

# Reflection on the Teaching Strategies of Physical Education in Colleges and Universities under the Background of “Sunshine Sports”

Xing He

Kunming University of Science and Technology, Kunming, Yunnan, 650504, China

## Abstract

Sunshine sports are of great help to improve students' physical health and achieve all-round development, so it has been widely concerned. In the sunshine sports, through the setting of colorful sports activities, students can break through the restrictions of the classroom, enhance their physical fitness in the process of enjoying the sunshine, and develop good living habits. Based on this, this paper starts with the connotation of “sunshine sports”, makes a specific analysis of the significance of promoting sunshine sports in colleges and universities, and then discusses the teaching strategies of college sports under the background of sunshine sports by explaining the shortcomings in the implementation process, hoping to give play to the reference value and help improve the teaching level of college sports.

## Keywords

sunshine sports; college physical education; teaching strategy

## “阳光体育运动”背景下的高校体育教学策略思考

和星

昆明理工大学, 中国·云南昆明 650504

### 摘要

阳光体育运动对提升学生的体质健康和实现全面发展均有较大帮助, 因此受到广泛关注。在阳光体育运动中, 通过设置丰富多彩的体育活动, 可以让学生们突破教室的限制, 在享受阳光的过程中增强自身体质, 养成良好的生活习惯。基于此, 论文从“阳光体育运动”的内涵入手, 对高校推行阳光体育运动的意义进行了具体分析, 然后通过阐述推行过程中存在的不足, 重点探讨了阳光体育运动背景下的高校体育教学策略, 希望发挥出参考价值, 助力提升高校体育教学水平。

### 关键词

阳光体育运动; 高校体育; 教学策略

## 1 引言

体育强国战略的实施离不开体育人才的培养, 在高校教育中, 应将体育教学摆在突出位置, 践行阳光体育运动的理念, 开展全方位教学活动, 促使学生们的体育技能进一步强化, 拥有健康的体魄和优良的品行。要重视高校体育教学的持续改革, 制定出可靠的优化途径, 促使大学生们有序发展, 具备终身体育的认知, 为实现全面发展并加快体育强国的步伐奠定坚实基础。

## 2 “阳光体育运动”的内涵

阳光体育运动主要是让高校学生积极参与户外活动, 突破以往的教室限制, 在学校中营造出良好的运动氛围, 激

励学生们充分释放自主性和创造性, 养成理想的运动习惯。在高校体育教学中, 通过适当融入阳光体育运动理念, 可以加快学生们体育能力的发展, 也能让他们主动探寻体育和身心素质间的因果关系, 为他们的全面发展创造良好条件。

## 3 高校推行阳光体育运动的背景

现代社会高校属于培养高素质人才的主阵地, 承担着各种职责, 需要结合当代教育的要求充分发挥相关的教育优势, 培养出符合社会以及国家所需的优秀接班人。但是受到应试教育的影响, 高校体育教学占据的地位并不突出, 学生们参与体育活动的的时间非常有限<sup>[1]</sup>。随着社会的发展以及教育理念的转变, 应注重体育教育在高校教育体系中的重要性, 要积极践行阳光体育运动的意義, 强化学生的体质健康, 使他们实现全面发展。

【作者简介】和星(1988-), 男, 纳西族, 中国云南丽江人, 本科, 讲师, 从事少数民族传统体育研究。

## 4 高校推行阳光体育运动的意义

### 4.1 保障身心健康

在高校体育教学中积极地推行阳光体育运动,能够直接影响学生的身心健康,使他们实现稳定的发展。通过开展多元化活动,学生的身体机能得到锻炼,体质水平进一步提升。另外,在有效的团队协作与竞争环境下,学生们具备了基本的抗压能力以及团队协作意识,为他们未来的成长保驾护航。阳光体育运动还能助力学生们释放自身的压力,调节不良情绪,使其提高心理素质,强化心理健康水平。

### 4.2 助力校园文化建设

阳光体育运动不仅是体育运动,也是构建校园文化的重要条件,通过积极开设多元化比赛活动,可以营造出良好的体育文化氛围,使学生们的体育热情得到激发,树立团队协作意识,强化集体荣誉感。在阳光体育运动中,也能进一步展示高校精神风貌,宣传理想的校园文化,使高校知名度进一步提升。总而言之,在校园文化建设中的阳光体育运动占据着不可替代的地位。

### 4.3 提升国民素质

高校是培养未来栋梁的主阵地,在开展教育教学活动时了解学生的实际情况,根据基本定位确定实践方针,使学生们有目的地发展。在阳光体育运动中,学生们可以逐渐具备坚持不懈与迎难而上的精神品质,为他们未来的发展奠定坚实基础。此外,阳光体育运动也能助力学生们具备规则意识和团队协作认知,强化社会责任感。

## 5 高校推行阳光体育运动的现状

### 5.1 指导思想不明确

在高校体育教学中,为了让学生们的体育意识更加明确,教师应重视阳光体育运动理念的推行,要转变以往被动式的教学模式,使学生们主动投入其中<sup>[1]</sup>。受到传统模式的影响,高校体育教学的指导思想是盲目看重结果,却忽视理论和实践相结合的重要性,进而影响到学生们体育文化素养的培养,使学生们的身心素质难以提升。在这样的情况下,学生们普遍认为体育课程是简单的技能提升,未能理解体育教学的价值。

### 5.2 学生存在认识偏差

新的时代背景下,高校体育教学应重视阳光体育运动的合理融入,教师也要对学生们适当普及,使他们转变自身的认知。生活背景的影响下,高校学生的认知存在明显偏差,他们无法理解体育运动的意義,甚至将其归结为“脏、累、苦”的运动。正是因为这样的错误认知,使学生们无法投入体育运动中,始终抱有厌学情绪,阻碍了后续的实践与进步。

## 6 “阳光体育运动”背景下的高校体育教学策略

### 6.1 树立“阳光体育运动”教学理念

阳光体育运动理念与教学活动的结合能够发挥出教育

价值,助力学生的全面发展。在高校教育教学环节,教师要综合考量教育科研以及教育管理等多方面因素,旨在从最大限度上提高学生的运动能力,辐射校园体育文化。应不断激励学生们参与课外活动的意识,提高他们的身体素质,将兴趣化体育教学模式落到实处。不管是课内必修课还是课外俱乐部,均能影响到学生们的体育认知,结合着阳光体育运动理念的指引,教师要对学生们适当宣传,使他们明确高校体育教学的兴趣点,激励其主动参与其中,强化体育学习的积极性和主动性,实现终身体育的最高目标。在教学环节,教师也要发挥出自身的教育优势,转变传统的灌输式模式,在师生平等互动中凸显学生的主体地位,使他们勇敢表达发展诉求,为自身的长远规划保驾护航。体育教师可以利用多元化的体育教学活动,培养学生的体育习惯,使之意志品质得到锻炼,勇于接受考验。体育教师除了传授体育活动技巧,还要帮助学生们掌握正确的价值观与人生观,引导他们全身心投入观察社会和观察生活的实际行动中,将体育教学的纵深发展摆正位置。

### 6.2 加强学生终身运动的信念感

党和政府的指引下,体育教育工作拥有了崭新思路,实现了空前发展的目标<sup>[3]</sup>。目前,高校体育教育工作模式迎来了新的契机,面对这样的背景,体育教学受到广泛关注,应结合实际情况展开分析,推动高校体育教学的有效转型,强化学生的身体素质,使他们积极应对就业与升学的压力,在保持平常心的过程中,为自身的健康发展奠定基础。教学过程中,教师应突破常规限制,引用党的二十大教育理念,让多元化教学方式融入其中,培养学生们终身体育的健康观念。比如在开展体育教育活动时可以结合心理学视角制定出详尽的实践举措,为学生们传递体育的重要性,开设主题班会以及课前热身活动等,使学生们积极消除对体育运动的抗拒心理,明确体育运动的正面效应和趣味性。高校也要关注环境建设,借助于宣传栏和微信公众号等为学生们灌输终身体育的理念,使学生们自觉接受相应的内容,突破以往的束缚,成为热爱运动的全方位人才。

### 6.3 构建全面立体的全民运动体系

高校体育教学应注重全面立体,要根据学生的实际情况设定出分层指导方案,促使学生们有序发展,根据自身规律确定最佳的实践措施<sup>[4]</sup>。高校要积极地与社会体育团体和政府等建立密切联系,在资源共享与互利共赢中为学生们提供多种支持,使他们接触到丰富资源,助力其全面发展。不管是休闲健身,还是户外运动,均能提高学生的参与积极性,使他们对全民运动理念拥有全新的认识。高校要适当增设场地和器材,根据学生的实际需求加以供应,保证体育爱好者进一步提升自身的运动技能。高校还要给学生们创设更多的实践机会,通过技能培训以及健身活动等提高学生体质,使他们实现全面发展。体育教师要将自动监测和个性化引导密切结合,运用健身 App 等各种途径为学生们提供有效的健身指导,使他们拥有健康体魄。在高校健身运动中还要突破

校园限制,可以适当地融入周边社区,利用公共健身场所,让学生们接触到多样化的健身运动,顺便引导他们参与社会公益事业,为社会群众普及终身体育的意义。积极构建全方位和立体化的公共体育机制,以便迎合不同阶层的实际需要,助力国家体育强国建设,让高校学生们拥有可靠的实践空间。

#### 6.4 稳步实施分层教学模式

在体育教学中应重视复杂性和现实问题,在体育强国建设背景下要采取适宜的指导方案,让教师们创新相应思路,通过整合渠道优化课程教育体系,解决教育方式不当引发的一系列问题<sup>[5]</sup>。分层教学法属于极具代表性的教学手段,在实际应用的过程中可以满足不同层次的学生需求,对比于一刀切的教学方式,这种方法的实用性更强,更适合高校体育教学活动。将分层教学思路融入高校体育教育之中,可以突破传统教学模式的局限,提高高校体育教育的品质与针对性。在未来教学中,教师应全面了解学生情况,根据他们的学习状态和生活活动向展开分析,倾听他们对于体育教学的诉求。也可依照他们的实际合理划分不同的群体,让学生们有针对性地思考与实践,为自身综合能力的提升奠定坚实基础。比如身体素质欠佳的学生,教师可以适当控制他们的体育运动时间,将难度和强度大大缩减,需在培养其运动习惯的基础上逐步提升体育运动的频率。另外,对于运动能力较强的学生,教师可以适当增设多元化活动,根据他们在不同项目中的表现提供针对性指导,使他们的身体素质进一步强化,实践经验更加丰富。

#### 6.5 推广阳光体育项目

在高校体育教学中,为了让阳光体育运动更好地推行,需要结合不同的特点与难度设置一系列项目,还要进行适度的创新,促使阳光体育运动的针对性和实效性稳步强化。学生在个性化发展阶段可以接触到篮球以及足球等传统的竞赛项目,为了开拓他们的视野,也可融入休闲健身以及户外探险等内容,促使他们的综合能力得到提升。高校要根据实际需求构建阳光体育项目教师团队,针对具体情况开展专业培训,确保教师的专业能力进一步提高,支持学生们的技能训练。在原有的体育运动项目之外,也可增加太极拳以及瑜伽等丰富多样的阳光体育项目,通过集体参与,调动起学

生的团队协作积极性,使他们具备基本的集体认知和艺术修养<sup>[6]</sup>。高校应组织校际体育竞赛和体育文化活动,扩大学生们接触的范围,使他们提高自身的综合能力。在比赛以及各项表演活动中,学生们的运动激情得以激发,创造能力稳步提高,为综合素养的培养奠定了坚实基础。在新的时代背景下,体育教师可以适当融入现代化手段,将虚拟现实与电子竞技等先进媒介融入项目实践环节,使学生的运动体验更加深刻。教师还可利用手机软件和网络直播等方式,加强学生对体育教育的认识,使他们的参与积极性进一步提升。高校要开拓校外交流渠道,适当引进国内外的优秀人才,组织教师间开展专项交流活动,使他们实现持续稳定的发展。教师在对学生们综合评价时,要构建起全面的测评系统,以运动技能和团队协作等作为考核指标,搭配着相应的实践模式和实验室研究成果,使学生们全面掌握体育知识,将理论和实践结合起来。

## 7 结语

高校体育教学中,应重视阳光体育运动理念的合理融入,积极开设专项指导,促使学生们的主动性进一步提升,保持高涨的参与热情。通过论文的概述,了解到高校体育教学中的阳光体育运动情况,旨在为广大教育工作者提供参考,提升阳光体育运动在高校体育教学中的普及力度。

### 参考文献

- [1] 陈淑婷.协同育人视域下高校体育文化建设策略探讨——评《高校体育文化及其建设的综合性探论》[J].中国高校科技,2023(6):99.
- [2] 张建斌.基于“阳光体育”理念的高校体育教学与运动训练策略研究[J].当代体育科技,2022,12(35):58-61.
- [3] 李静,周光德.高校铸造专业学生体育教学实践活动中德育培养的作用研究[J].特种铸造及有色合金,2022,42(11):1457-1458.
- [4] 袁军.高职院校“阳光体育运动”教学质量困境及优化路径——以重庆工商职业学院为例[J].当代体育科技,2022,12(29):49-52.
- [5] 王搏,王朱珠.基于“健康中国”视角下阳光体育对于促进大学生心理健康的探析[J].科学咨询(科技·管理),2021(7):237-238.
- [6] 李继华.阳光体育理念下应用型本科院校体育俱乐部教学模式研究[J].黑龙江科学,2021,12(9):100-101.