

高校冰雪体育课程与阳光体育的融合路径探索

任 越

首都体育学院, 中国·北京 100191

【摘要】阳光体育属于我国为了提升青少年健康水平所提出的系统化工程, 高校冰雪体育课程也是特色型的锻炼身体、健身的体育资源, 将二者融合在一起, 不仅能够提升体育教学水平, 还能促使学生的全面发展, 提升高校的育人效果。因此, 在高校冰雪体育课程中, 应该重点关注和阳光体育之间的融合, 结合实际情况筛选最佳的融合路径, 采用有效的融合措施提升整体的体育教育质量, 为学生的后续发展夯实基础。

【关键词】高校冰雪体育课程; 阳光体育; 融合路径

引言

高校在体育教育工作中应该重点关注冰雪体育课程与阳光体育之间的融合, 寻找到二者融合的契合点, 创建完善的融合模式, 利用有效的融合措施提升高校体育教学的质量和水平, 形成体育课程内外一体化的拓展模式, 创建综合保障体系, 不断提升高校冰雪体育课程和阳光体育之间的融合效果, 起到聚集示范作用和引领发展的效应, 达到预期的融合发展目的。

1 高校冰雪体育课程与阳光体育融合的必然性

1.1 能够提升教育水平

阳光体育理念强调建设地方民族特色的体育教学活动, 因地制宜开发体育教学资源与课程模式, 可以确保学生每天锻炼一个小时, 掌握多种身体锻炼的基本技能, 形成正确的锻炼习惯。冰雪体育课程中也蕴含着多元化的体育锻炼资源和民族教学资源, 在冰雪体育课程落实和开展的过程中, 能够使得学生的课余时间更加丰富, 提升身体健康性的同时还能增强抗寒能力, 形成正确的体育锻炼习惯。在此过程中, 将阳光体育和冰雪体育课程相互融合, 能够为学生深入挖掘各种课程资源, 全面提升整体的教学工作质量, 利用丰富性的教学内容满足学生的个性化发展需求, 将体育课内和课外的体育活动相互整合, 利用高效化的体育教学模式和机制促使学生的全面协调发展, 为学生提供高质量的教学服务。

1.2 有助于提升人才培养效果

将阳光体育和冰雪体育课程相互融合, 可以遵循学生健康第一的原则, 引导学生养成终身体育锻炼的良好习惯, 营造趣味性、个性化的体育教学环境, 使得学生能够向着全面的方向发展。对于高校冰雪体育课程而言, 具有健身性特点、娱乐性特点、时尚休闲特点, 在较为寒冷并且多变性的冰雪环境中开展运动活动, 能够促使学生的中枢神经、心脑血管、淋巴系统健康性的提升, 提升学生的反映能力、灵敏性与协调性, 增强下肢部位的力量, 在一定程度上可以增强学生抗寒能力, 提升健康性, 使得学生在不畏严寒的情况下, 能够形成坚韧不拔的意志, 培养学生坚定性、自信性的品格。将阳光体育和冰雪体育课程之间相互融合, 可以利用多元化、特色性的教学指导方式, 丰富学生的体育课程学习资源和身体锻炼方式, 营造良好的校园体育文化环境, 调动大学生的体育锻炼兴趣和体育知识的学习积极性, 满足当前的教学指导根本需求。

2 高校冰雪体育课程与阳光体育融合的基本原则

高校在冰雪体育与阳光体育相互融合的过程中, 应该遵循基本性的原则, 确保二者之间的融合效果。具体的融合措施为:

2.1 遵循趣味性的原则

高校在具体的体育教育工作中, 要想将冰雪体育课程与阳光

体育之间全面融合, 就应该遵循趣味性的原则, 调动学生的参与和学习兴趣, 增强体育教学指导效果。在二者相互融合的过程中, 可以采用竞赛的形式, 每周开展一次联合比赛活动, 每个月进行一次竞赛, 按照具体的体质健康标准测试竞赛项目开展工作, 有效执行关于冰雪体育运动项目的比赛活动, 联合进行阳光体育的登山和冬季长跑比赛, 这样在二者相互融合的过程中, 不仅能够提升教育的特色性, 还能激发学生的学习兴趣 and 积极性, 还能利用趣味性的教学方式增强二者的融合效果, 满足当前的教学发展真实需求。

2.2 遵循有效性的原则

为了能够促使高校冰雪体育课程和阳光体育之间能够有效融合, 在实际工作中应该遵循有效性的原则, 确保二者之间能够高效化融合, 增强教学指导的效果。一方面, 在冰雪体育课程与阳光体育相互结合的过程中, 教师应该强化对课程的改革力度, 整合冰雪体育课程中的各种教学资源、阳光体育的教学资源, 制定完善的运动、锻炼的组合方案, 在合理组合不同运动锻炼形式的同时, 培养学生良好的身体锻炼习惯, 促使体育教学工作的高效化实施。另一方面, 在二者整合期间, 还应该创建运动项目形式, 结合冰雪体育课程内容、阳光体育内容的特点, 为学生设计系统化的学习活动, 借助科学合理的方式培养学生的实践操作能力、体育专业能力, 使得学生养成终身锻炼的良好习惯, 从根本上提升高校体育教学的有效性和可靠性, 达到预期的教学指导工作目的。

2.3 遵循专业性的原则

高校体育教师在教育工作中融合冰雪体育课程与阳光体育, 应该遵循专业化的发展原则, 保证整体教育工作的专业化水平。高校应该重视教师的专业化程度, 对教师进行冰雪体育与阳光体育融合专业知识、教学改革技术的教育培训, 经常开展竞赛训练活动, 拓展教育资源, 打造专业化的教师人才队伍。同时还应该明确教师在教学期间的责任和义务, 一旦发现在融合教学发展期间存在问题, 就必须严格惩罚负责人, 提升教师的教学改革积极性, 确保冰雪体育课程和阳光体育之间的良好融合发展, 达到预期的融合教学根本目的。

3 高校冰雪体育课程与阳光体育的融合路径

高校在体育教育的工作中, 全面融合冰雪体育课程与阳光体育, 应该结合学生的学习和发展需求, 制定完善的教学指导方案, 不断提升高校体育教育工作水平。具体的融合路径为:

3.1 丰富冰雪体育的阳光体育活动形式

当前部分高校在实际发展的过程中, 已经开始因地制宜结合校内与校外的体育基础场地设施, 针对冰雪运动的项目进行创新应用, 可以按照冰雪体育的类型和校园教学条件等, 积极开展具

有特色性的冰雪体育教学活动,例如:具有特色性的速度滑冰运动形式、花样滑冰运动形式、冰球运动形式、冰壶运动形式,还有雪地方面的高山滑雪活动、越野滑雪活动等等,冬季户外类型的体育拓展项目,主要涉及到人工攀岩运动项目、高山运动项目、冬泳运动项目等等,一些高校在教育工作中,也开始举办校园的冰雪比赛活动、冬令营活动等等,为建设校园冰雪文化提供良好基础保障,也为具有潜能的学生提供了展示自我的平台,提升学生冰雪运动水平。

3.2 创建完善的课程模式

近年来在高校大学生体育运动的过程中,已经开始向着个性化方向、小众化方向发展,在此期间,应该着重为学生提供丰富性、多元化的冰雪体育活动项目,在阳光体育理念的影响下,培养学生的个性化锻炼能力和体育锻炼的习惯。教师应该积极改进相关的体育项目和器材,不断提升趣味性与操作性,吸引更多学生参与到体育活动中,增强冰雪体育课程和阳光体育融合的效果,从根本上提升各方面教育指导有效性与可靠性。

如:高校体育教师在融合冰雪体育课程与阳光体育的过程中,应该适当增加传统性的冬季体育项目,主要涉及到冬季踢毽子活动项目、滚雪球活动项目、冰爬犁活动项目等等,提升冰雪体育课程中的阳光体育活动项目、活动内容等等。在此期间可以设置冰壶体育项目,为了能够提升学生参与活动的积极性,可以创新和修改项目的内容,结合学生的运动习惯和需求,创新相关的器械和器材部分,可以结合学生的需求将保龄球项目移动到冰上实施,可以将空的瓶子里面灌水,冻成冰以后当做保龄球,也可以利用废旧的脸盆灌满水,在中间插根木棍冻成冰,在冰上开展体育运动,这样不仅能够通过创新性的课程内容调动学生参与学习的积极性,还能促使学生上肢协调能力、下肢力量的发展,使得学生在多元化的体育运动项目中提升锻炼的兴趣,养成良好体育运动和体育锻炼习惯,增强各方面的教学指导效果。

3.3 创建融合教育的聚集示范体系

高校在融合冰雪体育课程与阳光体育的过程中,应该积极创

建融合教育的聚集示范体系,确保在二者相互融合的过程中能够提升教育质量和水平,保证整体的教育工作效果。在此期间,应该创建特色性的冰雪体育课程与阳光体育的融合发展机制,在带动促进协调发展的过程中,形成良好的聚集效应,设置融合教学的试点,归纳总结丰富经验,在一定范围之内可以起到冰雪体育课程和阳光体育之间的融合示范引领作用,增强各个高校的体育融合教育效果,从根本上增强各方面的教育水平。

如:在融合高校冰雪体育课程和阳光体育的过程中,应该强化和高校周边城市、学校之间的沟通交流力度,起到一定的引导和帮助,整合、借助各种资源优势和先进经验,设置相关的试点,在试点的辐射作用影响下,可以使得冰雪体育课程与阳光体育之间的融合广泛推广,起到一定的教育普及作用,培养学生良好的身体锻炼习惯、体育终身运动习惯。在此期间,还应该重视在试点建设期间,探索如何通过冰雪体育课程与阳光体育的融合培养学生身心健康性、社会适应能力,开拓学生的视野,促使学生身体健康、思想品质的发展,增强学生的意志力,充分发挥冰雪体育与阳光体育的育人功能,使得学生可以形成热爱自然、热爱家乡、热爱冰雪、热爱体育的人文精神,提升体育教育工作效果。

4 结语

综上所述,高校在实际发展的过程中,将冰雪体育课程和阳光体育之间相互融合,能够促使教学工作良好开展,满足人才的培养需求。因此,高校体育教学中应该遵循阳光体育和冰雪体育课程的融合原则,制定完善的教育融合工作计划与方案,整合冰雪体育的各种资源,丰富体育活动项目,培养学生体育运动习惯和锻炼习惯,充分发挥冰雪体育课程与阳光体育融合发展的优势和作用。

参考文献:

- [1]唐云松.高校冰雪体育课程与阳光体育的融合研究[J].内蒙古体育科技,2012(2).
- [2]郭磊.阳光体育运动视域下的高校体育教学改革路径探索[J].中国市场,2015(37).