

阳光体育视角下高校体育教学改革探索

郝俊

沈阳工程学院, 辽宁 沈阳 110136

摘要: 高校作为培养高素质人才的重要阵地, 其体育教学不仅旨在提升学生的身体素质, 更肩负着培养终身运动意识、塑造健康生活方式的使命。本文从“阳光体育”理念的内涵出发, 结合高校体育教学的现状, 分析当前高校体育教学改革面临的主要困难, 提出科学规范、多样化与全面性以及教学与科研相结合的改革原则。通过将“阳光体育”与高校体育教学深度融合, 帮助学生树立终身运动理念, 以期高校体育教学工作者和相关领域的研究者提供新的思路和参考。

关键词: 阳光体育; 高校体育; 教学改革; 终身运动; 课程体系

Exploration of College Physical Education Reform from the Perspective of Sunshine Sports

Hao, Jun

Shenyang Institute of Engineering, Senyang, Liaoning, 110136, China

Abstract: As a crucial platform for cultivating high-quality talents, college physical education aims not only to enhance students' physical fitness but also to foster lifelong sports awareness and shape healthy lifestyles. Starting from the conceptual essence of "Sunshine Sports" and considering the current state of college physical education, this paper analyzes the main challenges in current physical education reform. It proposes reform principles including scientific standardization, diversification and comprehensiveness, and the integration of teaching with research. By deeply incorporating "Sunshine Sports" into college physical education, the study aims to help students establish the concept of lifelong sports, while providing new perspectives and references for physical education practitioners and researchers in related fields.

Keywords: Sunshine sports; College physical education; Teaching reform; Lifelong sports; Curriculum system

DOI: 10.62639/sspehe34.20250103

引言

当前社会对人才综合素质的要求不断提高, 健康素养已成为重要指标。然而, 在应试教育和重智轻体倾向的影响下, 高校体育教学普遍存在重视不足、理念滞后等问题, “阳光体育运动”理念的提出为其改革提供了新方向。这一理念强调全民参与、终身运动和健康优先, 为高校体育注入新的理论支撑^[1]。高校作为人才培养的关键阵地, 肩负着输出健康化、多元化、高素质人才的使命, 亟需在课程内容、教学方法、师资建设等方面进行系统性改革, 促使体育教育在增强学生体质和培养运动技能的同时, 树立终身运动意识, 推动全面发展。本文聚焦高校体育教学现状, 深入分析问题与改革原则, 探讨可行路径, 为新时期高校体育教育的升级提供理论依据和实践参考。

一、高校体育教学现存问题分析

(一) 学生缺乏终身运动意识

尽管高校体育教学在课时安排上有所保障, 但不少大学生对于体育课的认知仍停留在“应付学分”层面, 甚至将体育课程当作学业放松

的“调节剂”, 未能真正将运动视为个人成长与生活方式的核心组成部分。其背后原因在于: 首先, 中学阶段的应试教育让学生的学业压力集中在文化科目上, 体育常常被边缘化, 导致很多学生没有养成主动锻炼的良好习惯; 其次, 社会对“体育成绩”的重视度不高, 在升学或就业时, 体育表现往往处于次要地位, 使得学生在进入大学后也缺乏足够的动力和兴趣继续深耕体育锻炼; 此外, 高校体育课程的教学方式相对单调, 难以充分激发学生的学习动机, 导致多数人对体育的理解仅仅停留在课堂或考试层面, 而忽视了体育对健康与个人发展的持续价值。

(二) 体育配套设施不完善与师资力量短缺
受经费投入或学校规划等因素的影响, 不少高校的体育设施仍然存在规划不合理、器材陈旧不足的问题。例如, 基础场地(田径场、篮球场等)数量有限, 导致同一时间段内大批学生只能在狭小或不合适的场地进行训练和活动。对于一些新兴或兴趣度较高的项目, 如攀岩、轮滑、室内健身操等, 场馆与配套器材更是难以满足学生需求^[2]。

另一方面, 体育教师队伍的数量与质量也存在较大不足。有的学校体育师资配比达不到相关标准, 教师往往需要承担过重的教学和管理任务,

(稿件编号: EHE-25-3-1038)

作者简介: 郝俊(1979-), 性别: 女, 民族: 汉, 籍贯: 辽宁省沈阳市, 学历: 硕士研究生, 职称: 副教授, 研究方向: 学校体育, 运动训练。

基金项目: 24年辽宁省体育科学学会课题: “深度学习视域下体育教学内容与方法创新改革研究”(课题编号: 2024LTXH126)。

无暇对教学内容进行创新和深度研究;有的教师虽有扎实的专业基础,但对现代运动科学、运动康复、心理学等交叉领域的知识储备不足,难以在课堂中深度融入“阳光体育”的核心理念。同时,由于职业发展通道有限,体育教师在专业进修和科研方面的成长动力也有所削弱。

(三) 教学内容与模式的相对滞后

在一些高校,体育课程仍以传统的田径、球类等项目为主,教学手段更多依赖于示范与模仿,难以充分调动学生的兴趣。尤其在信息技术迅猛发展的今天,许多学生更倾向于多元化、趣味化、智能化的运动体验。如果高校体育教学依旧保持单一陈旧的模式,缺乏融合现代科技、实践创新等内容,不仅难以提升学生对体育运动的兴趣,也无法满足多样化的教育需求。与此同时,教学评价方式往往以“达标测试”“体能测试”等刚性指标为主,未能把对学生团队精神、创新思维、身体机能变化以及参与体育活动的积极性等进行综合考量,导致学生普遍缺乏内在驱动力,对体育的理解与参与深度大打折扣。

二、高校体育教学改革的实践路径与建议

(一) 构建丰富多元的课程体系

在构建丰富多元的课程体系时,学校需以学生需求为出发点,在课程设置中体现出灵活性、趣味性和时代性,才能有效激发学生的参与热情并实现体育教育的真正意义。传统的田径、球类、体操等项目固然是课程体系的重要组成部分,但单一的项目难以满足学生多样化的兴趣和个性化的发展需求。因此,应当大胆引入攀岩、户外拓展、武术、街舞、有氧健身操等新兴运动形式,同时注重水上运动和极限运动的实践价值,为学生提供广泛的选择空间。这不仅让学生体验不同运动带来的身心愉悦,还能培养他们探索和挑戦未知的勇气。与此同时,课程设计中需充分考虑学生的身体状况、兴趣特点以及运动能力,允许他们根据实际情况自主选课,配以灵活的教学形式和学分认定机制,使课程更贴近学生的个人需求,避免一刀切的教学方式^[3]。

此外,在内容设计层面,课程不能仅局限于体能训练或运动技能的单一目标,而应注重全方位的素质培养。融入身体素质提升、心理调节能力塑造以及社会适应能力发展的内容,能够让学生在运动中体验协作、增强自信、提升抗压能力,从而更好地应对学业和生活中的挑战。团队协作、创新思维和运动技能的培养尤为重要,可在课程中设置团队竞赛、创意运动项目设计等模块,使学生在参与过程中学会分工、沟通和创新,逐步建立起全面发展的能力体系。

与此同时,现代信息技术的融入为体育课的创新提供了新的可能性。线上运动平台能够打破时间和空间的限制,为学生提供个性化的运动指导;智能穿戴设备可以实时监测学生的运动数据,让他们更直观地了解自己的身体

状态并制定适合的锻炼计划;虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术则可以通过模拟真实场景或创造沉浸式体验,增强课程的趣味性与互动性,从而激发学生的兴趣,让更多人愿意参与到体育运动中来。课程体系的构建不仅是学校体育教学改革的关键环节,更是提升学生综合素养的有效途径。只有将传统与创新、理论与实践、科技与人文深度融合,才能真正实现体育教育的深远价值和长期影响。

(二) 加强师资培养与激励机制建设

高校体育教学质量的稳步提升离不开一支专业化、充满活力的教师队伍,而教师队伍的建设则需要多方面进行系统规划和科学布局。首先,招聘与选拔机制应更加精准,既要考虑体育专业的学科背景,又要关注应聘者的实战经验与科研能力,尤其是那些在运动项目教学、团队管理或跨学科研究中表现突出的专业人才,这类教师能够将理论与实践相结合,为学生提供更加多元化的教学体验。其次,在职教师的职业发展与能力提升也亟需重视,应设立专项培训项目,定期开展学术讲座、教学研讨和国内外交流进修,帮助教师及时掌握现代教育理念与教学技术,使其能够在课堂上与时俱进地应用新方法,激发学生的学习兴趣。同时,教帅队伍的多学科素养培养至关重要,尤其在体育教学交叉融合的背景下,教师若能对这些知识领域有一定的掌握,不仅可以优化教学内容,还能更好地指导学生在实践中科学运动、健康成长。

此外,完善激励机制是推动师资水平提升的有效保障。对教学成果显著的教师,可在职称晋升、科研资助等方面给予政策倾斜,充分体现其教学与研究价值;而对于在课堂创新、教材编写、教学竞赛等方面表现突出的教师,则应设立专项奖励,增强其职业成就感和教学热情。与此同时,学校还应注重建立公平透明的评价体系,通过定期考核、学生反馈、同行评价等多维度手段全面评估教师的教学与科研水平,确保激励措施的合理性与可持续性。师资培养的重点不仅在于培养现有教师的能力,也在于营造一种支持创新、鼓励探索的文化氛围,让每位教师都能在教书育人和专业发展之间找到平衡并获得成长。只有这样,才能真正夯实高校体育教学改革的根基,使“阳光体育”理念在师生互动中得以全面展现,为学生全面发展提供持久的动力。

(三) 完善设施与营造阳光体育氛围

要充分考虑高校多样化体育教学的需求,体育基础设施的完善应当成为首要环节。在规划校园运动空间时,需要综合考虑校园的整体环境布局、学生规模以及运动项目的实际需求,合理设置跑道、球场、健身房、水上运动场地等多功能场所,为学生提供充分、专业的锻炼空间。与此同时,新兴运动项目的逐步引入必

然伴随着设备和场地要求的多样化,学校应当针对攀岩、射箭、轮滑等项目购置专业器材,并定期对场地和设备进行全面检修和更新,避免因设施陈旧或使用安全隐患而影响教学效果和学生体验。此外,在硬件建设之外,基础设施的使用效率也不容忽视,应制定科学的场地开放和管理制度,合理安排教学、训练和学生自由使用的时间段,让每一块运动场地的使用价值都能被充分发掘。

与此同时,体育教学的软环境建设同样是一个不可忽视的关键环节。在硬件设施的基础上,营造健康向上、充满活力的体育文化氛围,有助于激发学生主动参与运动的热情。学校可定期举办各种形式多样的大型赛事,如校园运动会、师生联谊体育竞赛或水上运动嘉年华等活动,通过精心组织和宣传让更多学生感受到运动的乐趣。此外,以社团为依托构建学生的日常体育活动网络,不仅能够培养学生的团队意识,还能使他们在轻松的社交环境中爱上体育运动。同时,主题性体育活动也可以成为传播“阳光体育”理念的重要载体,例如特色运动文化节或趣味挑战赛,活动内容既可结合地域特色,又能体现时代潮流,让体育文化与学生的日常生活更加贴近。

在传播和宣传方面,现代技术手段能够发挥重要作用。学校可以充分利用线上社交平台,发布与体育相关的内容,例如学生的运动体验分享、典型案例报道或优秀运动员的事迹,借此让健康、乐观的体育精神逐步内化为校园文化的重要组成部分。同时,鼓励学生用影像记录他们的运动过程和成就,不仅能够形成具有校园特色的体育档案,还能在不断积累的过程中树立起一批积极向上的榜样形象,从而以点带面地推动更多人加入运动的行列。总体而言,完善设施与营造氛围既是一项需要投入精力和资源的工作,也是一场需从细节中挖掘可能性的文化塑造过程,只有从基础条件和精神引导两方面入手,才能真正实现体育文化与教学质量的协同提升,使“阳光体育”理念扎根校园,成为学生成长路上的重要助力。

(四) 深化教学评价方式与长效机制建设

在深化高校体育教学评价方式时,应首先打破传统评价方式单一、过度聚焦体能指标的局限,逐步转向多维度、多层次的评价体系建设,以全面反映学生的综合能力和成长轨迹。评价内容应囊括学生在体育项目中的技术掌握程度、身体素质发展水平,同时延展至团队合作、运动参与度、心理韧性等方面,特别是情感态度和社会适应能力的考察。这样的评价不仅能全面体现学生在体育课程中的收获,还能让他们认识到体育的更深层价值^[4]。为了实现这一目标,评价方式需要由单一的教师评定转变为学生自评、互评与教师综合评估相结合的模式。学生自评能够促使其反思和总结自身的进步与不足,而同伴互评则提供了来自团队的反馈视角,让学生在互相比对和学习中形成更强的合作意识。教师在评价中则应发挥专业指导作用,从技术细节到参与态度进行全面衡量,最终实现多维度评价的科学性和合理性。

与此同时,教学评价改革的持续性和成效性需要借助长效机制来支撑。制度的建设应以可操作性和弹性为原则,从评价指标的制定到评价结果的应用都需在实践中不断完善。例如,评价过程中可引入量化工具和动态记录方式,将学生的运动表现、参与频率和技能提升进行数据化处理,为评价体系提供更具有说服力的支持。定期举办由校内外专家、体育教师及学生代表共同参与的评估会议,不仅能够全面审视教学评价的实际运行效果,还能为调整指标权重或补充评价维度提供更具建设性的建议。

长效机制的构建离不开“布置—实践—反馈—改进”这一动态循环流程的推进。在教学过程中,每一次改革后的评价体系实施后都应及时总结经验和教训,通过学生意见的收集、教师教学日志的整理以及实践数据的分析,发现的问题并制定相应的优化方案^[5]。这样的循环不仅能够推动评价方式的逐步完善,还能够让教学改革始终保持活力和针对性。同时,应注重对改革经验的积累和成果的推广,将成功案例与优秀做法上升为校级甚至区域性的教学标准,推动更大范围内体育教学质量的提升。

三、结语

综上所述,从“阳光体育”视角推动高校体育教学改革,是应对学生体质下滑与综合素质不足的重要举措。学生缺乏终身运动意识、师资与设施短缺以及教学模式落后等问题已成为高校体育发展的主要瓶颈。改革应以科学性、多样性和教学与科研融合为原则,围绕课程内容优化、师资队伍建设和设施完善、教学评价创新及校园体育文化营造展开系统性变革。通过提供丰富多元的课程选择、提升教师专业水平、合理规划体育设施、营造运动氛围及强化综合评价,能让高校体育焕发新的生机。在新时代背景下,高校体育教学既肩负着培养学生健康体魄的责任,更承载着培养全面发展人才的使命,“阳光体育”理念必将在教育改革中绽放长久光辉。

参考文献:

- [1] 王佳祺. “阳光体育”视角下高校体育教学与运动训练研究[J]. 淮南职业技术学院学报, 2022, 22 (04): 112-114.
- [2] 李田天, 陈晓彬. 阳光体育视角下高校体育俱乐部制教学实施策略研究[J]. 吉林农业科技学院学报, 2021, 30 (05): 102-104+124.
- [3] 黄喜燕. 从阳光体育运动视角下探讨我国高校体育教学改革的现状与教学模式的构建[J]. 当代体育科技, 2017, 7 (13): 4+25.
- [4] 刘立. 阳光体育运动视角下高校公共体育课教学改革的思考[J]. 当代体育科技, 2020, 10 (08): 96+98.
- [5] 罗建新. 浅谈阳光体育视角下高校篮球教学模式的创新[J]. 农家参谋, 2020, (01): 277.