

# 阳光体育运动下高职院校体育教学改革探讨

郎 勃

(吉林铁道职业技术学院,吉林 吉林 132200)

**摘要:**随着社会的发展和进步,提高高职学校的学生们的自身身体素质也是极为重要的。如何促进学生们在日常的生活中进行一定的体育锻炼,提高自身的体育素养也是需要关注的一个重要工作内容和部分。老师们需要在进行体育教学的过程中适当的选择一些有效的教学方式和途径,促进学生的身体素质培养。

**关键词:**阳光体育运动;高职院校;体育教学的改革

**[DOI]10.12231/j.issn.1000-8772.2020.26.247**

社会在快速的发展进步,阳光体育运动也成为一种时尚和发展潮流,如何能够有效的提高高职院校的学生们体育教学方面的身体素质,增强对于体育学习的兴趣,从而促进自身的体育锻炼,都是极为重要的工作内容。老师和学生们应该端正态度,不能忽视体育教学,过重的学习。

## 1 阳光体育对高职院校学生发展的重要意义

### 1.1 促进学生心理健康发展

阳光体育对于高职学校的学生们来说,可以有效的促进学生们的心理健康的发展,在长时间的学习中,学生们难免会产生一些消极懈怠的情绪,如果不能更好的处理好这些情绪,就给学生带来更大的心理压力,有可能造成一些心理方面的问题,因此,开展一定的体育活动和锻炼,可以促进学生们的心理健康发展,给予学生们一个发泄不良情绪的方式。

### 1.2 锻炼学生的人际交往能力

在进行体育锻炼的过程中,学生们可以在与其他同学之间的相处过程中,认识更多的朋友,提高其自身的一定的人际交往能力。体育互动和锻炼项目中有时候需要一些人进行团队配合,这就是一个培养其人际交往能力的重要机会,促进学生之间加强交流和沟通。

### 1.3 不断提升学生的身体素质

在阳光体育锻炼的过程中,学生们可以锻炼其自身的素质,有了一个良好的身体素质作为保障,学生们就可以更加有效的促进其自身的发展和进步。没有一个良好的身体素质,也会对学生们的学习和学业产生一定的阻碍作用。

### 1.4 提高国家综合体育实力

对于我国当前的发展过程中来说,仍然过多的关注学生们的学业成绩,忽视了学生们的体育成绩和体育锻炼的重要性,这些都是不可取的,需要进行适当的改革和变化。

## 2 现阶段高职院校体育教学存在的问题

### 2.1 很多体育教材实用性不高

在现阶段我国的高职院校体育教学中,选择的一些体育教材并不适合其学生们的发展和进步,有时候过多的提高学生们的学习压力,这些也是远远不够的,也是不必要的一种做法。对于这些体育教材来说,需要适合学生们的发展情况,才可以促进其能力提高和发展。

### 2.2 体育教师的专业素质有待提高

一些高职院校中,体育教师的专业素质不够强,导致一些问题的发生,学生们无法得到有效的引导,就会导致无法接受一些正常的体育教学,提高自身身体素质,没有老师们的带领,学习起来也是有许多困难的。

### 2.3 学生缺乏运动兴趣

一些高职院校对学生们对体育锻炼无法产生一定的兴趣,认为体育锻炼是一个浪费时间的过程和科目,不愿意进行一定的体育锻炼,因此,这些问题都是需要及时面对和改变的。

### 2.4 老师教学模式需要改进

一些高职院校中体育老师的教学模式需要适当的进行改进,他们仍然采取传统的教学方式,学生们无法成为学习的主人,因此,这些落后的教学模式也是远远不够的。

### 2.5 院校对体育教育资金投入不足

在一些高校中对其体育教育的资金不够充足,无法有效的购置一些先进的器材,这些情况就会导致学生们没有办法提高自身的素质和体育锻炼的能力。

## 3 阳光体育运动下高职院校体育教学设计的策略

### 3.1 重视理论知识基础的教学

对于阳光体育运动来说,高职院校的体育教学设计完全可以考虑到学生们自身的发展情况和实际应用,注重学生们理论方面的教学,然后再与适当的实际应用结合起来。

### 3.2 教学模式适当改革

对于高职院校的体育教学模式来说,需要适当的加大资金投入,进行一些教学模式和体制的变革,从而有效的促进其自身的发展和进步。教学方面的变革应该考虑到学生们喜欢的学习方式,更善于接受学习,提高学习能力的方式,从而提高其教学效率。还可以引进专业的教师指导队伍,采取多元化教学和评定方式,这些发展模式中可以给学生们提供一定的基础和发展动力,从而有效的促进学生们的体育锻炼和发展进步,促进自身的体育素质的培养。

## 4 结束语

对于高校阳光体育教学来说,利用学生们感兴趣的教学方式和教学手段,促进学生们的锻炼和体育教学,也是当代时代发展的重心。高校时期点学生们学业过于繁重,如果不能适当的进行一些身体素质的锻炼,就有可能给自身的学习带来一些消极影响,因此,适当的加强对体育教学的重视也是必须的。

### 参考文献

- [1]赵奋军.高校阳光体育长效机制的构建[J].体育世界(学术版),2018(11).
- [2]张慧斌.阳光体育运动背景下高校体育教学的方法研究[J].当代体育科技,2018,8(08).
- [3]向玉山.“阳光体育运动”视域下我国体育教学的改革与思考[D].当代体育科技,2015,5(30).

**作者简介:**郎勃(1985.08-),男,籍贯:吉林市,学历:硕士研究生,职称:助教,研究方向:体育教学。