

新时代背景下校园竞技体育引领促进 阳光体育发展的研究

李风华¹, 李红英², 武杭¹

1. 北京工业职业技术学院, 北京 100042

2. 铜仁职业技术学院, 贵州 铜仁 554300

DOI: 10.61369/VDE.2025080006

摘要 : 阳光体育以增强学生体质, 促进学生身心健康为指向开展体育活动。教师通过以校园竞技体育推进阳光体育发展, 提升学生健康水平, 帮助学生树立终身体育的观念, 形成“健康第一”的意识, 无论是对学生个体成长, 还是对人才培养质量提升均有重要意义。故而, 笔者首先分析阳光体育内涵, 而后从新时代背景出发探讨校园竞技体育引领促进阳光体育发展的意义和路径, 旨在为大学体育教学高质量发展提供借鉴。

关键词 : 新时代; 校园竞技体育; 引领; 阳光体育; 发展策略

Research on Campus Competitive Sports Leading and Promoting the Development of Sunshine Sports in the New Era

Li Fenghua¹, Li Hongying², Wu Hang¹

1. Beijing Polytechnic, Beijing 100042

2. Tongren Polytechnic University, Tongren, Guizhou 554300

Abstract : Sunshine Sports carries out physical activities aimed at enhancing students' physical fitness and promoting their physical and mental health. Teachers promote the development of Sunshine Sports through campus competitive sports to improve students' health levels, help them establish the concept of lifelong sports, and form the awareness of "health first". This is of great significance for both the individual growth of students and the improvement of talent cultivation quality. Therefore, the authors first analyze the connotation of Sunshine Sports, and then discuss the significance and paths of campus competitive sports leading and promoting the development of Sunshine Sports from the perspective of the new era, aiming to provide references for the high-quality development of university physical education.

Keywords : new era; campus competitive sports; leading; sunshine sports; development strategies

引言

近年来, 网络沉迷、饮食不健康、作息不规律等问题严重困扰青少年成长, 导致他们运用在体育锻炼方面的时间很少。阳光体育正是基于该背景提出的新理念, 它号召学校积极开展“学生阳光体育运动”, 为学生提供计划性、针对性体育锻炼方案, 为其健康成长提供支持。新时代下, 如何通过校园竞技体育引领促进阳光体育发展, 是一线教师需要深入探讨的问题。

一、阳光体育

阳光体育号召全国中小学校、高校、中高职院校积极开展“学生阳光体育运动”, 是科学、先进的体育发展理念深入人心。与传统体育发展理念不同, 它不仅覆盖范围广, 而且强调社会各界广泛参与、全面支持, 形成教育合力, 为学生提供计划性、针对性、目标性的体育锻炼方案, 维护其身心健康发展^[1]。阳光体育

的实施目标在于, 在各级、各类型学校中营造良好的体育锻炼氛围, 让青少年形成终身体育的观念和“健康第一”的意识, 主动走向自然、操场, 参与各种不同类型的体育项目, 养成科学锻炼习惯。在各个高校推进阳光体育, 增强大学生体育锻炼兴趣和意识, 强化大学生体质, 对学生个体发展、教育水平提升均有十分重要的意义。校园竞技体育引领促进阳光体育发展, 是实现素质教育有效推进, 学生全面发展的重要举措^[2]。

课题信息: 中国学生体育联合会2025年度共研课题

课题编号: L202504001

二、新时代背景下校园竞技体育引领促进阳光体育发展的意义

（一）有助于提高高校体育教学质量

校园竞技体育引领促进阳光体育发展，有助于增强学生学习体育课程，参与体育锻炼的积极性和主动性，就是教师提升学生体育学习主体地位和高校体育教学质量的有效方法。教师可以校园竞技体育向学生普及阳光体育的理念，引导学生了解体育锻炼对身心健康的重要作用，激发学生体育学习动机，让他们积极、主动地学习体育知识，从而提升高校体育教学质量。新时代下，教师要在校园竞技体育中贯彻“以人为本”的理念，通过向学生普及阳光体育改变学生体育学习与日常锻炼方式^[8]。

（二）能够提高学生对体育锻炼的重视度

校园竞技体育为了引领阳光体育发展，不断深化改革，针对学生参与体育锻炼的实际情况推广健康理念，有助于提升学生对体育锻炼的重视度，促使他们坚持每天参加体育锻炼。同时，体育教学内容也需要作出相应调整，融入更多趣味性元素，并向课下延伸，与学生日常体育锻炼进行衔接，这能够营造良好的体育锻炼氛围，潜移默化地改变学生对体育锻炼的认知，促使他们重视体育锻炼。

（三）有助于落实“以人为本”的教育理念

新时代下，大学生生活节奏加快，面临的学习、就业压力增大，对体育教育提出了更高要求。阳光体育与“以人为本”的教育理念高度契合，教师以校园竞技体育引领促进阳光体育发展，结合学生成长需求、健康水平开展体育教育，是“以人为本”的体现。教师要关注学生需求，指向学生身体素质提升开展体育教育，推进校园竞技体育，为阳光体育的推广，体育教育模式的变革创造良好条件^[4]。

三、新时代背景下校园竞技体育引领促进阳光体育发展的路径

（一）转变校园竞技体育发展理念

为了全面推进阳光体育，教师要转变发展校园竞技体育的理念，提升体育教育改革层次，使校园竞技体育更加契合学生健康需求。^[9]这意味着，教师应从思想层面作出改变，增强自身创新意识，通过新方法、新技术激发学生体育热情，促使他们主动学习体育课程，坚持参加体育锻炼。此外，教师还应重视竞技体育项目教学的辅助、引导作用，在构建课程时突出学生主体地位，为处于不同学习层次、运动能力水平的学生提供个性化学习内容和锻炼方案。比如，有的学生的体育基础相对较差，教师需要在尊重学生素质差异的基础上采取针对性教学方案，为学生设计符合其实际情况的学习任务^[6]。学生学习任务设计，要体现“快乐体育”“终身运动”的理念，为学生提升身心健康提供有力支持。竞技体育项目学习任务符合学生健康指标，凸显学生健康需求的指向性，有助于促进阳光体育发展。最后，教师要采取分层分类的方式组织学生参与校园竞技体育活动。针对全体学生，教师可以

组织课间操、班级联赛、体育社团等低门槛体育竞技活动；针对在体育竞技活动方面有自己爱好的学生，可以提供校队训练、竞技比赛机会，增加团体性、趣味性项目，让学生可以根据自己的兴趣爱好自由选择。^[7]

（二）重构体育教学目标

结合阳光体育发展情况，校园竞技体育要重构体育教学目标，从以下几个方面对其进行细化。首先，体育教学要面向学生的全面发展，将体育运动技能教学、学生心理素质提升等目标纳入体育教学目标体系，促进学生身心的健康发展。其次，体育教学要兼顾学生创新意识、团队合作能力、集体意识培养，将阳光体育所强调的体育精神融入教学活动，使教学目标更具多元性、人文性。^[8]再者，体育教学目标中要融入体质健康目标、运动参与目标、技能与兴趣目标，促使学生在体育竞技项目学习中提升体质测试成绩，降低近视率、肥胖率，培养体育锻炼意识和习惯，掌握至少1-2项终身喜爱的运动技能。最后，体育教学中应重视方法创新，减少传统的模拟练习和机械式演示，适当增加集体互动项目，增强课内教学和学生课外活动之间的衔接性，比如整合课堂教学与社团活动、校园文化活动，组织丰富多样的体育竞赛活动，促使学生在合作与竞争中提升身体素质、思想认知。教师基于以上几个方面重构体育教学目标，落实阳光体育强调的“健康第一、全员参与、快乐运动、终身发展”等原则，提升体育教学趣味性和育人功能，不仅有助于推广阳光体育，而且能够促进体育教学从“竞技导向”向“育人导向”的转变。^[9]

（三）丰富体育教学模式

校园竞技体育引领促进阳光体育发展的过程中，要重视体育教学模式的创新与丰富。首先，这要求教师探索有助于发挥学生主体作用的新颖教学模式，提升体育教学与学生学习兴趣契合性。^[10]作为校园竞技体育的直接推动者，体育教学活动的监督者、组织者、指导者，教师要尊重学生在校园竞技体育中的主体地位，着力提升学生参与度。比如，篮球是最受欢迎的竞技体育之一，受到了大学生的广泛喜爱，教师可以将其纳入教学范围，并设计不同的锻炼方式供学生选择，促使学生主动参与教学活动。^[11]针对足球运动特点，教学活动可以分为徒手对练、器械对练、战术练习等不同方式。其次，教师要采用分层选项体育教学模式，强化教学内容与学生课下体育锻炼活动的衔接性。为此，教师可以通过访谈、问卷调查等多种形式了解学生体育锻炼需求，将学生热衷的体育竞技项目纳入教学范围，从而让学生充分体验体育活动的乐趣，掌握体育技能，养成参与体育锻炼的习惯，比如将受欢迎的射击类、田径类、球类运动项目纳入体育教学范围，供学生自主选择。^[12]学生选择自己喜欢的运动项目进行学习，才会在课堂教学、课下体育锻炼中表现出更高积极性。教师可以通过这种分层选项体育教学模式将课堂教学与学生课外活动进行结合，进而更有效增强学生体质，并促使他们树立终身体育的理念。^[13]

（四）树立终身体育意识

校园竞技体育作为学校体育的重要组成部分，不仅是学生身体素质提升的载体，更是推动阳光体育活动普及、培养终身体育

意识的关键路径。教师以校园竞技体育引领促进阳光体育发展，帮助学生树立终身体育意识，将体育贯穿学生的一生，促使他们通过体育锻炼磨炼意志、提升身心健康水平，符合新时代教育改革潮流^[14]。具体到教育教学实践上，教师可以从传统的体育赛事着手将终身体育意识培养融入校园竞技体育，帮助学生将体育精神形成深入理解，充分感知体育文化熏陶的魅力。比如，教师可以牵头组织一系列趣味体育赛事，丰富校园竞技体育活动的形式和内容，让学生在备赛、参赛的过程中体验体育锻炼的乐趣，并营造群众性体育锻炼氛围，构建参与校园体育活动的文化传统。当前，半程马拉松、体育节、长跑接力赛、田径运动会以及球类运动会等都是大学生接受度比较高的校园竞技体育活动形式。这些体育活动的定期举办，有助于丰富学生课余生活，培养学生学

习体育技能，持续参与体育锻炼的习惯，对培养学生终身体育意识有着十分积极的意义。^[15]

四、结束语

综上所述，阳光体育理念关注学生体质的增强，要求教师以学生身心健康为指向开展体育教学活动，促使他们形成终身体育的观念和“健康第一”的意识。新时代下，教师要以校园竞技体育引领促进阳光体育发展，将阳光体育理念有机融入校园竞技体育教学，为大学生身心健康发展创造良好条件，使他们免受网络沉迷、饮食不健康、作息不规律等问题的困扰。

参考文献

- [1] 付晓璐. 浅析竞技体育教育模式在高中体育足球选项课中的应用[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(14): 167-169.
- [2] 杜留聪. 体教融合视角下校园民族传统体育的发展研究[C]// 陕西省体育科学学会, 陕西省学生体育协会. 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(墙报). 上海体育大学武术学院, 2024: 527-528.
- [3] 潘光东. “体教融合”视域下珠海市第二中学羽毛球后备人才培养实践研究[J]. 体育科技, 2024, 45(03): 124-127.
- [4] 万家豪. 体教融合背景下伊犁州初中校园篮球发展的SWOT分析[D]. 成都体育学院, 2024.
- [5] 于鑫鑫. 体育传统特色校“体教融合”瓶颈与破解路径研究[D]. 沈阳大学, 2024.
- [6] 芮敏. 篮球特色学校“体教融合”后备人才培养的成效考证及推广研究[D]. 沈阳大学, 2024.
- [7] 郑子哈. 福州市体育传统特色学校羽毛球项目发展的影响因素及优化研究[D]. 山西大学, 2024.
- [8] 易紫俊. 体教融合视域下网球传统特色学校绩效评价指标体系构建[D]. 武汉体育学院, 2024.
- [9] 郭晓琴, 余晓晖. 江西省青少年体育竞赛体系发展样态、困境与路向研究[J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(09): 103-107.
- [10] 闫辉. 智慧健康视域下校园阳光体育发展路径研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(21): 174-177.
- [11] 田伟. 阳光体育理念与高校跆拳道教学的融合发展研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2023, 41(04): 92-96.
- [12] 刘震. 阳光体育运动背景下的高校体育教学改革路径探究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(13): 189-190+193.
- [13] 臧文婧. 山东省普通高校男子阳光组排球队成长因素评价研究[D]. 曲阜师范大学, 2023.
- [14] 谭碧. 开展“阳光体育”活动, 促进青少年心理健康发展[J]. 黑龙江科学, 2023, 14(05): 143-145.
- [15] 范德华. 开展阳光体育, 促进学生全面发展——新课改下的初中体育教学初探[J]. 科学周刊, 2023, (12): 160-162.