

在高校中开展阳光体育运动之我见

作者：南京邮电大学 鲍善柱

[摘要] 阳光体育运动内在的意义与价值，是使学生能够在人生的各个时期都把体育活动作为一项生活内容来安排。因此在当前的学校体育教育中，要以阳光体育运动为手段，以终身体育为指导思想，不断的完善高校的体育教育。使学生树立身体发展，心理发展和社会适应的三维健康观，培养学生终身体育意识。

[关键词] 阳光体育运动；新课程

高校是培养多方面人才的地方，如何使这些祖国未来的栋梁之才，能拥有一个健康的体魄，是我们高校体育工作者以及全社会都应该关注的重要课题。2006年12月23日，国务委员陈至立宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”。该项运动要求：要保证学生每天参加一小时体育锻炼，让“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念深入人心。国家体育总局局长刘鹏也强调指出“青少年儿童是实施全民健身计划的重点。”

高校的体育也是高校教育的重要组成部分，为了更好的完善和提高高校教育质量，使高校的大学生能够更好的参与到阳光体育运动中来，我们要全面地在大学生中普及和推广他们热爱的各种体育运动，为广大大学生营造“运动就在身边”的无穷乐趣。运动不仅仅是一种教育的手段，而是一种教育的目的，我们要从社会生活论的高度来理解体育教育的真谛，重视学生毕业后与社会的联系，使学生能够在毕业后自觉的坚持体育活动，并且贯穿其整个的生命过程。阳光体育运动内在的意义与价值，是使学生能够在人生的各个时期都把体育活动作为一项生活内容来安排。因此在当前的学校体育教育中，要以阳光体育运动为手段，以终身体育为指导思想，来不断的完善高校的体育教育。

一、在阳光体育运动中实施新课程标准

阳光体育运动是针对广大青少年儿童的一项运动理念。作为高校的大学生，只是其中的一部分。我们要抓住其中的工作重点，充分挖掘广大师生的潜力，使阳光体育运动能够落到实处。在贯彻阳光体育运动计划时，我们要以新课程标准为根本依据，不单纯的为了运动而运动或以增强体质为单一目的。新课程标准的重点是“坚持健康第一”的指导思想，主张身体发展，心理发展和社会适应的三维健康观。它更注重激发学生的兴趣，培养学生终身体育意识。阳光体育运动要求以人为本，健康第一。同时，对全面推进素质教育，加强体育工作，切实提高青少年健康素质有着现实而深远的意义。

二、阳光体育运动在高校中的实施状况

高校的体育工作是贯彻当前的教育方针，以及实施素质教育的重要组成部分，是实施《全民健身计划纲要》的基础之一，为学生能够养成终身体育习惯奠定了坚实的基础。高校体育是全民健身活动的重点。由于即将走上工作岗位，广大学生的身体和心理等条件都已经非常成熟，这就要求我们要立足于青少年的身心发展特征，用阳光体育运动计划，在体育教学、训练以及余暇体育中，做到因



材施教，区别对待，使他们能够更快乐的融入到阳光体育中来。大学生的青春期特征特别明显，作为高校的体育工作者，我们要了解他们的烦恼，减轻他们的负担。重视“以人为本，健康第一”的理念，使他们能够在各方面均衡发展。

三、高校体育改革的成就和存在的问题

在学校体育改革的推动下，我国的高校体育改革也取得了很大的进展。学校体育的地位得到了重视，形成了“自主选择、余暇体育、竞技运动”的比较健全的体育制度；拥有了一支专业能力和科研能力较强的师资队伍；教学大纲、教材与场地设施不断改善；相关的学校体育法规、政策日趋健全；初步实现规范化、制度化管理，新的课程标准颁布，课内外的体育活动质量的提高，体育科研水平也有了较深入的发展；学校体育也由单位体育向社会体育进行了转变，学校体育也由强身观转变为健身观，形成了高校特有的学校体育工作体系。

但是，高校体育改革以来，学生的健康体质水平逐年下降，在以青少年儿童发展为重点的《全民健身计划纲要》颁布的多年以来，学校体育改革也以“健康第一”为口号，为什么却有青少年体质逐年下降的趋势呢？有学者认为：学校教育对学生过高的社会期望和过严的应试教育，导致学生普遍存在社会适应能力、心理承受能力和身体活动能力下降的现状，当然这也并不单纯是学校体育出了问题，而是学校教育本身存在问题。不是学生不懂得珍惜自己的身体健康，而是高等教育资源严重不足所造成的恶性竞争和基础教育追求升学率；所必然形成的重智轻体，使学生不得不以身体为本钱，以健康为代价形成应试教育的牺牲品。

四、推广阳光体育运动应从以下几点加以完善

1、明确在新课标下的体育教育的指导思想

在阳光体育运动中，要结合全民健身，遵循现代体育课程理论实践的发展，通过科学的体育教学过程和身体锻炼过程，增强学生体育意识和健康意识，提高运动能力，培养自觉参与体育锻炼的兴趣和习惯，在潜移默化中受到良好的思想品德教育，使学生拥有一个健康的身体。

2、提高教师素质，充分的发挥体育教师的主导作用和学生的主体作用

体育教师是阳光体育运动的具体管理和实施者，在教学过程中，树立科学的健身意识，传授健身原理、方法及效果等基本知识，加强对学生的体育意识的培养，树立终身体育的观念，使教师也养成终身体育的兴趣和习惯。同时要强调以学生为主体，教师充分发挥主导作用，挖掘学生的学习潜力。使学生从被动的学习状态变为积极思维，主动实践，充分发挥自身的活动能力，形成正确的体育意识和进行身体锻炼的习惯。在体育课程内容的安排上，要改革内容的贪多求全，简单重复的弊端，改进课堂上把传授运动技术作为课的核心任务的教学模式。把健身锻炼的内容溶于技术教育中，并把阳光体育运动的要求纳入体育课程结构改革，增大体育课程的总体弹性，使体育教学与身体锻炼有机结合。

3、树立学生的体育意识

体育教学中，学生是体育教学过程的主要参与者和教学信息的接受者，教学的效果只有在学生的身上才能得到具体体现。我们要在教学过程中，强调以学生的学为主，而教师的教则在于充分挖掘学生的学习潜力，使学生从被动的学习状态变为积极思维，主动实践，充分发挥自身的活动能力，养成自觉的进行身体锻炼的习惯，形成正确的体育意识。使学生能够在教学过程中把这种体育意识转化为主动参与身体锻炼的习惯，让学生能够意识到自己的一生必须能够意志坚定的，坚持不懈的参与体育学习和体育锻炼，并且把参与体育活动的行为变为一种伴随一生的有目的的自觉习惯。

4、要将体育过程评价与考核结果评价紧密结合，建立科学的体育成绩考核制度

我们在积极推动阳光体育运动的同时，要改革过去以运动技评和达标考核确定体育成绩的体制和方法，建立以增强学生体质和学生兴趣为中心的成绩考核体制。建立一套全面的、科学的、有指导性，并且具有很强操作性的评价标准和方法，要能反应出在学期内的体育课



成绩，以及学生在本学期身体发育和健康状况。科学的指导学生进行体育锻炼，推动阳光体育运动的开展，促进学生身体的健康发展。

总之，我们在阳光体育运动的推广中，要将体育的过程与考核结果紧密结合起来，建立一套完善的科学的考核制度。加强课内外的结合，广泛开展健身活动；鼓励大学生自觉参与利用随机组合的组织形式，在运动项目和运动时间上可以有更多的伸缩性，使课外活动更具有趣味性、自由性、广阔性、丰富多彩性等特点。可以有效的把学生的体育课成绩，以及学生的身体生长发育和健康状况体现在课外活动中，同时在体育活动中加强大学生的自我管理和体育参与意识，尽量满足学生对运动项目和运动时间选择的随意性，满足学生个体发展的需要。使阳光体育和体育教学之间有一个和谐的促进作用，从而推进阳光体育运动的开展，使学生能正真的做到快乐体育、终身体育。

[参考文献]

- [1] 潘武敏.高等学校数学教育中的人文素质教育[J].科教视野, 2007
- [2] 温岚.数学教育与人文教育的融合[J].黑龙江高教研究, 2007

