

“阳光体育”背景下高职学生体育素养发展探索

朱云峰

湖南环境生物职业技术学院 421001

摘要：随着素质教育改革不断深入，提升了对体育教育的重视。阳光体育教育理念由此衍生，倡导科学开展体育活动，促使学生综合素质全面提升。高职院校是培养技能型人才的主要场所，开展体育教学能够提升学生身体素质，保证学生心理健康，为学生就业发展奠定良好的基础。为此高职院校需要将阳光体育作为导向创新体育教学模式，根据高职院校职业特点开展体育教学，促使学生综合素质得到提升，成为社会所需的高素质技能型人才。基于此本文专门针对阳光体育背景下高职学生体育素养发展进行探索，以供各界同仁参考。

关键词：阳光体育；高职；学生；体育素养

中图分类号：G4 **文献标识码：**A

在传统高职体育教学中，主要以传授学生体育技能为主，对于学生综合素质培养并不重视，这与新时代教育理念相悖，不利于全面发展教育目标的实现。阳光体育是新型教育观念，倡导以学生为本，在传授体育技能的同时注重体育文化与科学体育方法传授，使学生科学的进行体育锻炼，在体育锻炼中逐步形成正确的情感态度，感受体育锻炼乐趣所在，促使学生体育技能、健康水平全面提升，更好地适应社会环境。

一、阳光体育背景下对高职学生体育素养培养的重要性

(一) 能够为高职院校学生身心健康提供保障

高职院校是为社会培养技能型人才的主要场所，学生在毕业后需要进军到一线劳动工作岗位中。因此大部分高职院校均采用2+1的教学模式进行授课，即将学生三年学期分为两年校内学习，一年岗位实习。体育课程的安排主要集中于大一学习阶段，在大一阶段为学生系统化的安排体育课程，因此高职院校中所开展的体育教学主要针对大一学生群体。大一学生初步进入大学阶段，对于大学生活充满了向往与憧憬，但是由于专业发展了解不足，存在奋斗方向不明的问题，因此没有系统详细的学习计划，也没有养成良好的生活习惯，导致学生身体素质较弱，不能满足学生后续工作岗位要求，而对高职院校学生开展阳光体育教育，能够丰富学生业余生活，帮助学生养成良好的生活习惯，同时在积极参与阳光体育活动中，能够促进学生与更多的群体交流，能够提升学生人际交往能力，促使学生身体素质大幅度提升，为日后就业发展奠定基础。

(二) 能够营造良好的体育锻炼氛围

在高职院校中开展阳光体育活动，能够营造积极的体育锻炼氛围，满足素质教育要求。因此高职院校需要将阳光体育活动作为重要目标，加强与各个部门之间的合作与交流，根据高职院校实际情况与学生体能情况，开展阳光体育活动，举办不同类型的体育活动，激发学生参与体育活动热情，促使学生在参与体育活动中多种体育技能得到锻炼，促进学生体育技能进一步提升，促使学生在环境影响下形成终身体育意识，促进学生核心素养形成。

二、高职院校体育教学存在问题

(一) 对体育教育重视程度不足，影响阳光体育落实

由于受到传统教育观念影响，高职院校中存在对于体育教育与重视程度不足的问题，而造成这一问题的原因在于，高职院校对于体育教育的认知度不足，由于对体育教学重视程度不足，在经济方面给予的支持较少，导致高职院校体育教育设置不足，无法满足阳光体育开展要求，进一步制约了阳光体育的实施，学生对于体育教学参与积极性不足。甚至会出现体育课时被文化课占用的现象，这一情况导致体育课程时间严重被压缩，学生无法长期、持续参与体育锻炼，无法实现阳光体育教育目标。

(二) 体育课程内容单一，不利于学生综合素质形成

在高职院校中所开展的体育教学形式单一，田径运动是主要体育教学内容，单一固化的教学模式与内容，难以激发学生体育锻炼兴趣，久而久之学生对体育锻炼丧失了学习兴趣，一度产生了抗拒心理。大部分体

育教学主要以田径项目为主,有时会组织跳远训练,大部分学生在之前学习中对跑步与跳远等基础运动已经有了一定的学习基础,因此再进行类似项目训练,使学生感到索然无味,学生在体育教学中处于懒散的学习状态,学习观念消极。不利于学生综合素质提升,与新时代教育目标相悖,而要想解决上述问题,高职院校需要明确学生核心素养培养教育目标基于此对原有体育课程进行创新,注重学生体育文化与体育精神培养,不断丰富体育运动项目,提升体育教学吸引力,促使学生能够对体育教学产生浓厚的兴趣,进而主动参与到多彩的体育活动中,因此高职院校需将此作为重点问题出具科学的应对策略。

三、“阳光体育”背景下高职学生体育素养发展策略

(一) 将健康第一为导向,开展阳光体育运动

随着社会不断发展提升了对体育教育的重视,并提出了阳光体育教育理念,一时间贯彻与落实健康第一的指导思想成为了教育领域共同的发展目标,高职院校作为教育体系中的一部分,需要明确新时代教育思想,不断革新教育理念,在高职教育中对原有体育教学模式进行改革,将阳光体育教育理念作为体育教学创新指导依据,开展体育教学活动。高职院校是为社会培养技能型人才的主要场所,是学生步入社会的最后一个阶段,在此阶段的学习成效,关乎学生后续就业发展。而拥有健康的体魄与完善的人格是学生就业发展的根本,为此高职院校应将健康第一的教育理念融入体育教学中,革新体育教学观念,创新体育教学方法,调整体育教学结构优化教学内容,在高职院校中大力推行阳光体育运动,借助多种方式与途径,加强对阳光体育的宣传,提升高职院校全体师生、社会群众、家长等对阳光体育运动的认知,为学生营造良好的体育环境,促使阳光体育进一步开展与落实,通过开展阳光体育运动,激发学生参与体育活动积极性,使学生身体素质与心理素养全面提升,意识到体育锻炼的重要性,进而更为积极地投入到体育锻炼中,促进学生全面发展,践行素质教育目标,发挥体育教育价值。

(二) 遵循以生为本,开展阳光体育教学

高职院校中的学生在毕业后需要步入社会行业中,拥有健康的体魄与健全的人格是学生良好发展的关键。因此高职院校中开展阳光体育运动,需要遵循学生职业特点。改变传统以技能传授为主忽视素质培养的体育教学模式,尊重学生主体地位,构建以学生为中心

的体育课程,践行阳光体育教育理念,激发学生主观能动性,促使学生积极投入体育教学中。具体操作如下:首先,需要革新体育教师教育理念,树立以学生为本的教育观念,在高职院校中尊重学生的差异性,根据学生身心发展规律与运动习惯,设计体育教学方案,保证体育教学科学开展,提升学生参与体育锻炼积极性,在高职院校中借助体育课、选修课、课外活动等多种形式开展阳光体育活动,提升阳光体育活动的吸引力,营造良好的体育环境,激发学生参与体育活动热情。其次,保证体育课时与课程充足,保证体育课程持续性开展,为学生提供持续性体育锻炼机会,使学生充分参与到体育锻炼中,陶冶情操培养学生体育兴趣,在长期锻炼中形成良好的体育习惯,促进学生核心素养形成,为学生终身体育奠定基础。

(三) 依托校本课程,促进学生核心素养提升

在高职院校中开展阳光体育,教师应改变传统体育教学理念,树立新时代教育思想,遵循教学规律,将学习的主动权交还给学生,传授学生科学的学习方法、学习技巧,为学生预留自主学习与探索空间,使学生自主开展体育锻炼,感受体育锻炼的乐趣,在体育锻炼中消除压力,释放负面情绪,感受体育运动所带来的刺激,促使学生核心素养得到全面提升。具体操作如下:首先,为学生提供自主选择权。在高职院校中开展阳光体育,体育教师需要明确学生主体地位,除了在课堂中为学生预留足够时间与空间之外,还应为学生提供更多自主选择机会,高职院校应充分借助校内现有资源,如师资力量、体育设备等,精心设计不同体育活动,让学生根据自身的兴趣、需求自主选择适合的体育项目进行体育锻炼,营造轻松、自由的教学氛围,释放学生的天性,促使学生积极的进行体育锻炼。感受阳光体育的乐趣,满足学生个性化学习需求,进一步促进核心素养形成。其次,以岗位能力设置体能目标。高职院校中的学生,在毕业后需要投入到社会行业岗位中,因此学生需要掌握专业知识兼备专业技能,而良好的心理素质与健康体魄,是促进学生就业发展的根本要素,不同岗位对于学生身体素质的要求存在一定的差异性,为此高职院校需要将职业能力培养为导向制定体能训练目标,促使学生在参与体能锻炼的过程中专业技能得到充分的锻炼,实现学生核心素养培养。此外,体育教师还应建立服务专业意识,针对高职院校中不同专业设计不同的阳光体育活动方案,例如对于电气专业的学生,可以开展攀岩类的体育活动,为学生组织云梯攀爬活动,激发学

生参与体育运动积极性,感受成功的快乐,不断提升学生自信心与毅力,使学生职业素养进一步形成。

(四) 丰富阳光体育活动,让学生在玩中学

在高职院校中开展阳光体育,应促进学生心理健康发展,因此高职院校应改变传统枯燥的体育教学模式,不断创新与丰富体育教学方法,让学生在愉悦的环境中学习体育知识,掌握体育技能,建立终身体育意识,促使学生核心素养进一步提升。

1. 举办体育活动,营造阳光体育氛围

在高职院校中举办阳光体育活动,是促进阳光体育目标实现的重要途径之一,为此应在高职院校中与多个部门协作配合,组织阳光体育活动,营造阳光体育氛围,促使学生以积极的心态投入到体育活动中。具体操作如下:首先,学校可以在每年的九月份定期组织阳光运动节,要求全校师生与家长共同参与,根据专业不同、年级不同、参赛人数不同,进行分类比赛。充分激发学生参与阳光体育活动积极性,使学生在参与体育活动中形成竞争意识、集体意识、顽强拼搏意识,借此提升学生综合素养。其次,在高职院校内组织足球或者篮球联赛,为平时积极参与体育锻炼的学生提供展示的机会,借助联赛组织,为学生提供便捷交流平台,促进学生与学生之间、班级与班级之间的交流与互动,进一步强化学生运动技能。为了能够促进阳光教育理念的落实,学校应根据学生的兴趣组织跳绳、乒乓球、呼啦圈、踢毽子等不同体育活动,不断丰富体育活动类型,全体师生参与其中,在个人项目比赛中拼尽全力,在团队比赛中积极合作,培养学生集体荣誉感,使学生充分感受到参与体育活动的乐趣,激发学生体育运动兴趣,促使学生坚持体育锻炼,形成良好的体育习惯。最后,应在高职院校中开展阳光少年与阳光班级评选活动,营造浓厚的阳光校园氛围,促使学生在环境影响下形成积极的体育锻炼意识,不断参与体育活动,促进学生多种能力得到锻炼,进一步形成核心素养。

2. 组织兴趣社团,搭建体育实践平台

为了能够践行阳光体育,促进学生核心素养形成,高职院校还可以组织不同的体育兴趣社团,借助兴趣社团开设,激发学生参与体能锻炼兴趣,为学生提供参与体能锻炼的机会,拓宽学生的视野与眼界。为此可以在高职院校中组建兴趣社团,在组建兴趣社团过程中,需要教师能够多多了解学生的兴趣喜好,可以借助问卷调查或者面对面交流的方式了解学生的体育兴趣,针对学生体育兴趣组织与之相符的兴趣社团。例如,体操社

团、篮球社团、攀岩社团等,高职院校体育教师可以借助业余时间为学生组织训练活动,引导学生参与到感兴趣的社团中参与专项训练,为学生参与体育锻炼提供便捷的途径,让学生长期持续的参与到体育锻炼中,逐步形成健康生活方式与良好的运动习惯。

3. 参与比赛,增强学生运动技能

在高职院校中要想实现阳光体育目标,需要学生能够充分参与体育活动中。积极地参与各种体育比赛活动,如武术比赛、田径比赛、机械比赛等运动赛事中,并根据所参与的体育比赛不断地进行体育锻炼,促使学生综合能力得到提升,在不断地参赛中形成规则意识,明确比赛的公平性与公正性,促使学生在良性竞争环境中积极进取、团结合作,使学生形成体育精神,强化心理素质,在失败产生负面情绪时,能够进行自我心理调节,不断提升心理素质水平与体育技能,促进学生核心素养形成。

结束语

综上所述,阳光体育背景下促进高职学生体育素养发展,需要明确阳光体育教学开展对于学生综合素质培养的重要意义。分析当前高职体育教学中所存在的实际问题,将阳光体育运动作为导向革新教育理念,创新教学模式、教学方法。遵循以生为本教育理念开展阳光体育教学,提升学生参与体育活动积极性。基于职业院校特点创建校本课程,提升学生核心素养,不断丰富阳光体育活动,引领学生在轻松的环境中进行体育锻炼,营造良好阳光体育氛围,促进学生全面发展,践行素质教育目标。

参考文献

- [1] 张颖辉.阳光体育背景下小学生体育素养的培养策略研究[J].求知导刊,2020(48):87-88.DOI
- [2] 顾佳炎.阳光体育:打造体育素养提升核心地带[J].田径,2020(10):64-65.
- [3] 孙晓峰.新形势下高校“三全育人”机制构建与路径探索——以池州学院为例[J].池州学院学报,2020,34(04):1-5.DOI
- [4] 高旭.“阳光体育”下的高校体育教学与运动训练[J].冰雪体育创新研究,2020(06):54-55.
- [5] 刘洋.浅谈阳光体育环境下培养学生核心素养全面发展[J].儿童绘本,2020(09):67-68.

作者简介:朱云峰,男,1995.09,汉族,福建省南平市,本科,助教,研究方向:体育建设,湖南环境生物职业技术学院,邮政:421001