

# 高校开展“阳光长跑”遇到的问题研究

## Research on the Problems of "Sunshine Running" in Colleges and Universities

崔敏祥

Minxiang Cui

武汉纺织大学  
中国·湖北 武汉 430200  
Wuhan Textile University,  
Wuhan, Hubei, 430200, China

**【摘要】**当前大学生身体素质普遍下降,中华人民共和国教育部越来越重视现代大学生的身体素质问题,于是很多高校开展了“阳光长跑”活动,通过手机软件来记录学生每天在特定地点跑步的情况,每个学校按照自身情况设定标准。但是,在看起来是为学生身体考虑的体育课外活动中却暴露了一些问题,如一个学生带着几部手机跑步,利用共享单车代替跑步,甚至不参与跑步等。论文通过实地调查进行问题的分析,对其进行了深入的解析与对未来发展的建议。

**【Abstract】**At present, the physical quality of college students generally declines, and the Ministry of Education, PRC pays more and more attention to the physical quality of modern college students. Therefore, many colleges and universities carry out the "sunshine running" activity. They use mobile software to track students' daily runs at specific locations, with each school setting its own standards. However, it exposes some problems in the extracurricular sports activities that seem to be good for students' physical condition. For example, it can be found that many student can run with several mobile phones, who can take advantage of shared bicycles to replace them for running, and they even do not participate in running and so on. In this thesis, it makes deep analysis and puts forward suggestions for the future development through the analysis of the field survey.

**【关键词】**阳光长跑;高校体育;身体素质;教育体制

**【Keywords】**sunshine running; physical education of colleges and universities; physical quality; education system

**【DOI】**10.36012/sde.v2i3.1627

## 1 阳光长跑的开展现状

### 1.1 阳光长跑开展的目的

近些年来,在高校体育教学中,体育教师发现学生在耐力、力量、速度这些基本身体素质都有所下降,特别是在进行中华人民共和国教育部要求的“大学生身体素质测试”中反映得尤为明显,从男生跑 1000 米以及女生跑 800 米的成绩可以看出,大部分学生明显处于国家设定的较低标准中,极少数甚至低于国家设定的最低标准。在男生的力量素质测试中,大部分学生无法完成标准制式的引体向上。由此可以看出现代大学生身体素质明显不如从前的大学生,在工龄超过 20 年的体育老师对于这一现象的感受颇为明显。在日常体育教学中甚至有学生在跑 50 米或者 100 米的时候发生摔跤事件,并且在有些班级上还不止一个到两个学生发生,这也侧面反映了现代大学生身体素质急剧下降的问题。所以中华人民共和国教

育部开始重视大学生身体素质问题,并引导全国高校开展“阳光长跑”的活动,希望通过课外开展阳光长跑提高学生的耐力以及加强学生身体各项素质的提高。

### 1.2 阳光长跑的开展方式

阳光长跑主要是通过学校寻找的校外软件公司合作,校外软件公司专门设计一款手机软件,然后在学校指定长跑路径上安装信号收集装置,学生在手机软件上注册后,在学校与校外软件公司制定的长跑时间段里,身上带着手机开启长跑按键后,在指定路径跑步,软件公司后台可记录学生的跑步时间、跑步次数、跑步距离等数据,然后在阳光长跑开展的总时间结束后,软件公司将后台数据发给学校,数据包含学院参与人数、个人跑步总情况、学校总体跑步情况等。

学校开展阳光长跑的主要方式是一学期跑十周,每周至少两次,每次跑步距离为男生 2000 米、女生 1600 米,跑步速

度男生不低于 2.0m/s、女生不低于 1.6m/s,其实速度也就是比正常走路稍快一些,总体跑步距离及强度其实并不大,即使在这样的情况下,阳光长跑依旧存在很多问题,学生对其的参与与认识依旧较低。

### 1.3 学生参与阳光长跑的情况

学生对于阳光长跑的认识还是较浅,对其参与的程度不够学校设定或者期望的标准,部分学生甚至一学期一次都没有参与,让阳光长跑对于一些学生来说就是没有实际意义的形式。参与其中的学生也有部分并不是按照学校所要求的跑步次数、跑步距离、跑步速度来完成的阳光长跑。

## 2 阳光长跑实施中的问题

### 2.1 学生的兴趣问题

从学生参与阳光长跑的情况可以看出,大部分学生对于阳光长跑并没有兴趣,这是让他们失去参与阳光长跑积极性的一个重要因素。兴趣是让人能够主动并积极参与其中的一个重要心理因素,兴趣能够让参与者发挥主观能动性,如果学生对阳光长跑有兴趣,即使不用软件进行数据统计或教师监督,学生也能自主主动完成。但是目前来看,学生对阳光长跑的兴趣明显不足,主要原因是跑步在体育活动中属于较为枯燥的一种运动形式,这种形式与当代大学生的年龄所好奇的感兴趣的以及个性都有所相斥,现在大学生对于网络、时尚、交友更有兴趣,在体育活动中,对于球类运动更有兴趣,所以跑步并不能吸引他们的参与或者热爱,所以学生对于阳光长跑的参与就不会很积极。并且在日常体育教学中,教师也较少向学生介绍跑步对人体的好处以及正确的跑步方法,所以学生对于跑步的认识只停留在最浅的层面。

### 2.2 学校的监管问题

在参与阳光长跑的学生中,还面临着一个学生带多部手机跑步的问题,发生这个现象的原因主要是以下几点。首先,技术层面上软件公司很难实现多部手机同时在一个运动轨迹时不记录跑步成绩。其次,管理层面上学校无法安排人员在指定路径抽查学生书包或搜身,这也不符合法律要求。同时,学校学生较多,无法识别参与阳光长跑的学生与正常参与课外体育活动的学生,学生骑共享单车代替跑步也无法识别。所以部分成绩不真实也是因为学校的监管问题无法得到解决。

### 2.3 学生参与的动力问题

学校开展阳光长跑主要是为了让学生走出寝室,养成每天锻炼身体的习惯,也是为了提升现代大学生的身体素质,但

是,大部分高校并没有将参与阳光长跑的成绩与学生体育课成绩以及毕业所关联。在高校教育中,学生上课或者参与某项活动是有目的性的,学生参与其中大部分原因是因为会影响到他的毕业或者学科成绩,一些学生积极参与校园活动也是因为评优评先的需求,所以阳光长跑作为单纯的一个课外体育活动,但是不与学生的任何事情所关联,这让学生失去了积极参与的力。虽然学生主动参与某项活动是因为带着很强的目的性并不好,但是确实这能让学生更积极更好地参与其中,所以阳光长跑存在学生没有参与的动力问题。

## 3 对阳光长跑发现的问题研究

### 3.1 学生参与度低的原因分析

在上述中提到的学生对于阳光长跑的兴趣问题以及参与动力的问题从根本追溯就是中国教育体制的问题,问题主要是在中国基础教育的理念以及现实环境下所造成的。

中国是体教分离的教育体制,从小学到大学的基础教育阶段,学校以及家庭并不重视学生的体育发展,导致学生从小对于体育的认识较浅,其他学科过重的学习负担导致学生更加失去了对于体育活动的参与兴趣。这就从根本导致了学生不爱运动的习惯以及对运动的不了解,从小没有教师或者家长教导他们应该如何参与体育活动,体育活动对于他们有什么益处,过多宣扬其他学科的重要性,把体育学科放在最低的位置,这也就是当代大学生对于参与体育活动并不积极的主要原因,从日常体育教学也能反映出大学生对于体育活动的态度并不那么主动,学生在想一切办法逃避跑步等日常体能训练,除了因为从小没有运动习惯外,也是因为从小没有运动习惯导致身体的各项机能下降,特别是在耐力上尤为明显,也是学生能够最真实感受到的。这就造成一个恶性循环,学生跑步时感到身体难受,于是就会出于本能的选择跑,这样就会造成身体越来越差,越来越恐惧跑步或者其他体育活动,这是不利于大学生身体发展的。

当代大学生身体素质的下降不是一天造成的,同时身体素质提高也不是一天能够完成的,所以教育体制上的体教分离,让体育在基础教育中缺失导致学生对于体育的不了解以及不重视。这种缺失不是一个阳光长跑活动就可以解决的,每个学生就像一棵树苗,到了大学阶段已经基本成熟,想进行二次改造是一个非常困难的问题,这与大学教育的理念也相违背。大学应该培养学生自主学习以及基本社交的能力,没有老师再有义务与必要逼迫一个学生学习某一样技能或者学科,完全由学生自助完成,所以阳光长跑反映的种种问题其实是在大学阶段很难去解决的。

### 3.2 部分成绩不真实的原因分析

阳光长跑活动中,有部分学生拿着多部其他学生的手机进行代跑,还有部分学生骑共享单车代替跑步,这些问题在软件的技术层面上暂时无法解决,这也反映出了学生对于阳光长跑的不重视以及规则的漠视<sup>[1]</sup>。

首先,阳光长跑的成绩与学生的体育成绩以及毕业是没有关系的,导致很多学生不参与,这种与学生自身现实利益不相关的活动也是让学生漠视规则的一个因素,让学生对于阳光长跑持有无所谓的态度。另外,这种一人拿多部手机代跑漠视规则的现象也反映出了中国基础教育的缺失,这种缺失不仅表现在高校开展的这类活动中,目前的社会也有很多这种诚信缺失的问题,学生互相代跑刷成绩是也是一种诚信缺失的现象。并且对于这种问题学生也表现出无所谓的态度,学生并没有这种认识到错误意识,这也与学校监管出现一些问题有关,老师发现这类问题有一定难度,所以无法教育这类学生,学生很难得到及时的教育与引导。

## 4 对阳光长跑未来发展的建议

### 4.1 提高学生主动锻炼的意识

从根本上去解决现代大学生参与体育活动的不积极不主动的问题还要从提高大学生主动锻炼的意识开始,中国的教育体制导致基础教育阶段的体育教育缺失,让学生缺乏主动参与体育锻炼的意识,那么在大学阶段就应该先培养学生主动参与体育锻炼的意识再去推广课外体育活动<sup>[2]</sup>。

培养大学生主动参与体育锻炼的意识主要还是通过体育课堂,高校体育课除了体育技能的教学外应该开设更多与体育相关的体育课程。例如,体育的起源、奥林匹克运动会的起源与发展、运动康复等,丰富高校体育课程,满足不同学生的体育需求,并且从理论上让学生了解体育活动对于他们身体发展以及未来发展的重要性,提高学生对于体育的认识,从思想上改变学生对于体育的态度<sup>[3]</sup>。开展与跑步相关的课程以及主题活动,让学生学会正确的跑步方法,参与跑步的活动,充分感受在阳光下奔跑后的愉悦感,增加学生参与跑步的兴趣,逐步发展阳光长跑,让阳光长跑活动有持久的生命力,能够真正成为高校课外的一道风景线。

### 4.2 将阳光长跑与体育教学相关联

在没有完全建立大学生积极参与阳光长跑的意识前,可以通过建立阳光长跑与体育教学的联系来加强学生参与阳光长跑的积极性。例如,将学生每学期参与阳光长跑的成绩计入最后的体育成绩,让阳光长跑与学生自身利益发生关系,通过这种手段加强学生参与阳光长跑的积极性<sup>[4]</sup>。并且在日常体

育教学中,教师也要加强对于学生参与阳光长跑的监督与鼓励,每周检查学生参与阳光长跑的数据,对发现的学生一人拿多人手机参与跑步的现象要进行批评教育,并且对学生参与阳光长跑可以给自身健康带来好处的教导,加强学生思想上对于阳光长跑的认识,逐步加强学生终身体育的意识。

### 4.3 加强监督与管理

学校与软件公司共同商量,优化软件计入成绩真实性的逻辑,改善学生可能舞弊的监督方法。

学校应该成立阳光长跑监督组,每天派一到两名教师带着校学生会的成员在阳光长跑的指定路径进行监督,在跑步路线上可以加强不要一人拿多人手机跑步的宣传语,通过设计学生可以接受的海报或者标语来进行教导<sup>[5]</sup>。严禁学生骑共享单车进入指定跑步路径,对于操场进行严格管理,杜绝学生骑车代替跑步的现象。

对于这种监督与管理实在是大学一种无奈之举,本不应该如此,但是为了大学生能够养成良好的体育习惯,能够通过阳光长跑提高身体素质,学校也只有加强监督与管理来遏止一切学生可能舞弊的手段与途径,做到让阳光长跑更加有效地提高学生身体素质的作用,不再只是一种无意义的形式。

### 4.4 丰富阳光长跑外的体育活动

阳光长跑是为了提升学生的身体素质,丰富学生课外体育活动的一种手段,但是跑步存在枯燥的问题,这与大多数大学生的个性相冲突<sup>[6]</sup>。所以,开展更多更有意思的课外体育活动才是高校真正发展课外体育活动加强学生身体素质,提高学生对于体育认识的最有效最佳的方法。

高校可以通过阳光长跑所发现的问题与经验,开展以及丰富本校的课外体育活动,可以建立系统性的“阳光体育”,不再只有跑步一项运动,通过与校外手机软件公司或者其他公司的共同合作,研发更多利于学生参与课外体育活动的软件以及手段,让学生真正能够参与到“阳光体育”当中,享受到在阳光下进行体育活动带来的乐趣,真正起到提高学生身体素质的作用。

## 5 总结

通过对高校开展“阳光长跑”的研究,发现了不少阻碍“阳光长跑”持续发展的的问题,主要是学生参与的积极性不够、部分成绩不真实、部分学生完全不参与。

“阳光长跑”本身是个很好的课外体育活动,同时也是高校最好开展最方便记录成绩的课外体育活动,并且也是最基础门槛最低的课外体育活动,但是在这一切以学生为主考虑

(下转第 130 页)

⑧“雨课堂”的使用需要网络的支持,现多数学校已实现无线网络全覆盖,有的学校教室电脑未联网,前者无线网不稳定,后者师生靠使用数据流量,使用可能会不流畅如出现“卡顿”“延迟”的现象,还增加流量费负担。

## 5 “雨课堂”面临的挑战

一是教学中使用“弹幕”功能,活跃课堂氛围的同时也可能扰乱课堂秩序、分散学生注意力,故如何合理使用“弹幕”功能是我们需要思考的问题。二是“雨课堂”调动了学生的积极性,仍会有一小部分学生始终不参与进来或在教学过程中趁机做与教学无关的事情,逐渐偏离课堂,比如,手机游戏、聊天等,如何吸引、鼓励这部分学生参与、回归课堂教学,实现对课堂的自由掌控,是教师们想要解决的问题。三是现有教学工具多种多样,教师如何更新教学理念、掌握新的教学技能,将各种教学工具有机结合起来使用,发挥各自优势,需要深入探究。

(上接第 127 页)

而制定的课外体育活动中却反映了学生对于体育认识不充分、不遵守规则而失信的种种问题,这些问题的背后主要是因为中国基础教育阶段对于体育以及诚信教育的缺失所造成的<sup>⑨</sup>。笔者认为“阳光长跑”作为高校提升学生身体素质培养“终身体育”意识的手段对于大部分学生都是一种本末倒置的做法,应该在学生基础教育阶段就培养学生体育锻炼的习惯,培养学生的运动意识,建立扎实的体育锻炼的基础,维持基本的人体机能,而不是在沉重的学业以及考试后,学生身体素质下降后再来想提升学生的身体素质,培养学生的体育习惯,这对来说又是一种身体上的压力与负担,同时也是对教师的一种压力与挑战,在学生身体素质普遍下降的情况下以及现在网络给学生带来的多方面影响下,让学生完成一定量一定强度的体育运动无形是给学生生命安全带来了一定隐患,并且学生如果在体育锻炼中出现身体问题,责任无疑会落在体育教师身上,所以现在高校体育教师不敢对学生做运动强度上的要求,也是阳光长跑不强制列为体育成绩或者与学生毕业与否的原因,学校以及教师都担心学生在完成阳光长跑的时候出现身体不适或者生命安全问题,这是阻碍学校以及教师严格要求阳光长跑的主要障碍。所以,高校开展阳光长

## 6 总结

综上所述“雨课堂”在教学应用中的效果明显,对教学具有积极促进作用,为教育带来了新的发展机遇。“雨课堂”应用于教学也有不足之处,但瑕不掩瑜,相信在开发者和所有同行的共同努力下,“雨课堂”能更好地运用于教学中。

### 参考文献

- [1]臧晶晶,郭丽文.滴水成雨——走进雨课堂[J].信息与电脑(理论版),2016(8):235-236.
- [2]黄成龙.雨课堂让教学更轻松[J].科教文汇(中旬刊),2016,371(12):39-40.
- [3]邓娟,吴菁,崔静,等.基于“雨课堂”的翻转课堂实施的实践与思考[J].护士进修杂志,2018,33(2):152-254.
- [4]多依丽,付晓岩,海军.“雨课堂”与传统教学模式的比较研究[J].大学教育,2017,000(12):153-155.

跑出现的问题背后是对中国教育体制有所缺失的表现,是未来高校体育如何发展的一个指导方向,也是对中国基础教育阶段的体育教育如何发展的一个指导,更是对中国未来公民身体素质如何培养以及发展的一个重要提示,这关系到中国社会未来能否持续发展以及更好的发展。

### 参考文献

- [1]周月媛.高校阳光长跑活动管理现状分析研究[J].当代教育实践与教学研究,2018(3):172+175.
- [2]张炜,李晓玲,黄尧.高校“阳光体育一体化”方案设计与实施——宁夏大学校园阳光长跑影响因素分析[J].宁夏大学学报(人文社会科学版),2018(3):159-165.
- [3]童慧儿.课外阳光长跑干预对大学生体质健康的影响[J].湖北体育科技,2018,37(12):1081-1084.
- [4]汪飞,王艳.三峡大学阳光体育长跑现状及对策分析[J].体育世界(学术版),2018,785(11):56-57.
- [5]严军锋.阳光长跑促进大学生体育锻炼承诺的路径研究[J].浙江体育科学,2013,35(2):102-105.
- [6]童慧儿,程磊,王燕飞.阳光长跑对普通大学生耐力素质的干预研究[J].浙江体育科学,2019,41(2):68-71+115.
- [7]赵克强.对构建高校阳光长跑工作体系的思考[J].当代体育科技,2013,3(9):75-76.