年来, “阳光体育运动”作为一种新兴体育理念逐渐在社会上崭露头角, 为高校体育教学的改革提供了新的契机。随之而来的是高校体育教学所面临的一系列问题, 这些问题既制约了学生体育素质的提高, 也挑战着高校体育教学。随着社会的不断发展和人们对健康、全面素质需求的不断增加, “阳光体育运动”逐渐在全球范围内兴起。在这一大背景下, 高校体育教学作为培养未来社会栋梁的重要一环, 面临着更高的期望和更严峻的挑战。目前我国高校体育教学仍存在一系列问题, 限制了学生在体育领域的全面发展。我们需要在高校体育教学的改革中找到更加科学、创新的路径, 为培养更具体

育素质的新时代人才贡献力量。在这个充满活力的时代, 借助“阳光体育运动”的力量, 在高校体育教学领域开展一场深刻的变革。

1 现阶段高校体育教学存在的问题分析

1.1 缺乏体育终身化意识

高校体育教学普遍存在一个突出的问题, 即学生缺乏体育终身化的意识。这一问题的根源主要表现在学生对体育活动的参与缺乏长远规划和自觉性。学生普遍更关注应对学业压力和短期内达到身体健康的目标, 而忽略了体育锻炼对终身健康的重要性。学生对体育的认知往往停留在课堂上和短期锻炼中, 缺乏对体育活动的主动参与和持续追求的自觉

基金项目: 中国高等教育学会2023年度高等教育科学研究规划重点课题《中国式现代化视域下高校体育教学改革的全面审视及推进路径研究》(23TY0222)

作者简介: 柏杨, 男, 副教授, 研究方向: 体育教育、康复工程。

性。他们倾向于将体育视为应对学业紧张的一种手段，而非生活中不可或缺的一部分。缺乏体育终身化意识也表现在学生对不同年龄段、生理状态下的适宜运动了解不足。很多学生只在体育课上进行简单的运动，却没有形成将体育融入日常生活的良好习惯。缺乏对终身体育的认识，导致了在毕业后许多学生会逐渐减少或停止体育锻炼，使得他们在面对职业生涯和日常生活时，难以继续享受体育带来的益处。

1.2 配套设施和师资力量不足

当前，高校体育教学亟待解决的问题是配套设施和师资力量的不足，这一问题在很多高校普遍存在，直接制约了体育教学的深入发展和学生体育素养的全面提升。部分高校的体育设施相对陈旧，缺乏现代化的器材和场地。有些学校的运动场地面积不足，设施设备老旧，无法满足学生多样化、个性化的体育需求。这不仅影响了体育教学的多样性和趣味性，也限制了学生在体育方面的全面发展。一些高校缺乏高水平的体育教师队伍。师资力量的不足直接影响了体育教学的质量。缺乏经验丰富、专业水平高的体育教师，难以为学生提供个性化的指导和全面的培训。只有在设施和师资力量都得到有效改善的情况下，高校体育教学才能真正做到全面、科学、具有吸引力。

1.3 教学方法相对单一、滞后

传统的体育教学方法主要注重技能传授，缺乏对学生整体素质的全面培养。同时，传统的体育课堂过于侧重对传统体育项目的教学，忽略了对学生身体协调性、团队协作精神以及个体运动技能等多方面素质的培养，这导致学生对体育课程产生了疲倦感，缺乏对体育的积极参与意愿。此外，多元化的教学手段可以更好地激发学生的学习热情，促使其更主动地参与到体育教学中来。推动高校体育教学方法的创新，使之更加符合时代潮流和学生需求，是解决当前问题的关键之一。

2 高校体育教学改革原则

2.1 科学性和规范性原则

在“阳光体育运动”背景下进行高校体育教学改革时，科学性和规范性原则是推动改革的基石，这两个原则的合理运用将有助于确保高校体育教学的有效性和可持续性。在整个改革的过程中，科学性和规范性原则相互交融、相辅相成。科学性确保了教学内容的有效性和可信度，规范性则保证了教学过程的有序性和可操作性。只有在科学性和规范性原则的指导下，高校体育教学改革才能真正取得实质性的进

展，为学生提供更为科学、系统和规范的体育教育。

2.2 多样化和全面性原则

多样化体育项目的引入是实施多样化原则的关键。传统体育教学过于注重有限的体育项目，缺少对不同学生兴趣和潜能的挖掘。多样化原则要求设计丰富多彩、具有挑战性的体育项目，包括但不限于球类运动、户外冒险、极限运动等，以满足学生多元化的兴趣和需求。全面性原则要求体育教学应该注重培养学生的身体素质、运动技能、协作意识等多方面能力。通过多样的教学手段和方法，使学生在参与体育活动的同时，能够全面提升自身的体育素质，养成积极的生活方式。

2.3 教学与科研相结合原则

将科研成果引入教学内容。高校体育教学不应仅仅停留在传统的教学模式上，而应结合最新的科研成果，将科学的理论体系融入到体育课程中，这有助于提高教学的科学性，使学生更好地理解体育知识，同时培养他们对科学研究的兴趣。教学与科研相结合的原则不仅提高了高校体育教学的水平，也有助于为学生提供更为前沿、实用的体育知识，培养更具创新精神和实践能力的体育人才，这一原则的贯彻将为高校体育教育注入更多生机和活力。

3 高校体育教学改革的对策及建议

3.1 创新高校体育教学理念，增强学生运动意识

要想解决缺乏体育终身化意识的问题，高校可以创新体育教学理念，积极引导树立学生树立正确的运动观念，从而使学生在校园生活和未来职业中形成健康的生活方式。将“阳光体育运动”的理念融入体育教学中，强调体育不仅是一种课程，更是一种终身的生活方式。通过课堂宣传、活动策划等方式，让学生认识到体育活动对身体健康的重要性，培养他们对运动的长期兴趣。创设富有趣味性和挑战性的体育课程，涵盖不同类型的运动项目，使学生有更多选择和体验的机会。通过提供多样的体育体验，激发学生的运动兴趣，使他们在学校期间形成主动参与运动的习惯。例如，学校组织以“阳光体育运动”为主题的活动，邀请运动员、健康专家等嘉宾进行分享。通过各类主题活动，引导学生认识到体育不仅是学业的调剂，更是终身健康的关键。学校重新设计体育课程，引入极限挑战等富有创意和挑战性的项目。学生可以根据个人兴趣选择不同类型的体育课，提升了体育课程的多样性和吸引力。学校鼓励学生主动组织各类体育社团，足球、篮球、登山等，以及户外拓展小组。通过参与社团和小

组活动,学生能够体验到团队协作的乐趣,建立亲密的友谊,激发了他们对体育活动的热情。

3.2 加强体育课程建设,提高课程的科学性

学校可以与体育专业领域的专家合作,重新制定体育课程体系。确保课程内容符合现代运动科学的要求,涵盖运动生理学、运动心理学、运动训练学等多个方面。科学的课程体系将有助于提高学生对体育知识的全面理解。结合现代科技手段,如虚拟现实(VR)技术、运动追踪设备等,提高体育课程的科学性。通过使用这些技术手段,可以更生动地展示运动原理,让学生在实践中更好地理解理论知识,提高课程的实用性。体育课程应该增加实践环节,让学生亲身体验不同体育项目,包括比赛、训练、户外探险等,使学生在实际运动中深入体会理论知识的应用,知行合一。定期更新教材,确保体育课程内容与学科发展同步,并整合最新研究成果、案例分析和实践经验,使教材更加科学、权威,提高课程的学术水平。例如,组织跨学科的专家团队,重新设计体育课程体系,新的课程体系不仅包含基础运动技能,还融入了现代运动科学的理论,确保学生在学习过程中能够全面理解体育知识。引入虚拟现实技术,将学生置身于运动场景中。通过虚拟仿真,学生可以实时体验运动过程,深入了解肌肉协同、运动轨迹等理论知识。这种先进技术的运用使体育课程更加生动有趣,提高了学生的学习积极性。体育课程设置更多实践环节,包括定期运动比赛、实地考察。学生通过实际运动参与,不仅巩固了理论知识,还培养了团队协作和领导力等综合素质。

3.3 重视高校体育教师队伍建设,优化师资结构

学校可以加大对体育教师的培训力度,鼓励教师参与进修和学术研究。设立专门的培训项目,引进国内外体育领域

的专业人才,对其进行培训,提升教师的学科素养和教育水平。设立激励机制,对教师的学术研究、教学成果等进行评价,并给予奖励和荣誉。通过激励提高教师的积极性,鼓励他们不断提升自身水平,增强教学的吸引力。鼓励体育教师参与国内外学术研讨、交流活动,提高他们的国际视野和学科前沿意识。建立与其他高校、研究机构的合作关系,促进教师之间的互通有无,推动整个师资队伍的共同进步。

例如,学校设立专业培训计划,邀请国内外知名体育专家和学者为体育教师提供系统的培训。培训内容涵盖现代运动科学、教学方法更新、体育心理学等多个方面,以提高教师的学科水平和教育素养。研究激励机制,设立教学奖励和科研资助。鼓励体育教师积极参与学术研究,发表高水平论文,提升学科声誉。这一机制激发了教师的科研热情,也提高了学术水平。推动体育教师参与国际学术交流项目,资助他们赴国外高校和研究机构交流学习,不仅拓展了教师的国际视野,还让他们与国际前沿的体育教育理念接轨,为高校体育教学注入新的思维和理念。

4 结语

总的来说,在“阳光体育运动”背景下,高校体育教学改革成为推动学校体育事业发展的重要一环。本文深入探讨了现阶段高校体育教学存在的问题,包括缺乏体育终身化意识、配套设施和师资力量不足。为解决这些问题,文章提出了在“阳光体育运动”框架下的高校体育教学改革原则,包括科学性和规范性、多样化和全面性、教学与科研相结合。高校体育教学改革是一个系统工程,需要全校师生的共同努力和社会各界的支持。通过我们的努力,相信高校体育教学能够迎来更加光明的未来,为培养更多身心健康、全面发展的优秀人才做出更大的贡献。

参考文献:

- [1] 李富强.阳光体育运动背景下高校体育教学的改革现状与模式构建[J].现代经济信息,2017(10):399-400.
- [2] 吴润平.阳光体育运动背景下高校体育教学的改革现状与模式构建[J].广州体育学院学报,2015,35(5):100-103.
- [3] 许爱萍,周曦.基于人文关怀视角的高校体育教学改革思路研究[J].宁德师范学院学报(自然科学版),2014,26(4):440-444.
- [4] 夏贵霞.阳光体育运动背景下普通高校体育教学模式改革研究[J].湖北体育科技,2013(2):174-176+140.
- [5] 高菲菲.“阳光体育运动”背景下的高校体育教学改革探析[J].榆林学院学报,2011(4):96-98.
- [6] 覃少菊.“阳光体育运动”背景下高校体育教学改革的理性思考[J].内蒙古体育科技,2009(3):83-84.