

新时代学校体育促进青少年全面发展路径研究

潘灿丽

(东莞市海逸外国语学校, 广东 东莞 523960)

摘要: “体育强国”战略的提出, 对我国青少年的身体素质和体育能力提出了更高的要求。学校作为青少年教育的主要阵地, 需要承担起培养全面发展人才的重要责任。基于此, 如何通过学校体育促进青少年的全面发展成为当前教育领域的重要研究课题。本文便立足于新时代背景, 以学校体育教育为研究对象, 采取文献研究法和问卷调查法对学校体育促进青少年全面发展的功能、价值以及困境进行了深入分析, 并提出了相应的改进建议, 旨在进一步推进学校体育教育的改革进程, 促进青少年全面发展。

关键词: 学校体育; 青少年; 全面发展

一、研究目的

第一, 旨在落实“体育强国”战略, 增强青少年体质水平, 保障其德智体美劳全面、协调发展, 促进其身心健康成长。第二, 本文深刻阐述了学校体育促进青少年全面发展的价值, 分析了当前学校体育教育中存在的问题, 并提出了一些具有可行性的路径优化建议, 旨在为相关学者以及体育教师提供理论借鉴和实践参考。

二、研究方法

(一) 文献研究法

笔者在前期研究中搜集了大量有关学校体育促进青少年全面发展的文献资料, 包括书籍、论文、报纸等, 从中总结了前人研究中对学校体育与青少年全面发展的关系解读与功能价值论述, 了解了前人对于学校体育教育的经验做法, 为后续的调查与实践研究奠定了一定的理论基础。

(二) 问卷调查法

笔者围绕本校体育教育现状, 对学校师生发布了相应的调查问卷, 充分了解了体育教师与学生对待学校体育教育的看法以及教育效果, 从而对学校体育促进青少年全面发展的功能价值与困境进行了更加全面的分析与认识。

三、结果与分析

(一) 学校体育促进青少年全面发展的功能与价值

1. 学校体育有利于青少年健康发展

体育锻炼对于身心健康有着积极意义, 因此, 学校体育也有助于促进青少年的健康发展。第一, 学校体育能够增强青少年的身体素质, 通过引导学生进行科学、有效、系统化的体育锻炼, 可以有效强化学生的耐力、身体协调力、肌肉力量等, 这对于学生的身体健康发展有着重要价值。第二, 学校体育能够有效预防青少年肥胖, 通过培养学生的体育锻炼习惯和终身体育意识, 可以让学生养成日常锻炼的习惯, 进而帮助其控制体重。第三, 学校体育可以有效增强学生的免疫力。一般而言, 学校体育除了体育课、大课间活动等集体体育活动外, 还为学生提供了有一定的体育运动场地和相应器材, 学生每天都可以进行体育活动, 这样定期的体育锻炼可以有效增强学生的身体素质和免疫力, 进而降低一些疾病的感染风险。第四, 学校体育有助于青少年的心理健康发展, 对于中学生而言, 其学习压力较大, 心理敏感, 容易产生焦虑、抑郁等情绪, 而体育运动可以帮助其发泄这些心理压力以及不良情绪, 进而促进其心理健康发展。第五, 学校体育可以培养青少年健康的生活习惯, 在学校体育教育过程中, 可以使学生养成定期运动和健康饮食的习惯, 且学生在学校体育运动后, 也可以在晚上得到更好的睡眠与休息。

2. 学校体育有利于青少年认知能力发展

参与学校体育活动不仅能让青少年拥有健康的体魄, 还能在无形中促进他们的认知能力发展。在团队体育运动中, 学生需要

高度集中注意力, 与队友紧密配合, 这种经验无疑对提升他们的注意力和集中力大有裨益。除了提升注意力, 学校体育还能培养青少年的团队合作能力和竞争意识。在团队运动中, 青少年学会了如何与队友沟通协作, 共同面对挑战, 这种经验在日常生活中同样具有宝贵的价值。同时, 参与竞赛也是学校体育的重要组成部分。在竞赛中, 青少年不仅要面对强大的对手, 还要承受来自观众和自身的压力, 这种压力让他们学会了如何在困境中保持冷静和专注。这种能力在未来的学习和工作中同样至关重要, 它能帮助他们更好地应对挑战和压力。因此, 学校体育对青少年认知能力的发展具有深远的影响。

3. 学校体育有利于青少年情感和社交能力发展

学校体育不仅仅是锻炼身体的场所, 更是培养青少年情感和社交能力的重要平台。在这个多元化、快节奏的社会中, 青少年面临着种种挑战和压力, 学校体育为他们提供了一个释放情感、锻炼社交技巧的舞台。首先, 学校体育有助于培养青少年的情感表达和情绪管理能力。在团队运动中, 青少年需要学会如何与他人合作、沟通, 这让他们有机会表达自己的情感, 同时也学会了倾听和理解他人的情感。这种情感交流的过程, 不仅让青少年更好地认识自己, 也学会了如何与他人建立和谐的关系。其次, 学校体育为青少年提供了社交实践的机会。在团队运动中, 青少年需要与队友、教练、裁判等不同角色进行互动, 这让他们有机会体验不同的社交场景, 学习如何与不同性格、背景的人相处。这种社交实践对于提升青少年的社交能力非常有帮助。此外, 学校体育还能培养青少年的团队合作精神和竞争意识。在团队运动中, 青少年需要学会如何与队友协同作战, 共同面对挑战。这种经验不仅让青少年学会了如何在团队中发挥自己的作用, 也让他们学会了如何面对竞争和压力。

(二) 学校体育促进青少年全面发展的过程中存在的问题

1. 重文化轻体育观念深厚

在我国的教育体系中, 重文化轻体育的现象一直存在。特别是在高中阶段, 这一现象尤为明显。由于高考压力巨大, 家长和教师们往往只关注学生的文化课成绩, 认为只有取得高分才能进入好大学, 进而有更好的未来。因此, 体育教育往往被边缘化, 甚至被忽视。据调查数据来看, 70% 的高中生表示, 他们的体育课经常被其他主课替代, 60% 的高中生因为学习压力大, 减少了参与体育活动的机会。体育课被视作是“副科”, 经常被主课老师占用, 变成了自习课或文化课的补习时间。学生们也为了追求高分, 主动放弃体育课, 将时间用于复习和做题。这种观念不仅影响了学生的身体素质, 也限制了他们的全面发展。缺乏体育锻炼的学生, 往往体质较差, 容易生病, 甚至出现心理问题。

2. 体育课程单一

在高中体育课程中, 一个明显的问题是教学内容的单一性。

据调查数据来看,75%的学生认为体育课内容单一,缺乏趣味性;50%的学生表示,他们在体育课上很难真正掌握和运用体育技能。许多体育教师仅仅按照既定的流程和形式进行授课,缺乏对体育知识的深入讲解和技能培训。这样的教学方式导致学生难以真正掌握和运用体育技能,无法满足新时代体育强国建设对青少年体育素养的期望。此外,单一的体育课程也违背了义务教育新课标的思想,不利于学生的全面发展。新课标强调培养学生的体育兴趣,提高他们的体育能力,形成健康的生活方式。然而,目前高中体育课程的内容往往只关注基础技能的训练,缺乏多样性和趣味性,难以激发学生的兴趣和热情。

3. 场地设施匮乏

资金短缺是许多学校面临的共同问题,这也直接导致了体育场地设施的不达标和体育器材的匮乏。据调查问卷显示,40%的体育教师认为,场地设施问题严重制约了他们的教学工作;70%的学生表示,学校的体育设施无法满足他们的锻炼需求。在很多高中,由于经费紧张,体育场地往往无法达到国家标准,甚至存在安全隐患。同时,体育器材的数量和质量也令人堪忧,很多设备已经过时或损坏,无法满足正常的教学需求。这种场地设施匮乏的情况严重制约了学校体育工作的正常开展。由于缺乏足够的场地和器材,体育教师难以组织有效的教学活动,学生们也无法得到充分的体育锻炼。这不仅影响了学生的身体素质,也阻碍了他们的全面发展。

4. 体育课程中可能存在的运动风险与意外

高中体育课程中,学生可能面临多种运动风险和意外。首先,部分学生因个人健康状况而具有基础疾病的风险,如心脏病、哮喘等,这些疾病可能在运动中诱发,对学生的生命安全构成威胁。其次,极端天气条件,如高温、寒冷、暴雨等,也可能导致运动中的意外情况,如中暑、感冒、滑倒等。据调查现实,20%的体育课程曾因极端天气而被取消或调整。最后,体育器材的老旧腐化也是潜在的风险因素。老化的器材可能性能下降,存在安全隐患,学生在使用时容易发生意外。为了保障学生的安全,学校应加强对学生健康状况的了解,合理安排体育课程,避免在极端天气下进行教学,并定期检查和维护体育器材,确保其安全可用。

四、结论与建议

(一) 结论

经过深入研究和广泛实践,我们可以清晰地得出结论:学校体育在青少年的全面发展中扮演着至关重要的角色。这种影响不仅局限于身体健康层面,更深入到智力发展、情感培养和社交能力提升等多个方面。

通过调查,我们观察到学校体育对青少年发展的积极作用。在体育活动中,青少年的身体素质得到了显著提高,他们的肌肉力量、耐力和灵活性都得到了有效锻炼。同时,体育活动还促进了青少年的智力发展,提升了他们的创造力、决策能力和团队协作精神。在情感层面,体育成为了青少年释放压力、调节情绪的重要途径,增强了他们的自我认知和自信心。此外,体育比赛和团队合作还教会了青少年如何与他人沟通、合作,进而提高了他们的社交能力。

为了更好地促进青少年的全面发展,学校体育教育应当与时俱进,构建更加科学和完善的体育教育体系。包括提供多样化的体育活动,满足不同兴趣和需求;加强体育教师的专业培训,提升他们的教学水平和专业素养;建立良好的体育竞赛机制,激发青少年的竞技精神和团队合作意识等。通过这些举措,让学校体育在青少年全面发展的过程中发挥更加积极的作用,培养出更多健康、聪明、情感丰富且具备良好社交能力的优秀人才。

(二) 建议

1. 挖掘学生体育潜能,落实以生为本

对于青少年学生而言,不同学生在面对同一体育项目时,其学习潜能是存在一定差异的,如果学生对该项体育项目并不擅长,则可能会在项目运动参与中产生一定的消极情绪,甚至可能产生抵触心理。就此而言,教师应在教学中贯彻“以生为本”教育理念,从学生的兴趣出发,依据学生的体能水平以及优势特长展开教学,同时采取行之有效的手段对学生的体育潜能进行深度挖掘,切实增强学生参与运动的信心。针对于一些对运动缺乏天赋的学生,教师应予以更多的耐心,对其运动技巧、姿势等方面提供专业化的指导,同时重视对这些学生的鼓励,以学生的体能条件为基础开展训练活动,帮助其挖掘潜能,逐步树立其对体育运动的信心。如此,可以有效培养学生的终身体育意识,促进学生的全面发展。

2. 丰富体育教学手段,提升教学质量

针对以往单一化的体育教学模式,教师应积极引进新的教学手段和教学理念,不断丰富体育课堂的教学方法,提升教学质量和教学成效的同时,还有利于学生对体育运动产生兴趣,进而形成终身体育意识。在实际教学中,教师可以将信息化教学法、小组合作学习法、体育游戏、体育竞赛等方法融入其中,进一步构建丰富多彩的体育课堂,提高体育课程教学的趣味性、娱乐性,引导学生在轻松愉悦、和谐融洽的课堂中获取知识和技能,这有助于提升学校体育教学质量,进而促进青少年的全面发展。

3. 强化体育课堂活动,增强学生兴趣

传统的学校体育教学中,因为课时的限制,很多教师急于将知识灌输于学生,课堂上大多时间都是在带领学生做热身运动和基础训练,课堂活动缺乏有效引导,形式单一,严重抑制了学生的兴趣产生,甚至可能会让学生产生“运动很累、很无聊”的感受。对此,教师应该进一步强调课堂活动的趣味化,进一步丰富活动内容和活动形式,增强学生的运动兴趣。具体而言,教师应依据青少年的身体发展特点,进行多种运动项目、知识的划分,除了运动能力培养外,增加关于健康行为、体育品德培育的教学活动,实现学生的全面发展。

4. 强调运动习惯培养,落实终身体育意识

在学校体育教学中,教师不能只关注学生的运动能力,更要重视其运动习惯的养成,让学生在日常生活中养成健康行为,促进终身体育意识的落实。若学生能够积极主动地参与到体育锻炼中,则能够大幅度提升学生的身体素质,缓解他们的学习压力,最终促进他们的身心健康。对此,教师可以在体育教学中引导学生认识一些日常生活中就可以做的、对体质增强有帮助的运动,如慢跑、篮球、足球、羽毛球等,将其中的技巧及注意事项向学生进行传输,并带领学生以正确方式进行运动,帮助学生形成肌肉记忆。通过系统化的教学,使学生正确认识这些运动,丰富他们的体育运动经验,并养成运动习惯,最终形成体育锻炼的观念,实现全面发展的目标。

参考文献:

- [1] 岳立杰,戴泉翔.滨海新区体教融合推动青少年体育全面发展[N]. 滨城时报, 2024-01-27(003).
- [2] 韩舜旭. 青少年全面发展:从学校体育角度分析[A]. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(学校体育分会)[C]. 中国体育科学学会, 中国体育科学学会, 2023: 2.
- [3] 韩碧菲. 习近平关于青少年体育重要论述与实践路径研究[D]. 河北师范大学, 2023.
- [4] 蔡文婷. 以全面发展为导向的青少年体育教育策略研究[J]. 体育视野, 2023(04): 39-41.