

阳光体育背景下高校体育教学模式研究

麻振旭

(新疆理工学院 新疆阿克苏 843000)

摘要:现阶段,受学业压力、不良生活习惯、缺乏锻炼等因素的影响,大学生身体素质下降成为学校、社会、家庭普遍关注问题,培养大学生身心健康发展成为当下体育教育的重点工作。为此,高校就要完善体育教学工作,积极响应国家提出的关于阳光体育运动的活动,同时国家也相继提出了相应的阳光体育等活动,创新体育教学模式。高校在开展阳光体育运动活动中,需要提升师资力量,改善教学设备,创新教学方法,另外要结合大学生的特质和自身的兴趣,利用人性化的教学方式,转变学生观念。

关键词:阳光体育;高校体育;教学模式

引言

随着时代的不断发展,传统教育受到了一定程度的制约。面对较大的学业压力,结合复杂的就业形式,导致大部分学生忙于自身的各类学习,没有进行良好的体育锻炼和体育锻炼的习惯,在繁重的学业影响下,内身心的巨大压力得不到有效的释放,这不仅使其心理造成了一定伤害,对于身体健康也具有一定的影响。为此,深刻认识高校阳光体育的教学理念就变得尤为重要。通过参与阳光体育活动,同学们在体育锻炼的过程中,利用愉悦的心情缓解繁重的学习压力,让学习的压力通过充分的体育活动得到释放,让同学们保持健康的心理以及强健的体魄,为培养终身体育意识奠定基础。

1. 开展阳光体育的重要性与必要性

1.1 阳光体育的重要性

阳光体育作为当前体育教学改革的一个重要环节,其进行的成功与否都标志着体育教育事业的发展前景,阳光体育相比于传统的体育教学,具有更为良好的教学效果,是体育教育事业发展的必经之路。在传统的体育教学当中,由于过于劳累,部分学生对体育课程极其抵触,这些学生对于体育课程的理解还停留在小学或者中学阶段,还在认为体育课就是自由活动的认识当中。借助于阳光体育高校可以很好的利用体育教育教学、体育训练与竞赛、课外体育活动等,使得参与体育活动成为大学生生活行为中的一种习惯,让其充分认识体育的现代理念,并且在参与体育活动的过程中掌握一门或两门以上的体育技能,为终身体育的开展做好技术技能的顺应这部分学生的思想,让其在“自由活动”中完成体育训练。由此可见阳光体育的重要意义极为突显^[1]。

1.2 阳光体育的必要性

随着体育教学的改革与发展,高校阳光体育的教学方式以及教学理念都在发生着变化。同时,由于学生长久处于巨大的学习压力之中,对其身心造成极大的损害,严重的威胁了学生的身心健康。而传统体育的教学方式较为单一,大部分学生由于内心疲劳而拒绝参与,致使学生的身心一直处于巨大的压力之中而无法得到良好的释放。为此,阳光体育可以采取必要的教学方式,让学生以愉悦、轻松、和谐的方式参与到体育锻炼当中,从而为其调整身心、释放压力。

2. 阳光体育背景下高校体育教学模式改革的现状

2.1 坚持“以人为本”的教学理念

满足学生的需求是高校体育教学改革工作中一项关键内容,开展以人为本的教学理念目的是增强学生的身体素质,要打破传统的教学方式,让体育课程具有互动性、游戏性和趣味性。现阶段,高校体育课程在设置过程中要冲破班级限制,结合学生的兴趣和爱好,激发学生的主动性和积极性。目前,很多高校在体育教学中不重视学生的运动量指标评价体系,为此,就需要在体育课程设置中融入人性化教学理念。高校体育课程要着重健康型体育运动课程,体育课程设置不仅要充分考虑到学生的身体条件,同时还要关注学生的运动兴趣,合理地设定运动量,做好阶段检测,确保目标达成。

2.2 学生个性化发展

阳光体育运动结合体育教学和运动锻炼,教学中从学生的角度和需求进行改革,摒弃了传统的体育训练模式,突出个性化教学模式,融合学生的身体基本素质和运动技能。

2.3 激发学生兴趣

将“阳光体育”的教学理念运用于高等院校的体育教学中,要求老师在教学中要更加关注学生的体验,通过设计一些趣味性、互动性比较强的小游戏或者小活动来增加教学过程的趣味性,与此同时还应该在校内开发出类型丰富、选择多样的体育项目,从而为学生提供更加多样化、更加人性化的教学内容^[2]。

3. 阳光体育背景下高校体育教学中存在的问题

3.1 缺乏完善的教学评价体系

在阳光体育教学背景下,高校体育教学开展中缺乏一套系统、完善的教学评价体系。第一,随着社会的发展和改革的不断深入,高校现行的体育教学评价体系已经无法满足阳光体育教学活动的正常开展,仅通过成绩来衡量学生运动能力,缺乏全面性和客观性。第二,体育教学评价体系要在公开、客观的前提下,目前高校的评价体系没有关注到学生的个性化成长,不仅影响了学生的日后发展,同时体育教学的实施也无法发挥出实际作用。阳光体育教学的实质就是让学生树立正确的体育观念,增强锻炼,促进学生主动完成运动,塑造体育教学的理念是当下最需要重视的课题。

3.2 师资力量和配套设施不足

阳光体育运动背景下,高校体育教学开展过程中影响高校体育教学改革的关键点就是师资力量和体育配套设施的不足。缺少运动设施,学生无法完成户外运动,是当下高校体育教学改革的难题。学生结合自身的兴趣爱好选择运动,但因为场地和设施的不足限制学生的选择,大大降低了学生对于运动的兴趣,学生往往都是被迫参与体育课程。另外,高校体育教师由于工作量大,无法积极地设计出趣味性的体育运动教育课程,影响了体育教学的整体质量。

3.3 教学观念传统,师资力量薄弱

由于高等学校体育长期被看做是附属性学科,同时受传统灌输式教育方式的影响,在授课的过程中往往采取放任自由,无组织无纪律或者是走形式,理论大于实操的教学方式。无论哪种方式,由于教师缺乏对教学的热情,进而影响到求学者学习的热情。同时,高等学校在招聘教师时,忽视了对体育专业性的要求,在教师管理体制上也缺乏必要的约束,这使得部分高等学校体育教师缺少专业素养。而且大部分高等学校没有针对体育教师的进修培训体制,通常是与普通教师混合培训,这也使得体育教师的能力无法得到有效的提升,师资队伍力量越发薄弱,有时甚至会出现教师短缺而不得不由其他专业教师临时顶替的情况出现,这也从侧面更加证实了学校对于体育教学的轻视态度。

3.4 教学内容多而不精,教学成果不佳

阳光体育活动由于项目种类繁多,充满趣味性,深受各高等学校的喜爱,然而部分高等学校在不了解该活动的实际内容、活动目标、内涵及意义的情况下,无选择无目的地一股脑开设许多项目,例如篮球、足球、乒乓球、舞蹈、武术、健康操、定向越野等等。在这些项目中有些属于新兴活动,不仅求学者缺乏对他们的认知,

就连专业的老师也无法正确掌握教学的方式方法。最终可能导致两种负面的情况,一种是开设的新班级虽然拥有符合教学需求的新老师,但报名的求学者却寥寥无几。另一种就是求学者踊跃参与的项目,却无法拥有需要的教师。这不仅导致了自身现有的资源无法得到合理的利用,同时还造成了有限资源的浪费,消耗着专业教师的精力,最后的教学成果也只会差强人意。

4. 阳光体育背景下高校体育教学模式构建策略

4.1 实行课内、外一体化模式

为了更好地贯彻《学生体质健康标准》要求,全国各高校都在阳光体育运动背景下积极地开展了多种形式的新型体育教学活动。阳光体育运动的目的在于激发学生,使体育运动不止局限于校内,更要走上社会。在阳光体育运动的前提下,高校既要改变传统体育教学形式,还要合理利用学生的业余时间,实现课内外结合教学,借助业余时间开展各种辅助教学,让课内外活动结合成为一体化,推动阳光体育运动的不断发展。

4.2 健全教学机制,明确改革的总体目标

任何的改变都需要优先明确改革的最终目标,阳光体育下高等学校体育改革的成长路线也是如此。体育教学的最终目标通俗得来说就是要让求学者有强健的体魄,使他们的身体素质得到提升,进而提高他们的综合素养。首先通过建立长效机制,树立健康第一的教学思想,让求学者养成每天锻炼的健康生活习惯。其次完善学校各项保障机制,建立科学的评价体系,使督导工作常态化。最后大力开展绿色体育活动,提升求学者身体素质,促进德智体美劳全方位发展。

4.3 重视教材创新

高等院校的体育教材是教师组织公共体育教学内容、设计课程活动以及进行教学评价的重要参考资料。国内的体育教材普遍存在体系全面、知识覆盖面广以及理论指导偏多的特点。但是这些教材基本上都存在理论内容多、趣味性不足以及难以激发学习兴趣的问题。因而在开展“阳光体育”教学的过程中可以适当地在当前的体育教材内容上进行一定程度的创新,在尊重体育教材严谨性、科学性的基础上通过编制教学讲义或者多媒体课件的方式来引入一些更加适合的教学内容。例如,老师在开展足球教学的过程中可以将学生群体中拥有广泛影响力的职业联赛片段作为技术指导的素材,对这些素材进行剪辑、分析,这样就可以在授课过程中激发学生的热情并引导其更好的掌握专业化的足球运动技能。高等院校作为集科学研究、人才培养、教材编撰等多种职能为一身的研究型机构,应该组织教学科研骨干编撰出一系列更加符合“阳光体育”教学目标和教学理念的体育教材。

4.4 开拓教学范围,坚持健康安全的教学原则

体育教学学科以外的时间,同样也是发挥阳光体育活动功效的重要场地。通过打造体育运动园地、推行课间体育活动等措施,努力营建人人参与,全全员健身的良好环境。坚持把教学和活动相结合,利用运动会、郊游、校庆、主题活动等开展富有趣味性、挑战性、教育性和娱乐性的集体体育项目,在不间断开拓体育教学的范围的同时,利用多样的课余体育活动和独特的教学形式,以此磨练学习者的意志,培养团队协作的精神。同时在阳光体育活动的组建和实施过程中,坚持加强安全教育管理,落实安全工作,避免意外的发生^[1]。

4.5 “定向越野”,提高户外运动与接触机会

由于巨大的学习压力,大部分学生对于户外运动较为抗拒,缺少主动参与到其中的兴趣,进而养成了学生较为内向、沉默寡言的性格。这非常不利于学生在未来的发展,在激励的社会竞争当中很容易被淘汰掉。为了消除学生的内向性格,利用阳光体育的教学模式,使其充分的与外界接触,让其在户外活动中使性格回到正常的范围之中。同时,在阳光体育的锻炼下,大学生的身体素质可以得到良好锻炼,使其体能要求达到标准,保持健康的体魄。

例如:教师在进行体育教学时,基于阳光体育的教学方式,将

定向运动加入到体育训练当中。但由于定向运动规模较大,并不适合学生整体展开。为此,体育教师将其改为“定向越野”,即:规定定向运动范围,设置各类障碍,增加趣味性小游戏,增添活动的竞争性。由于该活动是团体活动,又增加了竞争性与趣味性,规避了传统体育活动的单一形式,对于学生具有一个良好的吸引作用,促使学生积极的参与到“定向越野”当中。在“定向越野”的活动中,学生可以后效的完成“达标争优,强健体魄”的阳光体育要求。

4.6 提高体育活动数量,将体育运动趣味化

在部分高校里,体育活动内容大多数都还是以传统的体育运动为主,少有新鲜的体育运动项目增加。大学生经过这种体育教学会产生身心俱疲的感觉,为此,不少学生对于体育教学都以各种借口来逃避体育活动。为此,体育教师要增加体育项目数量,增加其中趣味性,让学生主动的加入到体育活动当中,提高学生体育锻炼的频率,充分的增强自身的身体素质。

例如:教师在日常的体育活动中将传统的体育内容摒弃,基于这些体育活动开展极具趣味的体育项目,让学生在在进行这些体育活动时,是以“玩”的心态来进行,使其内心得到有效调整,巨大的学习压力被充分释放。如:在体育活动中添加较为轻松的内容,如团队游戏“穿越火线”,只需要体育器材(排球),场地范围教灵活,只要有开阔一点的空间就可以。学生在较为趣味或轻松的体育活动中,更能保持积极的参与心态及良好的心情^[4]。

4.7 组织正式比赛,让学生在激励的“碰撞”中体会体育的魅力

想要长久的保持学生积极的态度,让阳光体育持续下去,需要学生对体育活动保持一定的动力,让其在活动中慢慢的喜欢体育活动,不再回到从前沉默寡言的状态中。为此,教师在前期需要利用一些手段来吸引学生加入到体育活动当中,在不断的体育段锻炼当中,让内心压力得到不断释放,深身体素质也可以持续的增强,以此来让学生渐渐的喜欢上体育活动。

例如:为了让阳光体育顺利完成,使学生的身体素质得到充足的锻炼,其内心压力得到良好的释放。体育教师定期举办正式比赛如足球、排球、篮球、乒乓球等活动,为了让学生积极的参加到比赛当中,教师根据相应的比赛内容给予不同的考核分数,并计入期末考核。让学生在激励的比赛中感受体育的魅力,在不断的运动之中使自身的身体素质得到充分的提升,充分的贯彻阳光体育的教学理念。通过体育比赛的碰撞,更利于学生积极的参与体育活动,完成阳光体育的实施。

5. 小结

阳光体育下的高等学校体育教学模式创新,思考的不仅仅是如何对学习起到作用,如何对老师提出要求,同样还是对现行的教育教学体制提出考验。在严格执行本国有关体育学科标准的同时,坚持以人为本的原则,坚持教育趣味相结合,尊重学习者的个体差异,因地制宜,因材施教、始终以提高学习者的身心健康为首要任务。

参考文献:

- [1]覃将.阳光体育背景下高校体育一体化教学改革探讨[J].广西教育,2021(35):148-149.
- [2]倪卫权.立足于“阳光体育”背景下的高校体育教学改革研究[J].当代体育科技,2021,11(22):106-108.
- [3]李亚军.阳光体育背景下高校体育教学改革研究[J].东西南北,2020(05):182.
- [4]赵咏.基于阳光体育运动背景下的高校体育教学改革分析[J].文体用品与科技,2019(02):88-89.

作者简介:姓名:麻振旭,出生年月:1989.03,性别:男,民族:汉,籍贯到省市:甘肃张掖,职称:讲师,学历:硕士,研究方向:体育学类