

# 基于“阳光体育运动”背景下的高职体育教学管理

南京铁道职业技术学院/Adamson University 顾齐洲

【摘要】2007 年,我国正式提出“阳光体育运动”概念,该概念的总体目标是“强健体魄”“达标争优”,并要求学生每天锻炼 1 小时,让广大学生群体走入阳光中,走入大自然,积极参与各项体育锻炼。近些年,阳光体育运动也得到了很大发展,在新时代背景下被赋予了更多的期望和责任。但现阶段大部分高职院校对学生的体能管理不重视,没有将健康第一的教育理念落实下去。基于这一情况,本文以高职院校为背景,针对如何开展体育教育教学改革工作提出自己的见解,希望能为高职院校的体育发展贡献一份力量。

【关键词】阳光体育运动 职业体能 高职体育 教学管理 改革

随着素质教育改革力度的加大,传统的教学模式和理念已经无法满足新时代的发展要求,需要树立“阳光体育运动”理念,逐步提升高职学生的体育技能和身体素质。但当前很多高职院校的体育管理出现的问题较多,严重阻碍了“阳光体育运动”的开展,需要结合自身的实际情况深化改革、创新工作,丰富现有的课程内容和体育资源,激发学生体育运动的兴趣。

## 一、高职院校“阳光体育运动”体育教学改革要求

随着“阳光体育运动”的推广,高职院校学生的体育活动时间有所增加,并且在一定程度上提高了学生的身体素质和体育技能。基于阳光体育运动理念,教师对现有的体育教学内容进行了调整,丰富了体育课程资源。高职院校作为学生走入社会的重要平台,学生的体质直接关系到他们后期的成长和发展。但目前我国青少年学生体质越来越差,国家及教育部门针对这一问题也制定了相应的政策和文件,虽然也取得了一定效果,但还存在一些问题亟待解决。因此,必须切实落实“阳光体育运动”理念,积极调整原有的教学结构,优化更新教学方法和内容,深化改革人才培养模式,以确保阳光体育运动顺利落实推进。

## 二、高职院校体育教学管理现状

### (一)缺乏针对性的培养目标

当前大部分高职院校在开展体育教学时,没有结合院校的实际情况和当前社会发展的需求针对性地设计培养目标,而且布置的体育运动量也严重不足。首先,作为培养德智体美应用型人才的高职院校,没有充分考虑学生的岗位需求和专业特点,制订的体育运动训练项目没有紧密联系他们的专业和未来的发展,未重点培育他们的终身体育锻炼能力、体育运动能力和心理控制能

力,这样学生在进入社会遇到挫折后会无法保持良好的心态,不适应社会发展需求。其次,当前很多高职院校设计的体育课程运动量严重不足,随意减少运动量,日常开展的体育教学无法起到锻炼的作用。

### (二)课外体育实践活动欠缺

高职院校目前开展的课外体育活动非常少,虽然有些院校提出了“每天锻炼一小时”的口号,但在实际执行的时候无法落实。而且高职院校的课外体育活动管理机制不健全,无法将课外体育活动的作用发挥出来,无法保证课外体育活动的有序推进。

### (三)教学内容单一

高职院校现阶段开展的体育课程,主要以篮球、田径为主,设置的课程内容比较单一,而且对学生的爱好、特点缺乏全面了解,导致设计的课程内容缺乏针对性和有效性。再加上对高职学生的心理健康教育不重视,没有帮助学生树立起“生命在于运动”“终身运动”的理念,实际的教学效果远远达不到预期。

### (四)教学评价体系不合理

对体育教学管理来说,完善的教学评价体系能起到非常重要的作用,但当前高职院校设计的教学评价体系还存在很多不合理的地方。比如,评价体系单一,生生互评、教师互评、自评等作用都没有体现出来,也没有体现学生的主体地位,师生之间的交流较少,导致教师对学生的实际需求不了解,安排的体育教学内容不符合实际。

## 三、高职体育教学管理改革路径

### (一)实行多样化的课程模式

无论是身体素质还是综合能力,不同的个体都存在非常大的差异,因此,高职院校的体育教师在开展教育

教学工作时,需要满足学生不同个体的实际发展要求,确保设计的课堂教学方案具有科学性、系统性和基础性,保证“阳光体育运动”真正能得到充分的展现,以促进高职学生身心健康发展。在开展体育教学改革工作时,教师需要对课程类型进行合理分组,如基础课、专项课、选修课等,确保设计的课程结构体系内容广泛,体现出灵活性的特点,以满足不同个体的生理条件。

例如,对身体素质比较差的学生,需要重点开展基础训练课的锻炼,加强他们的体能测试和锻炼,针对他们的身体素质,根据实际情况进行有目的的指导。如果学生有专项特长或技术水平较高,可以开设专项训练课,设置的体育课程需要遵循“阳光体育运动”中的相关要求,将不同项目的特征充分展现出来,符合学生的学习规律,将“以人为本”理念落实下去,为高职院校的竞技水平的提高奠定良好的基础。

## (二) 丰富课外体育活动

高职院校在举行课外体育活动时,可以采取校内采访、调研等多种形式,充分了解目前学生对体育活动的实际要求,尽可能确保举办的活动能激发他们的参与兴趣,为“阳光体育运动”的进一步推进奠定良好的基础。

比如,在周末或假期让自愿参与体育活动的学生报名,开展网球、足球、羽毛球、乒乓球等小规模的比赛活动。教师还可以根据高职院校的实际基础设施和所在城市的设施建设,开展多样化的体育项目,如轮滑、攀岩、山地车等。学校和教师在这一过程中,主要是起到指导和组织作用,为学生提供场地和器械。高职院校自身也要加大对体育基础设施的建设力度,强化体育社团的管理和资源投入,将其在“阳光体育运动”中的职能充分发挥出来。通过多样化的课外体育活动丰富教学内容,在满足不同个体需求的基础上,让学生树立良好的运动意识,让他们掌握更多的体育知识和技能,掌握正确的健康锻炼方法,逐步树立“终身运动”的观念。教师在开展体育教学改革时,设置的选修项目要以身体锻炼为主,以心理锻炼为辅,与学科教育交叉,提高教学改革效果,并将学生的体育锻炼和学习热情调动起来。

## (三) 完善体育场地和器材建设

想要顺利推进和发挥出“阳光体育运动”的真正作用,体育场地和器材是最为基础的内容。虽然大部分高职院校都设置了篮球场、塑胶跑道、体育馆、羽毛球场等各类体育场地,但实际发挥出的作用较小,甚至有很多场馆长时间封闭,无法起到助力体育锻炼的作用。高职院校还应当积极响应体育改革号召,积极完善院校的体

育场地和体育器材建设,加大资金投入力度,并寻求企业和政府部门的帮助,使其加入“阳光体育运动”之中,整合利用院校、社会资源。要强化体育器械的管理,体现出系统化和科学化特点,并定期做好更换和维保工作。

比如,高职院校根据自身的经济状况,建设一些游泳馆、练舞厅等体育设施,通过完善基础设施,促进“阳光体育运动”的快速推进,提供硬件上的大力支持。对练舞厅的建设要重视起来。现阶段大部分高职院校对体育舞蹈的重视程度不足。高职院校体育教师要充分尊重学生的个体差异,通过加强体育舞蹈练习,提高基础较差学生的综合能力;并通过分组的形式开展阶段性的锻炼,让每一层次的学生都能得到快速发展。例如,对第一阶段综合能力比较差的学生,教师可以加强他们的基础练习,强化音乐欣赏以及形体和基本舞步的逐步练习,遵循循序渐进的原则,落实“人文主义”教学理念。对于第二阶段的学生,可以开展针对性的练习和指导,使他们的体育舞蹈水平得到大幅度提高,从而为打造高质量的体育教学奠定良好的基础。

## (四) 积极转变自身的教学观念

对高职院校的体育教师来说,传统的教学观念已经无法适应新的“阳光体育运动”的要求,要使学生的个性化需求得到满足,必须结合学生的身体素质和个性特征,设计相应的体育课程,将“阳光体育运动”与身体锻炼和体育改革紧密联系起来。对体能不足或身体素质较差的学生,要提高他们的身体机能和身体素质,进行低运动量、低难度的体育活动。

比如,可以让女生开展一些瑜伽、舞蹈练习,男生主要进行击剑、体操、武术等体育活动。尤其是对学习能力强、身体素质好的学生,可以开展一些专项体育活动练习,提高他们的体育技能和竞技水平。高职院校还需要对现有的体育课程进行更新革新,遵循国家的相关政策规定,设定中长远目标,将“以人为本”的教育理念落实下去,让学生能积极主动参与到“阳光体育运动”活动中来。高职院校需要利用院校网站、学校论坛、微信公众号、抖音号等进行及时宣传,让学生及时了解相关体育活动,营造阳光运动的氛围。

## (五) 树立终身体育意识

良好的体育锻炼意识和习惯,直接关系到人的未来发展,而且对其思想意志的锻炼有非常显著的效果。因此,高职院校应当在“阳光体育运动”背景下,让高职学生树立良好的终身体育意识,让他们对体育精神有更加

深入的理解。为了激发学生的参与兴趣,高职院校还可以在体育活动中渗透趣味性元素,激发他们的锻炼热情,营造良好的体育运动氛围。比如,高职院校可以定期举办趣味体育节、长跑接力赛、球类运动会等体育赛事,营造良好的体育氛围,提高学生的身体素质,进而形成终身体育的意识。

#### (六)深化改革体育活动机制

高职院校要根据当前国家的相关规定要求,建立专门的体育管理机构,建立卫生小组,搭配专业的管理人员和齐全的体育器械,确保“阳光体育运动”能按照规定要求顺利落实。同时,要深入改革原有的工作体系,打造专业化、系统化的体系机制,进一步完善现有的安全管理机制,做好体育场地和器械的维护保养工作。高职院校还需要结合当前的实际发展现状,尽快制订应急管理方案,优化完善学生意外伤害保险机制。尤其是要加大对院校医务处建设的投入力度,要不断强化医务人员的核心素养和专业技能,制订科学的岗位制度、培训制度、激励制度和薪酬制度,激发高职院校医务人员的工作积极性和主动性。在配备专业医师时,要根据高职院校的学生比例进行配置,一般是 1:600,而且坐院医生要有 5 年以上丰富的临床经验。

#### (七)建立健全评价体系

高职院校在当前“阳光体育运动”背景下,需要进一步加大体育教育管理力度,完善改进原有的评价体系。在改革评价模式时,可以遵循“三段式”管理模式,涉及的主要内容有体育学习态度、出勤率、进步状况等;并采用多样化的评价方式,如师生互评、生生互评、短期互评、期末评价等多种方式。最后结合学生的日常表现情况、评价结果,开展综合性评价,确保体育教学内容的合理性和科学性。而且开展生生互评和师生互评方式,可以让教师更加全面和详细地了解学生;通过生生评价,可以让学生之间更加了解,培养他们的合作意识和精神。通过对评价方式的多方位改革,使评价更具有合理性,也为“阳光体育运动”的落实奠定良好的基础,为促进高职学生的体育技能和身体素质以及身心的健康发展提供了重要支持。

## 四、结语

综上所述,高职院校在新时代发展背景下开展体育教学改革工作时,一定要满足“阳光体育运动”的实际要求,贯彻落实素质教育精神,加大对基础设施的投入力度。高职院校要丰富原有的教学课程内容,合理安排

课外体育活动,促使高职学生形成良好的运动意识,养成终身运动的习惯,促进高职院校和学生的共同发展。

## 参考文献

- [1]毛姝.是健身还是娱乐:阳光体育运动的意义、功能及特征研究[J].湖北开放职业学院学报,2021(2).
- [2]伏中杰.以职业能力为导向的高职体育教学改革研究[J].黑龙江科学,2021(9).
- [3]周明娟.对高职体育教学中开展生命安全教育的探讨[J].九江职业技术学院学报,2019(4).
- [4]徐扬.阳光体育背景下的高职体育教学改革[J].农家参谋,2019(22).
- [5]黄孟.核心力量训练在高职体育教学中的运用方法研究[J].当代体育科技,2017(6).
- [6]高千岭.从高职院校学生的体质健康现状谈高职体育教学改革[J].漯河职业技术学院学报,2017(2).
- [7]刘静霞.“阳光体育运动”背景下高职体育教学管理的改革思路[J].冰雪体育创新研究,2021(3).