

“健康中国 2030”背景下 广西师范类高校体育课及课外锻炼发展现状的初步浅析

Preliminary Analysis of the Current Situation of Physical Education and Extracurricular Exercise
in Guangxi Normal Universities under the Background of "Healthy China 2030"

宁小敏 蒙靖

Xiaomin Ning Jing Meng

广西民族师范学院体育系

中国·广西 崇左 530000

Department of Physical Education, Guangxi

Normal University for Nationalities,

Chongzuo, Guangxi, 530000, China

【摘要】近年来,国家体育总局、教育部、高校教育行政部门对高校学校体育发展较为重视,制定了相关体育发展计划纲要和策略,各大高校对学校体育发展也有了相关措施。论文主要围绕广西师范类高校的体育课及课外体育锻炼的发展现状进行初步浅析,为高校及体育工作者更好地开展体育工作而提供相关研究分析,为促进广西师范类高校的体育课及课外体育锻炼的发展做一些力所能及的工作。

【Abstract】Over the years, the general administration of physical education, the ministry of education and the administrative departments of higher education have paid more attention to the development of college physical education, and formulated the outline and strategy of related sports development plan. This paper mainly focuses on the development status of physical education and extracurricular physical exercise in Guangxi normal colleges and universities to conduct a preliminary analysis, to provide relevant research and analysis for colleges and sports workers to better carry out sports work, to promote the development of physical education and extracurricular physical exercise in Guangxi normal colleges and universities to do some work within our ability.

【关键词】师范类高校;体育课;课外体育锻炼;现代体育;民族传统体育

【Keywords】normal universities; PE class; extracurricular physical exercise; modern sports; national traditional sports

【DOI】10.36012/sde.v1i2.182

1 引言

加强体育文化发展是师范类高等教育的重要发展条件,强化学校体育是中国高校发展的必然趋势。2016年8月19日,全国卫生与健康大会在北京召开,习近平总书记出席并发表重要讲话,8月26日,习近平主持召开中共中央政治局会议,审议通过《“健康中国2030”规划纲要》。这一纲要引起了各地区高校对学校体育发展的重视,为了贯彻落实该纲要,广西各师范类高校为建成阳光体育特色的师范类高校而努力,将特色体育课程和课外锻炼作为学校教育建设的重要任务^[1]。

2 体育课程的发展

高校体育课的作用不仅仅在于增强学生体魄,也能使学生学习到有趣的体育知识,感受到体育课的乐趣。体育课针对

于师范生更是一门应用型的课程,使学生掌握师范生应有的体育技能,可为教师职业打下技能基础。为了帮助学生提高身体素质,促进学生的身心健康发展,许多高校根据学生兴趣爱好开设了相关体育项目课程。学校所开设的课程基本符合当代体育课程要求,学生在开设的课程中可根据个人兴趣进行公共体育课的选修。

2.1 体育教师对体育课的要求

教师作为体育课堂中教育学生的主体,自身必须具备较为先进的体育意识,时刻关注学校体育发展动态,并对体育发展中所遇到的问题提出有价值的意见和建议。高校体育教师对体育课教学必须本着认真、细心、耐心的正确态度,应做到教学的课前备课、课中执行、课后反思。教师要从教师观、学生观的角度发现教学问题,可以从学生对授课内容的认知能力、领会能力、掌握能力进行学生课堂表现的评价,可对课程考核

作出具体要求,并对学生的考核表现做出课程考核评价,可综合学生对课程的考核成绩及平时表现作出综合评价。

2.2 学生对体育课的参与情况

学生作为体育课的主要参与者,自身应该树立正确的学习态度,以积极进取的心态进行体育课程的学习,应重视自身身体素质的发展,使“德智体美劳”得到均衡发展。根据自身对体育课程的不同兴趣需求,学生们可通过选课系统进行选课。经调查,广西师范类高校的体育课程选修中,受学生欢迎的程度由高到低依次为:羽毛球、跆拳道、篮球、足球、排球、气排球、乒乓球、网球、武术、体育舞蹈等。各项目选课人数较为平均,这一调查结果表明,各项体育运动在广西高校的体育课发展均衡性符合广西师范类高校体育稳定发展特征。

3 课外体育活动

课外体育锻炼的组织形式和方法多种多样,按锻炼人数和规模,可分为个人、集体活动两类。随着学生的课外体育锻炼意识的不断提高,学生们在参与课外体育锻炼表现为自觉参与,在各种锻炼形式中展现出大学生的青春活力。

早操和课间操是高校体育教学的主要部分,加强学生早操和课间操的管理有助于培养学生强健的体魄,陶冶学生的体育艺术情操,促进学生的身心健康发展。学校可通过早操和课间操的设置来丰富学生的课外文体活动。高校学生身体素质发展尤为重要,师范类高校更侧重于学生早操制度的实践,实行出操打卡制,保证出勤率,增加学生早操的参与度以及提高出操质量。

4 体育训练及竞赛

2012年1月,国务院通过《西部大开发“十二五”规划》。广西作为西南边境省份,肩负着时代发展的重担。为此,该地区不断普及、发展与提高少数民族体育运动技术水平,传承少数民族体育文化;初步建成高校民族体育社会服务体系;充分开发与利用优质的体育人力资源,建成高水平的民族体育学科团队;积极参与国际体育文化交流^[1]。

广西大部分高校将现代体育与少数传统体育巧妙结合,尤其是师范类、民族类高校较为重视现代体育与民族体育的融合发展,将传统体育作为强化体育课外锻炼的手段之一,将民族传统体育融入到了课外体育锻炼中。

近年来,运动训练队和少数民族传统体育训练队的发展成为了广西师范类高校学生课外体育锻炼的重要途径之一。现代体育运动训练队项目主要有:篮球、足球、排球、气排球、羽毛球、乒乓球、网球、武术、跆拳道、体育舞蹈等。少数民族传统体育训练队项目主要有:传统武术、陀螺、高脚马、板鞋、

抢花炮、珍珠球、抛绣球、舞龙舞狮、龙舟、蚂拐、秋千、独竹漂等。这些运动项目深受高校学生喜爱,不少学生把这些少数民族传统体育项目与现代体育项目相融合,作为课外体育锻炼并积极加入到其中各项运动项目中。

随着高校体育文化的前进发展趋势,广西体育局会定期举办以高校学生为参赛主体的各项现代体育及传统体育赛事。各高校也积极组织学生参与其中,定期开展比赛使学生积极地参与到各项体育项目锻炼中。传统体育赛事的嵌入促进了学生身心健康,丰富了学生的课外体育锻炼,也提高了学生课外体育锻炼的参与度及活跃度。

5 体育课与课外体育锻炼参与的影响因素

5.1 受天气的制约

体育课的开展也受一定的影响。因为天气的制约,广西地区夏天较为炎热,而冬天室外寒冷,室外场地湿润。考虑到天气以及学校运动场地条件等问题,大多数学生选择了室内场地条件的体育课,例如,健美操、羽毛球、排球、乒乓球、篮球等;而室外的体育课选课人数较少,例如,足球、网球等。

5.2 受学生兴趣爱好的制约

对各项运动的热爱程度也成为体育课发展的影响因素之一,学生通常会在选课时选自己喜欢的运动项目并对该项目进行关注。

5.3 受时间的制约

广西师范类高校学生课外体育锻炼的参与度较高,参与率高达90%以上,但经常参加体育锻炼的人数较少,参与锻炼的频率、时间普遍较为短暂,大多数学生参加锻炼的频率为一周1~2次,锻炼时间均低于1小时。

6 结语

针对以上的发展现状及分析,可初步得到广西师范类高校体育课及课外锻炼发展的强化、高校学生对现代体育和传统体育积极主动的参与,促进了高校学生身心素质健康发展的研究的结论,加快了师范类高校学校体育的发展,推动了现代体育和民族传统体育的发展,加快了中国经济文化建设的建设的发展。

参考文献

- [1]柳鸣毅,丁煌,闫亚茹,等.“体育强、中国强”的学理阐述——习近平总书记体育思想初探[J].武汉体育学院学报,2018,52(1):5-11.
- [2]肖丽,蒋荣.我国区域性高校体育发展战略研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2012,26(4):105-109.