

# 基于阳光体育运动的中小学体育改革

●内蒙古呼伦贝尔学院 马彦萍

## 一、阳光体育运动和中小学体育改革“千丝万缕”的关联性

1.“阳光体育，健康人生”的阳光体育运动的提出。教育部对学生体育健康监测的一项报告显示，中小学生的健康状况不容乐观，调查显示，中小学生的近视率大幅上升，肥胖学生人数也日渐增加，学生的耐力和体能素质普遍下降，肺活量水平较低，这些都成为中小学生健康发展的障碍。同时，中小学不重视学生的体育课，把精力都放在文化课教育上。体育课课时少，体育教师配备差，体育课场地不合格等都阻碍了学生体育锻炼的开展。而阳光体育运动的提出，是为了把学生从繁重的课堂学习中解放出来，让他们走出课堂，走向操场，多参加体育锻炼，在体育锻炼中汲取能量，以更健康的身体、更饱满的精神投入到学习中。由此可见，阳光体育运动和学生的学习是相辅相成的，二者之间不存在任何矛盾，甚至阳光体育运动对学生的有着很大的促进作用。

2.阳光体育运动是中小学体育改革的“土壤”，中小学体育改革要响应阳光体育运动的号召，要贯彻阳光体育运动的思想。阳光体育运动的教育理念是以素质教育为依托的，它贯彻了“健康第一”的教育思想，它倡导学校的体育教育不仅仅是以发展身体素质为目标的，还要注重学生心理及其他方面的健康发展。这种体育教育理念是中小学体育改革必须坚持的一个大方向，它跟中小学体育改革树立学生的终身体育意识是一脉相承的，它是中小学体育教育的最佳参照。中小学体育改革的进行要以阳光体育运动为“指向”，这是保证中小学体育改革坚持在正确道路上的前提。

## 二、基于阳光体育运动下中小学体育改革的重要意义

1.中小学体育改革贯彻的是“以人为本”的思想，它把学生的发展作为体育教学的重点，有利于学生的全面发展。中小学体育改革是以阳光体育运动为契机的，它要求培养学生的身体素质和心理素质及其他方面的素质，这就要求中小学体育教师在教学中要牢固树立以学生为本的思想，要在体育课堂上充分了解学

生，要知道学生想要什么样的体育课，学生喜欢什么样的体育课，并在此基础上秉着为学生服务的原则设置体育课，要以培养学生的兴趣为切入点，让学生自愿参加体育锻炼，让学生在体育课上得到身体、意志等方面的锻炼。中小学体育改革要求体育教师把注意力放在学生身上，而非教学本身，要更关注学生的发展，要注重学生运动兴趣、健康意识，要有助于培养学生的个性、意志力、运动技能等各方面的能力。

2.中小学体育改革是对传统体育教学的一次“破旧出新”，它能弥补传统体育教学的种种弊端。传统体育教学把教师作为教学的主体，在教学中往往是教师唱主角，学生作配角，中小学体育改革后，学生的主体性地位将得到体现，教学将以学生为主体，从学生的需要出发设置体育课。传统体育教学学生体育课考核方式单一，不利于培养学生的终身体育意识。

3.中小学体育教学将不再以单纯的技能训练和技能教育为主，而是以培养学生的运动兴趣为主，会给学生充分的选择空间。中小学体育教学改革的主要目的就是为了提高学生的参与意识，把学生从过去不爱体育锻炼、把体育课当做可有可无的课程的认知中解放出来，让学生真正热爱体育，主动参与到体育锻炼中。同时，中小学体育改革中，体育教师会真正想学生所想，会用多元化的教学方式增加体育课堂的趣味性，同时开发出多元化的体育训练内容，让学生自由选择细化的体育训练项目，进行自主锻炼。这样学生的体育课热情和体育参与积极性将会被极大地调动起来，在体育课中，他们的创新精神和创造热情会被激发出来，中小学体育会取得意想不到的效果。

## 三、阳光体育运动下中小学体育改革面临的几大困境

1.体育教师的教学观念改革难，这使得中小学体育教学改革容易流于形式，不能实现实质性的突破和飞跃。教师是教学活动的组织者，组织者观念不转变，改革观念不彻底，教学活动的改革也只能是“空中楼阁”。但是在中小学体育教学改革中面临的一个突出问题就是教师观念转变不彻底。具体表现在以下几点：(1)在我们的教育体制下，学生的文化课教学始终

处于无法撼动的地位,而体育课始终无法引起社会各界和教育界的高度重视,这种教育模式下,阳光体育运动和中小学体育教学的改革无法得到足够的支持。

(2)当前,很多中小学体育教师的教学任务都比较繁重,往往是一个体育教师负责全校各个年级的体育教学,或者还肩负着其他的教学任务,这就分散了体育教师的精力,让他们无法投入大量的时间进行新课程的研究,研究出体育教学改革的具体实施路径。(3)阳光体育运动虽然提出了中小学体育教学改革的大方向,但是并没有对中小学体育改革该怎么实施作出概括,这使得中小学体育改革在实际推行中面临“边探索边改革”的难题,因此,中小学体育教师需要自己探索交流适合改革的道路,这就对他们提出了极大的挑战,有些教师为了应付关于中小学体育改革方面的检查,只是临时做做样子,搞搞阳光体育形式,不能真正在体育改革中贯彻阳光体育运动的相关理念,这种观念不改变,体育教学改革很难推行。(4)很多体育教师不愿意认真学习先进的教学理念,他们在思想上不能高度重视推行体育教学改革的重大意义,不能深刻理解阳光体育运动的精神要领,在中小学体育改革中总是“浅尝辄止”,不能身体力行致力于体育教学改革,不能把健康第一的指导思想融会贯通于体育教学中。

2.教师教学方式改革难,教学中仍然采用因循守旧的落后教学方式。体育教学方向和教学理念的转变决定了体育教师的教学必须突破旧模式的“桎梏”,必须采用新的教学手段和教学方式组织教学内容,但是在中小学体育改革中,教师落后的教学方式仍然是制约改革的一个突出因素。主要表现在以下几点:(1)教师的教学仍然不注重发挥学生的主体性作用,在教学内容设计和体育课堂的组织上,仍然以“教”为中心,把“学”放在从属地位,体育教师在课堂上仍然采用简单示范后让学生进行模仿训练,学生在教学中仍然是机械的灌输对象,这样的教学方式很难实现好的教学效果。(2)体育教师的教学仍然是“齐步教学”,采用统一的教学方法对所有学生进行技能、技术训练,这种教学忽略了学生的个体差异,不能充分考虑不同学生的身体和个性特点,不能考虑学生的兴趣和特长,因此教学显得呆板,不能保证每个学生的个体发展。(3)对学生的考核仍然以运动技能成绩考核为准,不能体现评价的多样化,不能满足对学生的科学评价需求。在中小学体育教学中,教师对学生的体育成绩考核仍然以学生所掌握运动技能的快、慢、好、坏为准,以优、良、作为考核评价,这种方式不但不能充分考虑学生在体育课中的表现,不能考虑学生的差异,同时,会极大挫伤学生的体育课参与积极性,他们觉得体育课

也会对他们进行成绩等级划分,对体育课容易失去兴趣。(4)教师在教学中教学内容的设置比较单调,很多中小学体育教师在教学中仍然走老路子,体育课项目设置较少,且没有新意。北京奥运会的开展极大地提高了全民体育意识,学生对体育也有了一个较为深刻的认识,在这种情况下,如果教师在体育课上仍然只让学生进行长短跑练习、仰卧起坐练习、立定跳远练习等,会让学生萌生“体育课”没意思,体育教师教学太过守旧的想法,一旦有了这种想法,学生参与体育课的热情将会被扑灭。

3.硬件设施跟不上,不能为中小学体育改革提供强有力的支撑。当前,中小学体育场地不能满足体育教学改革需求的情况还大量存在,中小学体育教学改革是对教学观念的改革,更是对教学内容和教学形式的改革,要想实现多样化的教学,就需要有合格的体育场地作支撑,比如中小学体育改革中将会引入一些新的项目训练,增加学生体育课的趣味性、多样性,让学生学习健美操、学习篮球、足球等项目,这些项目都需要有专业的场地,比如健美操需要给学生提供一个室内上课场所,足球课要在足球场上进行,要有合乎教育部标准的场地条件和草坪条件。但是当前中小学由于办学经费有限,在场地和体育设施的配备上都不能满足要求,比如教育部要求学生人数在一千人及以上的学校,必须保证每个学生至少有两平方米的活动场地。但是很多中小学都不能达到这个标准,大部分学校都只有田径场和一些不标准的篮球场,其他场地和设施较少,场地紧缺,场地不合格,设施跟不上仍然阻碍着中小学体育教学改革的步伐。

#### 四、阳光体育运动下中小学体育改革的具体途径

1. 中小学体育改革必须要以适宜的运动负荷为基础,要保证学生的体育锻炼水平。这样才能响应“达标争优,增强体质”的阳光体育运动号召。中小学体育改革的最终目的是为了锻炼学生的身体素质和其他各方面的素质,所以不管课堂形式怎样多样化,课堂内容怎样丰富化,必须要保证学生的运动负荷水平,必须要让学生进行适当地运动负荷。这就要求教师要把握教学的大方向,在给学生的充分的自主权和选择权的前提要以运动负荷为基础,因为没有运动负荷学生的体育课就毫无意义,不能纯粹为了学生的喜欢把体育课变成“闲聊课”、“游戏课”,不能让学生在体育课想干什么就干什么,教师要根据不同年级、不同学生的身体素质,合理安排学生的运动负荷,要坚持负荷适中,每个学生的运动负荷都不能超过其身体和心理承受限度,不能过大也不能过小,在每个学生运动负荷达到的基础上,再安排形式多样的体育教学内容。

中小学体育教学改革并不是要摒弃学生的运动负荷训练,相反,是让教师把学生的运动符合设计的更合理,教师要研究体育新课标要求,要充分了解每个学生的心理特点,研究体育教材特点,认真设计学生的体育训练强度和密度,力争把运动负荷设计到最科学、最合理,而且不能纸上谈兵,要根据学生的具体训练情况,对运动负荷进行修正设计,准确把握不同年级学生的运动负荷规律,对学生的运动负荷情况进行详细记录,作为运动负荷设计的依据。科学合理的运动负荷是中小学体育改革的保证。

2. 中小学体育改革要转变以教师为主的教学观念,要牢固树立以学生为中心的教学观念。中小学体育课堂改革是为了更好地满足学生发展的需求,因此在教学设计上要充分考虑学生的需求,要注重学生主观能动性的发挥。体育教师在教学中要以学生为主体,要改变过去对学生进行体育知识技能填鸭式灌输的教学方式,要培养学自主学习、自主锻炼的能力。在教学中尊重学生的话语权,让学生阐述自己对教学的看法,要学生表达自己想要什么样的课堂,教师要充分听取学生的意见,要尊重学生,在教学中体现学生的意愿。除此之外,在教学中要充分尊重学生的主体地位。教师作出必要的指引,让学生自主锻炼,让他们在课堂上尽情发挥自己的创造性,激发他们的体育参与性,激发他们的创新精神和团队合作等意识。

3. 中小学体育改革要致力于营造一个“其乐融融”的课堂,让学生在体育课中体验快乐。我国应试教育体制的长期存在决定了中小学生学习负担重的局面将长期存在,在这种局面下,中小学体育课应该成为培养学生技能素质的课堂,更应该成为舒缓学生学习压力,带给学生快乐体验的课堂。首先,教师要把自己放在和学生同等的地位,要拉近自己和学生之间的距离,让学生感受到教师的和蔼可亲,让其放松心情。其次,教师要改变单一的教学手段和教学内容,教师要充分利用现代信息技术等的优势,开展形式多样的体育课,比如当遇到室外天气恶劣不能进行室外体育课时,教师可以让学生在室内做一些基本的热身运动,然后组织学生利用多媒体等教学工具看一场体育“电影”,包括篮球比赛、足球比赛等,学生看惯了课本,对这些视频会表现出极大的兴趣。在观看结束后,教师可以对一些篮球、足球技能知识进行简单地讲解,为学生的室外技能训练做好铺垫。学生也能从紧张的学习中解放出来,会极大地放松身心。再次,教师要注意活跃体育课堂气氛,体育课堂和文化课课堂不同,学生不需要安安静静、老老实实地在课堂上听讲,教师可以让学生多说,多表达,可以让学生示范技能训练,

教师要“抛砖引玉”,活跃课堂气氛,让学生在轻松活泼的课堂上进行体育锻炼。

4. 中小学体育改革要以学生的全面发展为目标,要在体育教学中渗透德育、美育等。体育教学并不是单纯为提高学生的身体素质存在的,体育教学和各学科之间都存在着千丝万缕的联系,因此在教学中要渗透思想品德等教育。要在体育运动中让学生正确认识自己,正视自己成长和发展中存在的问题,组织一些体育比赛项目让学生积极参与,并在参与中让学生明白团队协作意识的重要性,让学生在日常生活中团结同学。并锻炼他们的意志,让他们可以正确面对学习和生活中的挫折,为学生的全面发展打下基础。

5. 中小学体育改革要和家庭体育教育“携手并肩”,要注重发挥家庭体育教育的作用。中小学体育改革中,教师要架起和学生家长沟通的桥梁,要指导家庭体育教育的实施。教师要和家长进行交流,提高家长对学生体育锻炼的认识,增强他们对体育锻炼的重视度。教师可以向家长寄发一些体育锻炼资料,让家长协助完成学生在家的体育锻炼目标,教师可以建议家长和学生共同进行体育锻炼,让家长身体力行,带领学生进行体育锻炼,给学生创造一个健康的家庭环境,树立学生的终身体育锻炼意识。

结语:鉴于中小学学生体能素质普遍下滑的形势,教育部和国家体育总局以及共青团中央联合发文,提出了在全国各个地区各个学校开展阳光体育运动的号召,而借着阳光体育运动的“东风”,中小学体育改革也“风风火火”开展起来。当然,中小学体育改革中还面临着种种问题,还存在很多亟待改善的地方,要想实现中小学体育教学的全面改革,必须要依托现有的体育教学基础,更新教学观念,改变教学方式,并通过增加投入,保证中小学体育场地和基础设施建设为体育教学的改革奠定坚实的基础。此外,还要积极探索体育教学改革的新道路,以学生的“健康第一”为指导思想促进学生身体素质和各方面素质的提高。

#### 参考文献

- [1] 李晓红,胡庆明,刘若军.“阳光体育运动”对中小学体育改革的启示.现代教育科学(中学校长),2008(1).
- [2] 陈力全,魏军.“阳光体育运动”与中小学体育课程改革的融合.教学与管理,2009(24).
- [3] 潘桂芝,李晓春,胡学功,张成波.黑龙江省中小学体育课程改革现状的调查分析.哈尔滨体育学院学报,2007(6).

(责任编辑 任洪斌)