

# “阳光体育运动”理念下技工院校体育教学的思考

潘盛昌

(广东省岭南工商第一技师学院, 广东 广州 510800)

摘要: 近些年, 技工院校体育教学越来越不被学生重视。在“阳光体育运动”理念的普及和落实下, 运用体育运动的形式, 体育教师用爱心来关心、关怀、理解和激励学生, 以学生主体发展为中心, 并让其更好地适应社会的体育教育。当前教育的目标是要培养“德、智、体、美”全面发展的人, 学生的“体”被作为学生四种基本素质之一, 可见国家对学生体能方面的重视程度, 当然技工院校体育教学也需要跟上步伐, 通过在体育教学中的思考, 不断深化“阳光体育运动”理念, 提升技工院校体育教学质量和效率。

关键词: 体育教学; 阳光体育; 技工院校

“阳光体育”以“健康、运动、阳光、未来”为口号, 强调青少年学生户外活动, 主要是为了吸引学生走进大自然、走到阳光下, 在操场上开展室外活动锻炼, 以促进学生的意志品质、审美情趣和智力发展, 有助于学生增强体质, 有利于落实人才的全面培养。在技工院校体育教学中渗透“阳光体育运动”理念, 需要教师结合学生的实际状况, 以促进学生健康成长为目标导向, 进一步优化体育教学内容和教学形式, 采取多元化的教学手段, 以强化体育锻炼质量, 提升体育教学成效, 促进技工院校学生的全方面成长。

## 一、技工院校实施阳光体育锻炼的现状

### (一) 教学场地、器材缺乏

运动场地和运动器材是保障阳光体育开展的基础保障, 只有具备足够的场地和器材, 才能够真正引领学生走向操场, 开展阳光下的体育运动。但是就目前来看, 部分技工院校在体育教学场地和器材方面还存在很多问题, 一方面很多学校的操场的场地设施不足, 缺乏一定的篮球场、乒乓球台、羽毛球场等运动场地的科学规划; 另一方面, 学校的运动器材与学生数量不匹配, 难以满足一个班级学生的训练需求, 且存在器材维护、更新滞后的问题, 难以保障训练安全性。

### (二) 学生体育意志不足

体育意志力属于心理学领域中的一种意识形态, 能够引导学生在体育学习中克服重重障碍, 有助于阳光体育运动理念实施。但就目前来看, 技工院校学生普遍存在缺乏意志力的问题, 即学生在体育课程教学中不具备主观意识和自主意识, 也并未积极主动地参与到体育课程活动中, 也并未形成坚持体育锻炼的习惯和决心。基于多数学生缺乏一定的体育锻炼习惯, 技工院校体育课程教学中学生多是处于被动状态, 并未积极配合教师来完成教学任务, 这样, 不仅无法切实提升体育课程教学质量, 还严重阻碍了学生终身体育意识的形成, 不利于他们的全面发展。

### (三) 学生缺乏锻炼习惯

拥有一个健康的体魄对于学生的学习、生活有着重要的积极

作用, 能够让学生更加从容地走上工作岗位, 保障其心态的稳定。但是在当前的技工院校体育教学中, 学生对体育运动缺乏正确的认知和必要的热情, 加之沉迷手机游戏, 平时也缺乏锻炼习惯。此外, 部分体育教师在教学中较为随意, 对于学生的管束不强, 通常是热身锻炼之后就让学生开始自由活动, 难以达到体育课的教学目标, 不利于终身体育意识的养成。而这也导致很多技工院校学生的身体素质和心理素质较差, 面对生活中不良的习惯, 更容易发生健康问题, 对其学习效率和效果造成影响。

### (四) 课程教学内容陈旧

基于“阳光体育运动”理念下, 教师需采取有效措施来开展生活化体育教学活动, 将体育教学与实际生活联系起来。但是目前, 一些技工院校教师仍沿用之前的教学模式, 并未更新和完善体育教学内容, 涉及到的体育项目多是篮球、足球以及田径等陈旧的体育项目, 并未将趣味游戏、大众舞蹈等纳入到课程教学中, 与体育教学趋势严重不符。陈旧的教学内容不仅会降低学生参与体育课程学习的积极性, 还不利于培育学生的终身锻炼意识, 不利于阳光体育活动的开展。

## 二、“阳光体育运动”理念下技工院校体育教学的思考

### (一) 充分利用体育器材, 提升课堂教学效率

为有效落实“阳光体育运动”理念, 学校、教师应从扭转学生体育锻炼思维着手, 学校应配备足够的运动场所、体育器材; 教师不仅要教授学生基础理论、体育技能, 还应采取有效措施来提升课程教育质量, 充分彰显体育课堂、课余时间锻炼的有效性, 引导学生深入理解“阳光体育运动”理念, 树立终身运动意识。主要先安装广泛的室外健身器材及课堂必备的器材; 其次, 教师在教学中, 需充分利用体育教学场地、器材, 制定合理的教学大纲、计划, 错峰使用场地与器材, 培育学生的运动意识; 与此同时, 教师还应及时关注器材使用过程中常遇问题, 并探寻有效措施来突破教学困境, 最终帮助学生深入认识“阳光体育运动”, 树立终身体育观念意识。鉴于此, 学校也可以在课余时间组织一些运动项目, 例如: 毽球、气排球等, 让学生根据兴趣爱好选择参与。在参与锻炼的过程中, 可以委派专业的老师进行组织与指导, 以此来充分利用体育场地和教学器材, 这样, 不仅可以满足学生的个性需求, 还能够以小组交换体验的方式来激发学生的体育学习兴趣, 从而保障每位学生都可以接触到不同的体育项目。与此同时, 指导教师也应做好计划表, 依据教学需求来合理分配不同区域的教学时间, 从而能够给不同场地的学生带来专业性指导, 在此过程中, 可以安排辅助员来监督学生, 以防教师不在而变得散漫, 或是出现一些安全事故。总体来讲, 教师充分发挥不同体育器材、场地的辅助功能, 能够有效激发学生参与体育课程学习的内需与动力, 最终为阳光体育运动的落实提供有利条件。

(二) 挖掘学生体育潜能, 树立体育运动意识

从广东省岭南工商第一技师学院体育教学经验来看, 班级学生对同一种体育项目的学习潜能是存有差异性的, 若是一味地要求学生参与不擅长的体育项目, 会激起他们的抵触心理, 甚至产生消极情绪。为此, 在阳光体育运动理念下, 教师还应贯彻落实“以学生为本”, 细致了解学生的兴趣偏好和体能水平, 从而能够及时发现他们的优势和特长, 并采取有效措施来激发他们的体育潜能, 提升他们的体育学习自信心, 吸引学生的运动兴趣, 帮助树立终身体育意识, 切实落实阳光体育运动教学。比如, 有些学生对田径项目却有着抵触心理, 尤其是长跑运动, 为此, 教师需结合学生的个人体质和体能水平来对学生提供专业指导和鼓励支持, 比如可以组织他们进行助力跑和接力跑等活动, 通过参与极具趣味性的跑步活动来激发他们对田径项目的热爱。与此同时, 还应鼓励学生参与秋季运动会, 报名参加各项运动, 以此来突破自己, 挑战自己, 一步步形成体育运动观念意识。综合来看, 教师需结合学生的个体特征来有针对性地启发他们的体育潜能, 从而为他们提供表现自我、展示特长的机会与平台, 最终帮助他们形成体育运动意识, 达到“阳光体育运动”教学目标。

(三) 加强整合教学资源, 促进思政元素渗透

随着“课程思政”的普及开展, 在技工院校体育教学模式改革的过程中, 教师必须要重视教学资源的整合, 对体育教学资源中现有的思政元素进行全面的整合分析, 并根据新时代的体育教育和技工院校教学要求, 促进合理化渗透, 推进“阳光体育运动”理念的落实, 保障学生的健康成长。对此, 教师可以在教材的基础上, 进一步挖掘互联网中的相关教学资源, 拓展教学视野, 推进多元化体育教学模式构建, 在潜移默化中渗透思政元素。比如, 羽毛球在技工院校体育教学中是非常受欢迎的一项运动, 在实际教学中, 教师可以将借助网络教学资源整合, 进一步丰富教学内容, 为学生打造个性化的体育训练空间和思政教育平台。在体育课堂中, 教师可以先通过网络搜集我国羽毛球运动的发展历史以及相关的比赛视频, 将这些视频资料进行整合, 并在课堂上播放, 让学生深入情境氛围中, 体会我国多年来的羽毛球发展历史, 激发其爱国热情, 进而树立为国争光的理想信念。在优秀运动员的比赛、训练视频观看中, 学生也可以从中学到运动员不畏艰辛、顽强拼搏的体育精神。此外, 在羽毛球实践训练中, 也能够潜移默化地渗透合作意识、规则意识等思政元素, 达到课程思政的改革目标, 促进“阳光体育运动”理念的进一步落实。

(四) 优化体育课堂活动, 激活学生锻炼兴趣

传统的技工院校体育教学中, 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, 课堂活动主要让学生进行自由活动, 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, 教学成效不佳。对此, 在“阳光体育运动”理念下, 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。比如, 针对“足球”展开教学时, 教师可以在课堂上引入足球相关的游戏活动, 让学生在比赛中掌握相关的技巧, 提升其对于足球运动的兴趣。

教师可以设置“木头人运球游戏”, 由教师做裁判, 划定一个距离, 学生和教师各站一头, 教师背对学生时则学生运球向老师靠近, 一旦教师回头则需要学生保持姿势不能动, 一旦人动了或者没有控制住球则需要回到起点重新开始。通过这样的游戏, 能够有效锻炼学生的运球能力, 提升其对于足球的控制能力和自身的协调能力, 且能够培养学生的足球兴趣, 进而激发其走向操场开展阳光运动的积极性。教师可以引导学生在课下开展这类游戏活动或是对抗赛活动, 增强其日常的锻炼, 推进“阳光体育运动”理念落实, 养成健康行为的同时, 渗透终身体育意识的培养。

(五) 定期开展体育活动, 培养学生锻炼习惯

在“阳光体育运动”理念下, 教师应正确认识学生的锻炼意识和锻炼习惯的培育工作。为此, 教师需定期组织学生参与体育锻炼活动, 让学生走出教室, 多开展室外体育活动, 帮助他们形成良好的运动习惯。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, 最终促进他们的身心健康。其中教师可以借助课余时间带领学生参与体育热身运动, 帮助学生形成肌肉记忆, 最终能够形成体育锻炼的观念, 还能够丰富他们的体育运动经验, 培育终身锻炼意识。比如, 教师可以充分利用课余时间, 组织学生在课余时间到操场进行体育运动, 学生可以尝试接触自己感兴趣的陌生运动项目, 或者鼓励学生对薄弱项目进行巩固与练习, 但是其中需要注意的是, 一定要坚持锻炼, 从而能够形成体育运动习惯。学生在形成良好的体育运动习惯之后, 应坚持下去, 以此来磨练自身的意志力, 这样, 学生在参与体育课程中获得的体育技能和运动经验, 都会对他们日后的学习与发有所裨益, 使其形成锻炼习惯, 真正落实“阳光体育运动”理念。

三、结语

综上所述, “阳光体育运动”理念在有利于促进学生参与到体育运动当中去, 对培养学生体育运动习惯和终身锻炼意识具有重要意义。在实际教学中, 技工院校体育教师可以通过充分利用体育器材, 挖掘学生体育潜能, 渗透思政元素等措施, 优化体育课堂活动, 定期开展体育活动, 将“阳光体育运动”理念和体育课程教学充分联结起来, 不断提升体育教学成效, 提升学生的运动兴趣, 使其真正走入操场、走向阳光下开展体育活动, 以达到增强学生体质的目标。

参考文献:

[1] 袁野. 阳光体育运动在中学体育课的应用 [J]. 新体育, 2022 (02): 64-66.  
 [2] 石丽华. 阳光体育运动背景下高职体育教学发展路径 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34 (12): 82-83+88.  
 [3] 丁梅. 高职院校开展阳光体育运动探讨——以啦啦操为例 [J]. 文体用品与科技, 2021 (24): 162-163.  
 [4] 刘洋. 创新思维下阳光体育教学方法究 [J]. 山西青年, 2021 (20): 86-87.

作者简介: 潘盛昌 (1980-) 男, 壮, 广西省桂林市人, 学历: 大学本科, 职称: 体育讲师, 研究方向: 体育教学。