

# 以阳光体育为导向的高校体育教学探究

段 坤

(昆明卫生职业学院 云南 昆明 650101)

**[摘要]** 高校体育影响着高校学生未来的运动习惯,与初高中体育不同,它对学生们的影响是巨大。现如今,阳光体育的概念走进高中校园,这对高校体育和高校学生都是一项巨大的挑战,要想进一步推广高校体育的开展,学校对于体育教学的更新是必要的。本文主要通过介绍高校体育的内容以及高校体育在高校教育中所拥有的意义,得出的一系列便于高校体育改革的措施,希望能够给从事教育事业的人员出一份力。

**[关键词]** 阳光体育; 高校体育教学

## 一、阳光体育的现实内涵及其突出意义

近几年,阳光体育走进各大高校中,并且受到国家和政府的大力推广。现代青少年对于体育活动的热爱大不如从前,为了进一步提高我国青少年的身体素质,阳光体育的概念油然而生,阳光体育不仅仅是用来提高学生身体素质的手段,更是阻止学生进入网吧等场所的障碍,二十一世纪的“新人类”对手机和电脑依赖非常严重,熬夜现象也普遍存在,网络游戏给青少年带来的危害不仅仅是身体上,还有精神的摧残。因此,开展阳光体育是必要的,是带给孩子健康生活,使青少年远离游戏场所的重要措施。

## 二、阳光体育下的高校体育教学改革策略

### (一) 转变高校体育教学观念

现如今,一些高校仍然保留着传统的教学理念,从而忽视了体育活动的重要性。如今,国家积极倡导阳光体育,各个高校应当主动配合,摒弃传统的教学模式,将阳光体育带进校园中,不断创新体育活动,让孩子们能够在课余时间踏出教室,积极参与到各项体育活动中去,让学生们在运动中享受快乐、收获健康,形成积极的体育观念。除了在学校中开展体育活动,高校也不能忽略了孩子们在日常生活当中的运动,老师们应当培养学生在学习生活中的运动兴趣,进一步推广阳光体育,让更多的孩子了解到阳光体育的重要性。

### (二) 改变教学模式

现如今,越来越多高校教学把教学中心慢慢转移到实践上,意在学生们在室内学到的知识可以运用到实践当中。根据相关部门的调查显示,学生们对室外体育活动的兴趣远远大于室内。因此,改变教学模式应当从该方面下手,将更多室外体育运动与室内所得知识相结合,是学生们可以学有所用。学校在改变教学模式时,应当增加室外体育活动项目的数量,比如健美操、篮球课等能够带给学生运动乐趣的项目,不能墨守成规,只是把教学重点放在室内的理论知识学习上。若学生们长时间得不到室外活动的锻炼,首先在身体健康上就会出现,其次会影响到室内学习的效果。长此以往,学生们更加不会喜欢运动。因此,改变教学模式应当内外结合,学生们在学习到知识的同时,还能够到室外去实践,这对学生的学习生活和身体健康都是百利而无一害的,这也能使阳光体育更好地在学校开展。

### (三) 运用各种体育教学模式,科学合理地进行改革

高中毕业,学生们就正式进入了大学生生活。同初、高中生不同,大学生个体之间存在着较大的差异,课余生活也比较充分。所以,高效在进行体育改革的重点应当放在体育模式的科学性上,尽量满足每一位学生对体育活动的需求。但是,任

何一种方法都不可能适合所有人,再者,每一种教学模式都具有局限性,落实阳光体育的工作更加不容易。因此,学校能做的就是将各种教学模式的优点结合,弥补各模式之间的不足,以此来发挥每一项体育教学模式的作用。在落实阳光体育的同时,学校也能够促进学生们的个性发展,最大限度提升学生们的身体素质。

### (四) 加强体育教师队伍建设

除了改变传统的教学理念,科学合理运用各种体育教学模式,强大的师资力量也必不可少。提升师资力量不仅仅是数量上的提升,还有教学观念和专业素质的提升,从根本上来讲,就是让老师给学生们树立榜样,用自身行动影响学生。例如在室外活动中,老师们应当参与到学生当中,与学生共同锻炼。当然,只在课堂上带领学生们积极参与体育活动是不够的,在生活中老师们一样要督促学生,更学生们树立榜样。老师们可以通过分享自己的运动经历,或者讲述运动后的快乐来鼓励学生积极参加体育锻炼,进一步提升学生们的身体素质,更好地响应国家倡导的阳光体育教学理念。

## 三、结束语

综上所述,在国家倡导的阳光体育教学的大背景下,各个高校都应当积极响应号召,大力推广阳光体育运动。因此,学校应当从各个方面进行改进,无论是转变原有的教学理念,还是合理运用多种教学模式,这都需要老师和学生的共同努力。当然,学习依然是学生的首要任务,任何体育活动都应当建立在不影响学生学习的基础上。除此之外,室外活动的重要性不言而喻,学校应当组织更多的室外体育活动,建立更多室外运动场所,争取用丰富的体育活动和教学模式带动学生们的活动兴趣,让孩子们不仅在学校里能够喜欢运动,在日常生活中也能够体会到体育活动的魅力,长此以往,学生们的身体素质必然能够得到提升,阳光体育运动的推广也能够更加顺利。

## 参考文献

- [1] 覃强. 阳光体育运动视野下高校体育教学优化探究[J]. 体育科技, 2011, 32(3): 138-140.
- [2] 吴润平. 阳光体育运动背景下高校体育教学的改革现状与模式构建[J]. 广州体育学院学报, 2015, 35(5): 100-103.
- [3] 刘炜. 阳光体育运动对高校体育教学的影响[J]. 体育世界: 学术版, 2009(3): 101-102.

## 作者简介:

段坤,男,1993.03,云南保山人,硕士,助教,研究方向:民族传统体育

# 高校体育教学中开展拓展训练的可行性分析

彭 阳

(云南师范大学体育学院 云南 昆明 650531)

**[摘要]** 随着教育改革的不断深入,高校体育在人才的综合培养课程中占有的地位越来越重要。目前,各大高校也针对体育教育改革做出了不同程度的贡献,创新了许多行之有效的教学方法。其中,在高校体育教学中开展拓展训练是对提高高校体育教学效率的重大探索。本文主要研究讨论了在高校体育教学中开展拓展训练的重要意义和实施拓展训练的方法,以期提高高校体育教学的质量,不断为国家的教育改革的发展做出贡献,为国家培养可用人才做出贡献。

**[关键词]** 高校体育; 拓展训练; 意义方法

在2000年7月22日,中共中央以及国务院发布《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》,该意见提出体育是社会发展和人类文明进步的重要标志。因此,在国家的教育发展中,不仅仅要重视文化科目的发展,还要将体育课程的发展视为重要的一项。通过发展体育事业来提高国家综合实力,展现社会文明程度。在当今社会,体育事业已经成为了一种全民性活动,有广泛民众直接参与。体育活动的进行,既可以增强人们的体质,又可以磨练人们的意志,非常符合当今社会人们对于身体素质和精神的训练要求,受到广大民众的欢迎和支持。因此,在高校中做好体育教学有利于为体育事业做出贡献,为社会文明进步打下坚实的基础。

## 一、高校体育教学中开展拓展训练的重要意义

首先,高校体育教学的拓展训练是一种全新的体育教学模式,它注重体育教学的实践运用,摒弃了传统的填鸭式教学模式,有利于发挥学生在体育课堂训练中的主体作用,增强学生学习体育的兴趣,促进师生关系向好发展,提高高校体育教学的效率和教学质量。其次,由于高校体育教学拓展训练的实践性与实用性,高校体育教学在对学生的动态体育训练当中,可以为学生提供真正接触社会实际的机会,使学生能够将自身融入到社会实际中,促进学生对社会活动更深一步的理解

与认识,在体育训练中真正做到增强学生体质,而不是一味地只是注重期末考试成绩,实际上,这种体育教学拓展训练模式是将体育期末考试成绩放到了体育训练中的一个细微的环节,而将体育训练的过程视为体育课的极其重要的一项内容,改变了以往将体育期末考试成绩作为决定学生体育训练的直接标准的传统模式;另外,体育教学拓展训练除了能够真正地增强学生体质之外,还可以磨练学生吃苦耐劳、临危不惧的意志,促进学生团结合作的意识和良好人格的培养。

## 二、在高校体育教学中开展拓展训练的可行性

首先,在高校体育教学中开展拓展训练需要满足三点要求:一是资金要求,二是场地要求,三是师资要求。资金是训练场地和师资力量前提,训练场地是基础,师资力量是关键。以下,将从这三点来分析在高校体育教学中开展拓展训练的可行性。

① 资金要求。随着社会的发展,国家的经济力量越来越雄厚。国家大力支持体育事业包括体育教育的发展,在资金方面,国家对高校体育提供了相应的支持方案。另外,随着社会对体育活动的认识越来越深刻,有些社会人士也为高校体育教学提供了一定资金支持,促进了高校体育拓展训练的顺利开展。