

# “阳光体育”视角下的高校体育教学与运动训练

周建军

(唐山职业技术学院 河北 唐山 063000)

**【摘要】**随着近些年来经济社会的可持续发展,虽然人们的生活水平不断提高,但是当代年轻人的身体素质却普遍较差。而科技社会的来临,更是让当代年轻人沉迷于用移动设备来放松和娱乐,然而在以前什么娱乐设备都没有的时代里,人们想放松和娱乐时,会不约而同的选择户外活动,而这也是导致年轻一辈锻炼不足的根本原因。所以相关部门要求各大高校高度重视体育教育,从而培养出全面发展的综合型人才。本文主要分析当前高校体育教学存在的问题,并探讨基于“阳光体育”视角下高校发展体育教学和运动训练的有效措施,以供参考和借鉴。

**【关键词】**“阳光体育”; 高校体育教学; 运动训练; 有效策略

## 引言

最近几年,我国综合国力日益增强,国民越发重视身体上的健康。现阶段我国十分重视高校学生的体育教育,在各大高校中体育学科是学生期末必考科目,在我国高校体育教育当中,“阳光体育”具有十分重要的积极意义。由于当代大学生锻炼不足,所以身体素质十分差,因此需要不断加强对于高校学生的体育教育。但从当前实际来看,我国高校体育在教育上还存在诸多亟待解决的问题,随着“阳光体育”的实施,这些问题正在被逐步解决。

### 1 高校体育教学存在的问题

#### 1.1 不重视体育教育

由于受到应试教育根深蒂固的深远影响,体育教育并未引起高校的重视,而是一如既往的重视学生学习成绩,在这其中并未充分认识到体育教育的重要性是造成重视学习轻视体育的根本原因,同时由于缺乏强大的经济支持,导致绝大多数高校并不具备完善的体育设施,从而难以满足高校学生的运动训练和体育教学,进而致使在实际体育学习过程中,高校学生无法提起学习体育知识的热情和兴趣。除此之外,部分高校的领导层并不重视体育课程,除体育教育以外,其他学科学习都是学校教学重点,而且体育教育成绩的高低并不会对高校综合排名造成影响,因此体育教育不仅不会引起高校重视,反而会受到不同程度的压榨。

#### 1.2 高校体育课程的内容相对单一

在高校体育课程当中,占比较大的是田径运动,因此部分大学生内心深处十分抗拒体育课程,在体育教育的学习过程中,由于课程内容相对较为单一,所以学生完全不感兴趣,而且在整个学期中,体育课程不是练习800米、1000米跑步,就是在跳高和跳远的运动中徘徊。在初中和高中时期的体育课程上,跑步和跳远等体育项目是常学常练项目,若在大学体育课堂上还一直重复学习这些毫无新意的课程,学生学习状况不仅松散还略显沉闷,因为大学生十分抗拒这些运动,所以高校应当不断丰富体育课程内容,既要在体育运动上增加训练内容,又要在培养其体育学习能力和体育文化素养时加入一些不一样的课程篇幅,这样可以让学生在高校体育课程上获得更多新奇体验,从而让大学生充分了解体育运动文化和更加感兴趣于体育运动。不过现如今高校的体育教育形式并不十分成熟,并不能培养学生其他体育能力,这也是当前相对较为严峻的问题。

### 2 “阳光体育”视角下高校开展体育教学与运动训练的有效策略

#### 2.1 树立正确教学观念

现阶段绝大部分高校并不是十分重视学生身体素质,因此,树立起正确教学观念是当前各大高校的首要任务,作为综合型人才的战略基地,高校应当高度重视训练学生身体素质,并且做到有机结合运动训练和体育教育,推动二者共同发展,从而全面提升课堂效率和课堂质量,通过观察课堂上运动训练和体

育教学所达到的效果,可以发展二者之间存在的差别,但是现阶段大部分高校在这一点上做的差强人意,在高校体育课程当中,大部分体育教师在课堂上更注重教授运动训练方面的内容,而体育教学被忽略的十分彻底,从而导致高校体育课程的实施并不十分顺利。基于此,在“阳光体育”视角下,各大高校应更重视对学生进行体育教学,有机结合运动训练和体育教学,改变大学生对于体育课程的传统认知,让体育课程的内容更加丰富,除此之外,体育教师还应当重视学生心理上的变化,帮助学生树立起运动自信,充分激发出学生学习体育的兴趣和热情,在“阳光体育”的视角下,大学生更感兴趣于体育课程,其进行运动训练的积极性和主动性越发强烈<sup>[1]</sup>。

#### 2.2 不断深化改革体育课程教学内容

在“阳光体育”视角下,各大高校若想有机结合运动训练和体育教学,必须要不断深化改革教学内容,从当前我国各大高校开展的体育教学来看,其教学内容相对较为单调,大部分体育课堂都以运动训练为主,这从根本上导致大学生丧失上体育课的兴趣,在小学时期,学生最期待的课程莫过于体育,因为体育课程可以让学生身心得到放松,所以该门课程也是学生最受欢迎的课程,其没有繁重的学习任务 and 运动训练,相对较为轻松。但是当学生步入大学后,体育课程的运动训练过于繁重磨灭了学生对体育课的兴趣和热情。因此高校十分有必要改革体育课程教学内容,在体育课堂上平均分配运动训练和讲解体育理论知识的时间,不仅可以让学生扎实掌握一些基础体育知识,还可以让课堂内容更加饱满和多元,在实际体育课中,体育教师可以选择一些能够引起学生兴趣的运动,这样可以提升学生的积极性和主动性,同时,教学方式创新也行井然有序进行,有机结合运动训练和体育教学<sup>[2]</sup>。

## 结语

综上所述,现如今国家越发重视高校的体育教育,实施“阳光体育”,既可以有效提升学生身体素质,又能够改善教师和学生之间的关系,在“阳光体育”的视角下,有机结合运动训练和体育教学,可以让学生充分感受到体育课散发出来的魅力。虽然各大高校所实施的“阳光体育”并未取得理想效果,也没有大幅度提升体育课的发展,但是高校应相信在未来不断发展进程中,“阳光体育”会发挥出十分显著的作用,并改变当前高校体育现状,促进大学生全面发展,让其成为国家所需的栋梁之才,贡献出一份绵薄之力。

## 参考文献:

[1] 吴青. 关于体育运动训练基本原则对高校体育教学的启示[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(10): 152-153.

[2] 高旭. “阳光体育”下的高校体育教学与运动训练[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(06): 54-55.

## 作者简介:

周建军(1982.1-)男,汉族,籍贯:河北省唐山市,职称:讲师,本科学历,研究方向:主要从事体育教育和体育训练学。