

以体育教育促进学生身心健康应用分析

Analysis on the Application of Physical Education in Promoting Students' Physical and Mental Health

郭月晴
Yueqing Guo

华南师范大学 广东 广州 510631
South China Normal University Guangzhou Guangdong 510631

摘要:为了全面提升学生的身体素质和体育素养,在高校的第二课堂教学过程中,华南师范大学计算机学院结合学校推出的“非正式课程”,设计并举办了“阳光体育”系列活动,旨在通过体育锻炼,促进学生日常体育锻炼习惯的养成,引导学生感受快乐、增强体质、锤炼意志。

Abstract: In order to improve students' physical and mental health in an all-round way, School of Computer Science at South China Normal University has designed and held a series of extracurricular activities of "Sunshine Sports", which is part of the informal curriculum system. By encouraging students to take part in more physical exercise, the organizer aims to bring happiness and health to the students.

关键词: 高校学生; 身心健康; 阳光体育

Keywords: college students; physical and mental health; sunshine sports

DOI: 10.12346/sde.v3i3.3152

全国教育大会强调,要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。党的十九大报告明确提出,要“实施健康中国战略”。青年大学生作为社会主义事业的建设者和接班人,存在包括患病率高、心理健康状况不佳和不良生活习惯发生率高等诸多问题^[1]。计算机专业的学生,因专业学习需要,使用电子设备时间更长,缺乏体育运动的现象尤为突出,社交能力也缺乏有效的锻炼。基于此本文以华南师范大学计算机学院阳光体育教育为例,对通过体育教育促进学生身心健康进行反思,为了促进学生身心健康,“文明其精神,野蛮其体魄”,启动实行“阳光体育”计划。

1. 活动实施

“阳光体育”系列活动由线上和线下两部分组成:第一部分是线下举行的“文体养成”计划;第二部分是线上举办的“每日健康打卡”活动。以下分别介绍这两部分。

1.1 “文体养成”计划

“文体养成”计划分为运动养成、文体竞赛与体质测试三大模块。同学们按本计划开设的各模块分别完成任务并达到考核要求后,可录入成绩并获得4个非正式学

时。具体模块任务如下:

(1)“运动养成”模块:按活动要求参加并完成“喜迎建国70周年‘阳光悦跑2.0’活动”,在四周的时间内,男生和女生分别跑够70公里,标记为任务完成。计算机学院共632人参与了“阳光悦跑”活动。

(2)“文体竞赛”模块:参加学校、学院与班级组织的“阳光体育”类文体活动,具体活动以“阳光体育”课程教学团队认定为准。校内组织的文体活动,由计算机学院组织者提前向本课程教学团队申请认定纳入,活动结束后向本课程教学团队提供参加者的完赛证明或依据;学生个人参加校外重要文体活动,则由学生个人向本课程教学团队申请并提供参加证明或依据进行认定。常规项目包括:学校舞蹈大赛、啦啦操大赛、学校和学院的田径运动会、学院“师生杯”羽毛球赛、“新生杯”篮球赛、学院团学组织的文体活动等。本模块考核要求为:参加不少于三项活动。最终,计算机学院有200多人次参与到该模块的活动中。

1.2 “每日健康打卡”活动

疫情时期,学生无法返校,我们用线上的“每日健康

【作者简介】郭月晴(1992~),女,山东济宁人,研究生,助教,研究方向:高等教育、马克思主义中国化。

打卡”活动,督促学生们在家进行体育锻炼。学生以个人形式参加活动,在四周的活动时间内,不限运动形式,用运动软件记录每次的运动数据,并按考核要求完成打卡。四周后,按消耗热量总值、总运动时长、总运动天数的先后顺序统计参赛人员的运动记录得出排行榜,排名前 25 名的同学可获得组织方提供的奖状以及体育用品奖励。计算机学院有 80 名学生成功完成任务。

(1)考核要求:

A、参赛人员必须在每天 23 点前进行打卡。

B、用运动软件“Keep”记录每次运动的消耗热量总值和总运动时长,每次运动后将运动记录截图保存,并在打卡群上的相应文档填写当天运动的数据(消耗热量总值和总运动时长)。

C、每周上交一次本周所有运动的截图(截图包括运动日期、运动时长和消耗热量)到组织方邮箱进行审核。

(2)评比细则:

A、打卡满 15 天且热量达 2000 千卡即可获得参赛证明。

B、四周结束后,按消耗热量总值、总运动时长、总运动天数的先后顺序统计参赛人员的运动记录得出排行榜,排名前 25 名的同学可获得组织方提供的奖状以及体育用品奖励。

C、组织方会在每天 24 点统计累积打卡的排名,每周五 24 点将当周的排名榜公布在学生公众号上。四周结束后进行总排名榜公布。

(3)健康打卡活动参与情况和学生感悟

经过四周的角逐 66 名参赛员运动总时长达 34270 分钟,相当于运动了 571 小时,消耗的总热量达 261130 千卡。参赛同学和坚持打卡锻炼的同学积极反馈在自己身上发生的变化:心情变好,人也变得开朗了;成功瘦身。打卡活动激励参与者积极锻炼,让许多原本不重视和不够积极运动的人动起来了,意识到学生属于久坐人群,更加需要运动了。希望大家能通过这次活动带动更多的人并且一直坚持下去。

2. 活动效果

2.1 阳光体育的开展极大地遵循了大学生身心成长规律

研究表明,团体高强度间歇训练和持续性有氧运动对大学生生活质量、促进学生的心理健康有显著的积极影响^[9]。“阳光体育”通过一系列团体活动,明显促进了学生生活习惯

的转变和生活质量的提高。很多学生在参加完活动后,发布朋友圈抒发“出汗的快乐”,疫情影响之下,更是学生们主动提出,希望“阳光体育”的活动能够搬到线上继续进行。从闲来无事打游戏,到主动要求开展体育活动,学生们的转变是开展“阳光体育”系列活动最大的效益。通过集体参与“阳光体育”活动,学生们在体育运动中找到了归属感、破除了孤独感。运动促进了学生们更多地分泌多巴胺等积极情绪的调节激素,对学生的心理状态,起到了明显的调节作用。

在影响我国大学生体育生活方式的社会因素中,社会人际支持位列首位。阳光体育项目的开设,使大学生走进人群、走向操场、走进大自然、走到阳光下,与一起生活和学习的同学参与体育运动,对自身的体育生活方式产生了积极影响;与此同时,大学生在运动中开展人际互动,为夯实他们的人际支持系统打下基础。

2.2 提升学生的自我效能感是调动学生积极参与体育运动的重要方法

在“阳光体育”系列活动的开展过程中,通过正向反馈和团队竞赛,帮助学生们提高自信、保持动力。例如,在“文体养成”计划中,我们设立了非正式学时的奖赏机制,学生们根据自己的兴趣,保质保量地完成三个模块的任务,即可获得 4 个非正式学时;在“阳光悦跑”活动中,我们定期按年级和班级公布学生们的参与情况,用集体荣誉感激发学生体育锻炼的动力和意志力;在线上进行的“每日健康打卡”活动中,我们通过每周实时更新排行榜并且在公众号上发布,时时更新学生们自己关于运动的快乐体验,学生们虽然散落在全国各地,但云端的分享和数据起到了互相加油鼓劲的积极作用。

2.3 结合学生的兴趣爱好挖掘体育项目,构建体育运动文化、创设体育锻炼的氛围,对大学生参与体育锻炼有重要意义

“阳光体育”系列活动将线上与线下活动结合起来,将大众运动(如跑步)与小众运动(如足球)结合起来,探索出一条易推广、可复制的大学生体育运动教育的可行路径。

在创设体育锻炼氛围的相关行动中,教师参与对提升学生参与体育锻炼的积极性作用明显。“阳光体育”系列活动为了提升学生的参与度,特别设计了“师生杯”系列活动,包括羽毛球赛、篮球赛和足球赛。师生们一起运动的过程,不仅锻炼了身体,更增进了师生感情,对调节师生关系也起到了积

(下转第 70 页)