

# 阳光体育视域下高校体育训练模式创新策略

韩大维

哈尔滨剑桥学院 黑龙江哈尔滨 150069

**摘要:** 在当前高校育人过程中,应当充分意识到全面增强高校学生综合素养的重要性,在此过程中不仅需要致力于提升学生在专业领域内的学习能力,更需要在一些基础的通识课程中加强学生的素质教育。因此,在高校教学背景下,就应当意识到引导学生积极开展体育学习和训练的重要性,有效发展学生的体能素质,让他们在体育课堂上和训练过程中感受到体育运动的价值和魅力,从而愿意积极主动地参与到各种训练活动中,有效增强自己的身体素质,符合高校对于当前大学生的培育目标。尤其是在阳光体育背景下,高校的体育训练应当打破以往的落后模式,在新时期的教学过程中寻求更加适合学生的训练方法,并在此基础上进行创新,让学生在参与体育训练的过程中能够获得更多的好处。

**关键词:** 阳光体育; 高校教学; 体育训练; 课堂创新

## Innovation strategy of college physical training mode from the perspective of sunshine sports

Dawei Han

Harbin Cambridge College, Harbin 150069, China

**Abstract:** In the current education process in colleges and universities, we should fully realize the importance of comprehensively enhancing college students' comprehensive quality. In this process, we not only need to improve students' learning ability in the professional field, but also need to strengthen students' quality education in some basic general education courses. Under the background of college teaching, therefore, should be realized that guides the student to actively carry out the importance of physical education learning and training, effective development of students' physical quality, let them in physical education class and understand the value and charm of sports in the process of training, and willing to actively participate in various training activities, and effectively strengthen their body quality, It accords with the cultivation goal of college students. Especially under the background of sunshine sports, the physical training of colleges and universities should break the backward mode in the past, seek more suitable training methods for students in the teaching process of the new era, and innovate on this basis, so that students can get more benefits in the process of participating in physical training.

**Keywords:** Sunshine sports; College teaching; Physical training; Classroom innovation

### 引言:

在现阶段的高校育人过程中,体育教学和训练对于学生来说之所以非常重要,主要是因为当前社会对于高校学生的要求,不再局限于他们对于专业技能的掌握以及自身的学习能力,而是将考察的范围变得更加广泛,

要求学生具备一个健康的身体和强大的体能素质,在此基础上才能够全面提高大学生的竞争力。因此,在高校教学过程中,就应该意识到加强和重视体育教学与训练的重要性,能够给学生在传统的体育训练基础上增加更多创新的方法和手段,引导学生积极参与到各种体育项目的学习和活动过程中。一方面,有利于增强学生的身体素质,符合当代大学生的教学要求。另一方面,也有利于给学生进行德育渗透,让学生在参与体育训练活动的过程中形成和更加完善的体育精神。

**作者简介:** 韩大维(1977.8—),男,汉族,黑龙江哈尔滨人,哈尔滨剑桥学院,副教授,本科,研究方向:体育。

## 一、高校体育训练教学实践现状

在当前的高校体育训练过程中教师需要认识到体育教学的发展现状,从这些现状出发才能够结合阳光体育的理念给学生开创全新的训练模式。其中师生在一定程度上轻视体育教育的重要性,在课堂上经常是“放羊式”管理,并没有对于学生的体育训练做出基本的要求,因此导致课堂上练习最基本的体育训练都比较缺乏<sup>[1]</sup>。此外,大学生在体育课堂上表现出来的学习和实践兴趣不足,因为他们并没有在运动中获得乐趣和自信,因此导致课堂的训练动力不强。再有一点就是高校体育教学所采取的训练模式比较落后,没有顺应时代的发展而创新,因此也会导致体育教学效果不佳。

## 二、促进高校体育训练模式创新的重要性

### 1. 有利于落实素质教育, 加强体育锻炼意识

在阳光体育背景下,高校体育教学之所以要促进训练模式的创新,主要是因为当前的教学过程中,教师需要认识到给学生加强体育锻炼的重要性。一方面,有利于落实当前素质教育的核心目标,要求高校学生在日常学习生活中,不仅要专注于自身的专业知识研究和实践,还需要能够积极地参与到各项体育活动中去,由此加强学生的体育锻炼意识<sup>[2]</sup>。在强健体魄的基础上,才能够为学生的学习带来基础的保障和支撑,让学生在高校学习和社会就业过程中有更强的竞争力。

### 2. 有利于转变训练态度, 主动参与课堂活动

在当前的高校体育教学过程中,教师之所以在课堂上难以取得理想的教学目标,主要是因为当前对于学生开展体育训练的教学态度存在问题,没有意识到学生参与体育训练的重要性,以及给学生进行体育训练模式创新的核心价值。因此,在阳光体育理念背景下,通过体育训练模式的创新有利于真正转变教师的教学和训练态度,让他们在课堂上以科学的方法和积极的教学态度来引导学生参与到各种体育活动环节中,从而让学生产生主动参与课堂活动的热情和意识。训练模式的转变和创新,对于学生来说也意味着进入到教师所打造的系统化体育教学范畴中,让他们的体能素质得到系统性的训练,从而逐步提高学生的体育技能和身体素质<sup>[3]</sup>。

### 3. 有利于创新训练方法, 提升学生体能水平

在以往的体育课堂教学和训练过程中,教师给学生采取的训练方法都比较单一和枯燥,因此常常无法引发学生的兴趣和实践热情。因此,在新时期的高校体育教学过程中,教师对于训练模式的创新有利于进一步改革和完善当前的体育训练方法,让学生在遵循科学训练的基础上逐步提升他们的体能水平。在此过程中还有利于

平衡男女学生参与体育训练的比例,提高女生的占比在学校范围内引发体育健身的风气和热潮。

## 三、阳光体育背景下提升高校体育训练创新意识的举措

### 1. 创新多元训练模式, 鼓励学生选择参与

在阳光体育背景下带领高校学生开展体育训练,教师需要认识到突破和创新传统训练模式的重要性,在此过程中还要认识到在以往的体育训练过程中之所以难以赢得学生的兴趣和好感,主要是因为其中所采取的一些训练方式比较枯燥和单一,因此无法引发学生对于体育活动的参与热情。在阳光体育背景下,面对这样的体育教学现状,教师就需要给学生进行训练模式的针对性创新,在此过程中探索多元化的训练模式和体育教学方法,让学生在参与实践的过程中,能够进一步培养和提升自身的兴趣,并且在体育训练的过程中也给学生更多的自主选择权,可以根据自己的兴趣和体育水平选择真正适合自己的项目<sup>[4]</sup>。因此,教师需要在当前的高校体育课堂上,给学生开设各种各样的运动课程,并且将这些课程以选修课的形式呈现出来,这样就可以在不同的体育教学和运动模式中进行区分,结合学生的兴趣为他们开展真正有效的训练课堂。在此过程中,学生可以结合选修课中的一些体育教学和训练项目进行自由的选择,例如,一些学生喜欢激烈的球类运动,在选修体育课程的过程中就可以选择以篮球、足球为主的课程,而一些学生喜欢技巧性的体育项目,就可以在课程选择的过程中主要以跳高、健美操等为主。还有一些学生喜欢一些新型的体育运动项目,如瑜伽、搏击操等,学校也可以开设相关的选修课程供学生选择。在这样的高校体育教学背景下,每个学生都可以结合自身的兴趣和爱好,选择适合自己的体育课程,这样有利于增强学生参与体育训练的主动性。通过多元化训练模式的建立,教师不仅可以鼓励学生在其中有选择性地参与各种体育项目的学习,还可以真正挖掘学生所蕴含的体育天赋,让他们在兴趣基础上更好地完成各项体育训练目标。

### 2. 制定体育训练计划, 定期考核教学成效

在阳光体育背景下,高校给学生开展针对性的体育训练教学,要求每一位学生都能够参与其中,通过体育训练来强化自身的身体素质。这对于体育教师的教学水平也提出了更高的要求,需要他们在课前提前定制好体育训练的计划,这样便于教师遵循一定的计划,给学生开展相应的训练活动。这样的计划也有利于树立其一定的训练目标,让学生在目标导向下进一步增强自身的训练效果。因为在以往的高校体育课堂上,教师往往不注

重给学生进行课堂教学活动和训练模式的计划,导致学生经常在课堂上进行自由活动,这对于他们的体能素质的提升缺乏有效的监管和约束。因此,作为体育教师应当全程带领学生开展训练,无论是体育课前的热身环节还是正式的课堂教学,都需要在教师的引导下按照既定的计划严格实施与开展,在此过程中,不仅可以提高体育教师的实际教学能力,还可以通过这种严格的训练模式来增强课堂教学的效果。除此之外,教师还需要对于学生的训练成绩和效果进行定期的考核,在此过程中制定更加科学的体测标准和考核计划,由此可以全面地看到学生在体育训练考核过程中的达标情况,在获取到体测结果的背景下,教师才能够对于当前的高校体育课堂开展更加针对性的教学举措,结合学生当前在体育训练过程中遇到的问题进行一一的化解,让学生参与体育训练的动力更强。

### 3. 举办社团体育活动, 加强宣传引发潮流

在高校体育教学和训练过程中,教师还需要注重给学生营造其相关的校园文化和体育氛围,在学校的社团集体中举办一些趣味化的体育活动,从而积极引导全面参与体育训练,在此过程中为了赢取活动中集体的胜利而发挥自身的作用和价值,还可以通过体育训练有效增强学生的凝聚力和集体意识,为了更好地完成社团的运动训练目标而努力。在此过程中,可以分别选择一些以体育为主的社团,在彼此之间,针对学生的体育训练效果和个人体育技能等方面展开比拼。其中就包括高校中的篮球社、足球社、羽毛球社、乒乓球社、骑行社、健身社、拳击社等,这些社团的学生主要以男生为主,在此过程中为了提高女生的参与占比,教师还需要积极动员其他社团参与到学校体育活动中来。在此过程中,应当在学校范围内加强对于体育训练优势的宣传,让更多学生意识到参与体育学习和体育训练的重要性,由此可以在学生群体中引发强身健体的潮流,这样才能够满足和符合阳光体育的教学目标,充分落实全民参与体育训练的要求。

### 4. 体育项目分层训练, 全面提高身体素质

在高校阳光体育背景下,教师为了提高体育项目训练的有效性,在教学过程中就要意识到不同学生在参与体育项目训练过程中所存在的个人差异。一些学生由于

在以往的学习过程中从未接触和参与一些体育项目,因此他们的学习进度比较缓慢,尤其在学习一些难度较高的体育项目时,需要教师进行针对性的教学和引导,这样才能够带领学生入门,让他们在现有的基础上展开积极刻苦的训练。还有一些学生自身的体育基础比较好,因此在课堂上能够顺应教师所开展的各种体育训练活动,积极的参与和帮助教师带动其他学生也完成相应的体育训练任务。此外,还有一类学生由于不喜欢体育训练,所以自己的身体素质和体育训练基础都比较薄弱,这类学生也需要教师开展针对性的教学。面对在体育训练过程中学生存在的各种不同情况和体育能力差异,教师在开展具体的训练过程中就需要基于分层理念给学生开展针对性的教学,将处于同一体育技能和训练水平的学生划分在一起,并对他们展开分层教学和训练指导<sup>[5]</sup>。在此过程中也可以引导不同能力学生之间的互动,让体育训练能力较强的学生,带动其他不喜欢体育学习的学生共同参与到集体的活动中去。由此可以全面地提高学生参与体育训练的热情,增强高校学生整体的身体素质,贯彻落实阳光体育的核心理念和目标。

### 四、结束语

综上所述,在高校体育教学过程中为了推动体育训练效果的优化发展,实现训练模式的创新,教师需要基于阳光体育的教学理念,在此过程中认识到当前高校体育教学中的问题,认识到促进训练创新的重要性。在此基础上才能够采取适宜的教学手段提升学生的训练兴趣,让他们的身体素质得到强化。

### 参考文献:

- [1]邓涛.阳光体育导向下高校体育教学模式创新体系构建初探[J].拳击与格斗,2020(4):1.
- [2]应飞李.“阳光体育”背景下高校体育俱乐部教学模式探讨[J].教育研究,2020,3(6).
- [3]董宁.阳光体育运动视域下体育教学改革与创新[J].尚舞,2021(9):2.
- [4]高雪峰.面向阳光体育的高校体育教学模式创新体系构建研究[J].科技风,2021(20):2.
- [5]赵桑晴.基于阳光体育运动背景探究高校体育教育创新模式[J].当代体育科技,2020,10(13):2.