

阳光体育背景下职业院校课外体育活动一体化的教学研究

Teaching Research on the Integration of Extracurricular Sports Activities in Vocational Colleges under the Background of Sunshine Sports

韩富芬 韩丽美 王志琼 詹建伟 张彩云

Fufen Han Limei Han Zhiqiong Wang Jianwei Zhan Caiyun Zhang

昆明卫生职业学院昆明校区 中国·云南 曲靖 650000

Kunming Campus of Kunming Health Vocational College, Qujing, Yunnan, 650000, China

摘要: 随着阳光体育教学模式的提出, 中国职业院校传统的体育教学模式已经越来越难以适应当前的教学要求。因此, 在阳光体育运动背景下, 有必要对当前的职业院校体育教学模式进行改革。

Abstract: With the sunshine sports teaching mode proposed, the traditional sports teaching mode of vocational colleges in China has become more and more difficult to adapt to the current teaching requirements. Therefore, under the background of sunshine sports, it is necessary to reform the current teaching mode of physical education in vocational colleges.

关键词: 阳光体育; 职业院校; 课外体育活动; 一体化

Keywords: sunshine sports; vocational colleges; extracurricular sports activities; integration

DOI: 10.12346/sde.v4i5.6170

1 引言

在课外体育活动中安排学生进行身体锻炼, 体育训练与竞赛, 以增强学生体质、促进学生身心健康和社会适应能力的发展、“达标争优、强健体魄”为目标, 以全面实施《学生体质健康标准》为基础, 与体育课教学有机结合^[1]。

2 职业院校课外体育活动开展的影响因素与问题

2.1 课外体育活动效果不理想

活动形式单一、内容枯燥、与课外体育活动的内涵相隔离, 不能实际满足学校学生的运动健身与兴趣的需求; 课外体育活动体现不出大众性、健身性、娱乐性、主体性、时尚性、人文性、多元性等鲜明的时代特征^[2-4]。

2.2 部分师生对课外体育活动的认知存在问题

占用学习的时间去参加课外体育活动是他们极不乐意的, 认为课外体育活动的参与只是为了满足学校的教学安排, 参与过程不够积极。

另外, 学生对待锻炼的态度不一, 使得他们在参与课外体育活动中存在明显的差异, 甚至对体育活动缺乏兴趣。

2.3 场地设施及文化氛围存在问题

物质条件不齐全, 场地设施受限, 在一定程度上影响着大学生课外体育活动的开展。体育社团、体育文化节得不到有效开展; 学生喜欢一些新兴的运动项目, 如八段锦、瑜伽、体育舞蹈等, 在课外体育活动中不能跟学生体育社团相呼应, 学生对新兴体育项目缺乏一定的了解。

3 阳光体育运动与课外体育活动的关系

“阳光体育运动”是一种模式, 是一种思想, 目标是提高全民身体素质, “阳光体育运动”的实施有利于高校课外体育活动的开展。课外体育活动是学生在课余时间, 运用各种身体锻炼方法, 以增强体质、增进健康、提高运动技能的体育教育活动。阳光体育运动确立了课外体育活动在体育课程中的地位, 课外体育活动的落实是实施“阳光体育运动”的关键, 要求在上好体育课的同时, 将课外体育活动切实落到实处, 以实现“达标争优, 强健体魄”的体育教育目标^[5]。

4 课外体育活动的有效组织及实践

4.1 课外体育活动的组织设计

围绕学校体育的中心任务和体育教学的实际情况, 根据

【作者简介】韩富芬(1984-), 女, 中国云南曲靖人, 讲师, 从事体育研究。

学生的需求、爱好取向和基础,确定课外体育活动内容,具有广泛性和代表性。结合学生的实际能力与职业特征,防止“内抗性”;注意分层教学思想的融合,考虑不同性别、不同层次学生和特点。

4.2 课外体育活动的实践形式

大课间让学生充分地参加体育锻炼,尽情地享受“阳光体育”带来的快乐,起到调节学生紧张气氛的作用。组织30分钟左右的大课间体育活动,安排学生喜欢的项目或特色项目。例如,广播操为基础创编体育操(舞)、大众太极拳、八段锦等,活动内容丰富且简单易行、可操作性强。

体育社团是一种由学生自愿参加、根据各自不同的运动嗜好和期望值,以全面发展学生综合素质的、有特色的一种活动模式,是开展课外体育活动的重要形式之一。

拓展训练在特定的环境下开发团队的潜在能力和自我创新能力。户外运动投身于大自然,对学生进行拓展训练和野外体验,以提高学生的身体素质和适应社会的能力。利用周边的环境,设计简单易行、可操作性的户外运动,如:登山、野外拉练、野外训练等。

体育知识竞赛对校园的活动氛围和文化气息的营造以及学生身心健康的发展都有着重要的作用。利用学校定期举办的校园文化艺术节,开展体育知识竞赛活动,各班先举行预赛,选拔参赛选手;在学校层面上进行体育知识竞赛,以“阳光体育运动”为主题,设计与体育有关的一系列知识竞赛活动。

5 职业院校课外体育活动一体化体育教学模式构建的策略

5.1 学校领导者对课外体育活动的重视程度和宣传力度

学校领导只有充分了解到课外体育活动的重要性,才能让体育活动顺利进行。职业院校重视课外体育活动,注重宣传,才能增强学生自觉参加体育锻炼的意识,帮助学生形成终身体育意识。职业院校的课外体育活动能否顺利进行,与学生的自觉参与程度有着内在的必然联系。学校加大对课外体育活动的重视和宣传力度,可充分利用学校的各种资源,调动一切可能调动的有利因素,才能让学生积极主动地参与到体育活动中。

与此同时,还应该进一步增加对体育教育的资金投入力度,加强体育运动场地与设施器材的建设,以为课外体育活动的开展提供良好的硬件条件,从而为职业院校课内外一体化体育教学模式的构建提供充足的物质保障。

5.2 课外活动丰富多彩,注重实践性、应用性

在开展课外体育活动的过程中,职业院校需要尽可能将活动办得丰富多彩一点,注重实践性和应用性,以符合职业院校职业教育的课程特征,并为学生提供基于优势和能力的平台,从而提高学生的专业能力。由于每个学生的性格不同,他们对于运动项目的选择也会不同,所以在准备课外

体育活动的过程中,职业院校需充分考虑学生各自的特点,让活动变得生动有趣。同时,由于学期的不同,学生压力也会有变化,学校需要根据学生的实际情况,来安排体育活动,最大程度上满足学生的需求。同时职业院校还应该根据本校发展实际与不同专业特点,开发出适宜本校的体育教材,并根据学生身心发展特点与职业发展需求,合理选择体育教材内容。

5.3 加强建设体育课外活动的指导团队

为了顺利地进行课外体育活动,需要建立一支专业的指导团队。职业院校可以通过一些专业的培训计划,给体育教师进行专业化的培训,在招聘老师的时候,需要根据自身的发展状况,选择一些符合目前学校发展状况的体育型人才,可以参考国际上的一些发展经验,聘请一些当地退役的运动员来担任课外体育活动的指导老师。

5.4 组织专业性团队,以一部分人带动另一部分人

职业院校可以组织学生组建专业的足球、篮球团等队,同时可以让这些团队代表学校参加专业性的比赛,为学校获得荣誉,提高学校的知名程度,促进校园体育文化氛围形成,从而给其他学生一个榜样。

5.5 加强课外体育活动的组织与管理工作

为了保证课外体育活动能够有条不紊地进行,学校的相关部门需要根据自己学校的特色以及实际情况制定相应的管理制度。同时,在有序开展课外活动时,学校的各个部门需要相互配合,共同进行管理。由于课外体育活动对所有学生开放,学生人数较多而且一些活动较为复杂,需要大量人员进行监管,因此学校领导有必要调动全体教师的积极性,共同进行管理,从而避免学生在课外活动中出现安全问题。

6 结语

总而言之,在社会不断发展的今天,学生的体育意识也在逐渐提高,课外体育活动是提高学生综合素质的重要方式之一。加强职业院校对课外体育活动的重视,能够让课外体育活动顺利地展开,能够全面培养学生的综合素质,也能让阳光体育活动更好的服务于体育教学,对目前中国建设社会主义精神文化有着重要的意义。

参考文献

- [1] 赵丕友.浅议课外体育活动在学校体育中的地位[J].中华少年:研究青少年教育,2012(13):64-65.
- [2] 罗华平.分析影响株洲市高职院校大学生课外体育活动的因素与措施[J].当代体育科技,2013,3(36):160-162.
- [3] 张青青.如何有效开展学校课外体育活动[J].当代体育科技,2017,7(29):101-102.
- [4] 肖毅志.高校课外体育活动存在的问题及发展对策研究[J].体育教育,2015(110):66-67.
- [5] 熊玲.试论阳光体育运动与课余体育活动的关系[J].体育科技文献通报,2012(2):64-65.