

阳光体育运动理念的高职体育课程改革

邹超超

常州信息职业技术学院, 中国·江苏·常州 213000

【摘要】国家级领导人就十四运谈推进体育强国,指出体育代表着青春、健康、活力,关乎人民幸福,关乎民族未来。然,民族之未来在我少年。阳光运动理念融入高职课程改革更是功在当代,利在千秋,符合与“文明其精神,野蛮其体魄”这一指导思想。本文就如何将阳光运动理念融入高职体育并推进其改革,引导青少年走向外界,亲近自然,加强体育锻炼,让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

【关键词】阳光体育理念; 高职体育; 课程改革

引言

古人云:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”自古以来,我中华民族就有强身健体之精神,而阳光体育运动理念正是脱胎于中华优秀传统文化,加以现代发展之活力,是符合人们对美好生活向往,当代全局与国情的必然选择。

1 阳光体育运动理念

亦如其名,阳光体育运动,就是指吸引广大青少年学生走向操场,走进大自然,走到阳光下,积极参加体育锻炼,掀起群众性锻炼热潮。至少掌握两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。具体又将体育素质作为升学,毕业等阶段性发展的重要依据。将体育课与课后体育锻炼密切结合,坚持依法治教,规范办学行为,严格相关法律法规及要求。同时推进大课间体育活动形式,构建体育锻炼环境,完善体育锻炼设施,丰富体育活动,结合地区特点创新体育活动形式与内容。借用现代信息技术,构建良好体育运动氛围与环境,传播正确健康理念,弘扬体育精神,规范体育技术性方法,树立正确的运动观。

2 现代高职体育课程现状

2.1 体育设施的不完善

高职院校的体育课程授课受到专业课程[1]安排或其他课程限制,受重视程度不足,在教学过程中,学校对于体育设施与器械需要大量资金投入以完善以及维护,但高职院校多面临资金短缺的问题,在阳光运动的要求下,院校需要在扩大露天运动场地规模的同时也需保证场馆内运动区域达到最低限度,以避免因天气原因导致无法进行体育活动,但由于经费与预算同校方的需求存在时间上的不对等性,往往是要求提出,经费却难以支持,难免导致体育课程无法顺利开展。例如,学校操场面积狭小,仅仅能满足体育课上的跑步需求,但当学生自主开展体育活动时,场地的紧张与拥挤极易导致不安全问题的发生,无法满足学生对体育锻炼的需求;学校对于各类运动项目场地的建设仍有不足,篮球场太少,仅仅时为了满足体育篮球选修课的任务,满足于上课的学生,但院校内学生众多,对篮球场需求极大,最终导致学生无处可去。

2.2 体育教学理念的缺失以及课程安排不合理

先进思维能够指导人的实践活动,体育运动也是一样。目前,传统体育教学中,以学生为主体的思想虽然已经提出,但却并未落在实处,在实际教学中缺乏必要的人文关怀,受此影响学生普遍存在参加体育活动积极性不高的问题,也就难以保证教学的质量与对于学生体育锻炼习惯的养成。另一方面,教学中缺乏连贯性,教学指导仅仅在于课上,课后对于学生的体育活动并未进行引导与涉及,使得学生难以养成正确的体育运动观。

3 阳光体育理念融入体育课程改革

3.1 校方提高对体育教育的重视程度,加大资金投入力度,

提升教师素养,统合教学大纲,优化教学方式,做到课程间的相互补充

高职院校的校领导须在教学方针[2]上提高对体育教育的重视程度,加大对体育设施等项目预算及经费的投入,建设篮球场馆、足球场等可举办大型体育活动的场地,为未来举办及组织体育赛事,增强对学生吸引力奠定基础,需要在满足教学需求的基础上,继续扩大规模,使得学生重新回到碧海蓝天之下。另外,需对体育设施与器材加大维护力度,杜绝因器材设施问题而导致的伤病等。提升教师素养,统合教学大纲,优化教学方式,做到课程间的相互补充教师应当提高自身专业胜任能力,以科学合理的训练方法教导学生,避免学生因错误的方法受到身体上的伤害。另外,教师应当更新自身教学观念,充分认识到体育教学的重要性,而不是将体育课作为休息课草草了事,即缺乏合理的教学规划,课上也缺乏良好的教学氛围。在课程的设置上,根据学生不同,设置层次不一的体育课程,使用必修与选修、课上与课下相结合的教学方式,即让学生学到体育技能,同时将体育理念以及中华民族优秀传统文化优秀精神融入到日常的课程之中。

3.2 将阳光体育融入体育课程教育,创新教学理念,使其焕发新姿

创新理念主要在于以下几个方面,其一是明确教学主体,促进学生体育教育个性化,民主化发展,首先,明确教学主体并给与主体以尊重,贯彻落实以学生为主体的教育方针,充分调动学生的积极性,使学生主动参加体育锻炼与活动。其次,应当扩大大学体育课程评价范围,将社会评价融入体育课程,鼓励学生在课外多参与体育活动,如城市马拉松等。再次之即为学生的个性化需求,根据学生个人的能力、兴趣、体力、性格等方面因素,使得体育课程安排满足于学生需要,教师需把握个体间的个性与共性,促进学生养成良好的体育运动观;其二是以学生的体育素养的提升为根本,为学生树立终身体育的习惯,需要以长远的目光对待体育教育,不仅将学生当下的身体素质作为教学内容,更应培养学生健康一生的习惯,为其提供理论、精神与实践上的指导;其三是在关注于身体素质的同时关注其心理健康,将身心健康有机结合,使得心理健康为身体健康起引导,而身体健康又作为心理健康的宣泄口。从而推进学生综合素养的提升,为培养现代需要的高素质人才做出贡献。

4 结语

阳光体育运动理念融入体育课程教育已经刻不容缓,高职院校应当做好准备,积极应对面临的困难,为学生进行体育教育提供基础,也为学生综合素养的提升提供条件,为培养现代需要的高素质人才做出贡献。

参考文献:

- [1]高伟.基于阳光体育运动理念的高职体育课程改革[J].文体用品与科技,2020(23):168-169.
- [2]刘羽,陈光路.阳光体育运动理念视阈下的高职体育课程改革研究[J].高考,2016(09):279.