**健康"体适能"教学对"阳光体育"的影响分析**

**【摘要】**阳光体育的宗旨是希望学生能够有更多的机会，走向户外充满阳光的自然环境中或校园操场上，充分的展开体育运动使身体得到锻炼，有效提升学生身体素质水平，确保学生们身体健康。国家推行新课程标准改革以来，全国各大小学校园对体育教学教学方法的改革与创新引起了高度重视，本文就健康体适能教学与阳光体育的相关概念展开了解，针对体适能教学与阳光体育的影响进行分析与探讨，并对二者的有机结合提出相应建议，以期对小学校园体育教学事业的发展能够起到一定的帮助作用。

**【关键词】体适能教学；阳光体育运动；课程革新；校园体育**

**【引言】**社会经济飞速发展的同时，人们对生活节奏也变快了，严重缺乏身体体育锻炼的状况使很多人都处于亚健康的状态，所以现今社会，人们对身体健康的重视度越来越高，人们清楚地认识到，不生病并不意味着身体就是健康的，健康是身心及思想都能充分适应平常的生活工作与学习的良好情况。现阶段，体适能已成为身心健康的重要体现，它是促进人们高效工作的关键性因素，还能有效的提高人们面对突发事件的处事能力。而阳光体育的宗旨是让学生多进行户外体育运动，坚守健康第一的理念。将健康体适能与阳光体育相结合对小学生的身体素质提升会有更好的帮助作用。

**1.健康体适能的概念**

由世卫组织对体能的解释可得知，体能是指在经历平常的工作后，体感不会很疲惫，仍然存有应对紧急事件的能力，而健康体适能所涵盖的内容有心肺方面的耐力、体质构成、肌肉耐受力及柔韧度等方面的内容，这是很多人力求避免疾病发生以及拥有良好学习、生活及工作状态所向往的体适能，与小学校园所追求的阳光体育目标大体上是一致的。小学生在日常学习过后的闲暇时间应有良好的体适能，这是实现学生良好学习状态的最基本要素，所以学生最好多参与体育锻炼，来维持健康体适能[1]。健康体适能的主要构程重点有以下6个方面：

（1）心肺耐力：指的是，心脏、肺以及呼吸循环体系给正在运动中的肌肉组织输送养分的效能，能长时段内维持强度适宜活动的能力。（2）身体构成：体重由净脂肪与无脂肪重量两部分组成，在身体体质百分比较高的时候就会严重影响到人体的健康状态与机体技能。（3）肌肉耐受力：肌力指的是身体的肌肉组织在短时间内生成高度力量的能力，而肌肉耐受力是指肌肉在很长一段时间里，不间断的生成由低到中度力量的能力。（4）柔韧性：肌肉组织能朝最大范围进行最大限度移动伸展的能力，加强柔韧性有效的锻炼办法是做伸展运动，比如瑜伽运动就是很好的一种方式。（5）神经肌肉的舒缓性：它是指弱化或者消除多余的肌肉组织紧张或者收缩的能力。（6）预防疾病的能力：这种能力受遗传、卫生情况、饮食情况、身体运动锻炼情况、日常作息多种情况影响。

**2.健康体适能教学对阳光体育产生的影响**

**2.1健康体适能教学促进阳光体育发展**

在新课程标准改革的背景下，小学体育教学迎来了全新的改革与创新，以便来迎合每位学生体能锻炼的需求。在以往传统的体育教学方式下，体育教师多数是采取灌输式的教学方法将体育技能知识讲述给学生，但是并没有让学生养成日常自主进行体育锻炼与体育技能学习的思想与习惯，导致学生严重缺乏面临健康生活里突发事件的解决能力[2]。

近些年来我国教育界对阳光体育的重视度日益提升，各大中小学校园都提倡学生走出教室，到户外操场，感受自然阳光，进行充足的体育锻炼。小学校园应该依据学生的个人身体素质情况、性别及年龄的差异来设计更适合小学生的体育教学内容与形式，并鼓动小学生进行有针对性、有一定规律的身体锻炼，力求增强学生的身体素质，提升其体育素养，最终实现身心健康的目的。

健康体适能对小学体育课程教学做出了全新的目标要求，力求培养学生使其具备健康生活的技能、知识、思想态度。对小学生进行健康体适能的教学，能够让学生充分的意识到体育运动的重要性与自身的兴趣所向，能让小学生了解如何创建与执行自身的健康体适能方案，极大限度的展现了小学生个性化的发展状态，所以，健康体适能与阳光体育的发展目标是相互吻合的，二者可以协同共进的发展。

**2.2健康体适能教学激发学生对体育活动的兴趣**

健康体适能是将身心教学与卫生保健教学相互结合的一个教学体系，这种形式的教学体系能对教师与学生都产生良好的影响。健康体适能教学重视培养学生自主学习能力与学习信心，它具有凸显知识教学的特点[3]。由于人们对体育活动的认知程度、热情度与自信心直接体现在人们的体育思想行为上，因此，小学校园应重视提升学生对体育的参与兴趣，增强学生保持身心健康的意识，在实际的体育教学活动中，要适当的加强对学生健康体适能知识理论的教学，重点培养学生了解肌肉耐受力、柔韧性、身体构成等方面的知识，让小学生更好的认知健康体适能的内涵与意义，并能良好的运用锻炼方法。

针对体育运动项目进行选择时，要依据实际的健康体适能教学内容来定。教师可以选择比赛性质的锻炼方式，如篮球赛、足球赛、健美操比赛等等，可以很好的锻炼到全身的心肺耐受力以及肌肉耐受力等，还能使学生在比赛中增加到体育运动的热爱，再比如，羽毛球、跳绳练习、波比跳、仰卧起坐、俯卧撑、半蹲跳等项目，都能使得全身不同的身体结构得到良好的锻炼。健康体适能教学与传统的体育教学相比，能充分发挥小学生在体育课堂的主导地位，可以有效增强学生参与体育活动的兴趣，提升体育课堂教学效率，能有效的促进学生形成良好的体育素质，对教师来说，做好自身的指导者工作就好，应给予学生更过的培养学生形成自主学习的习惯，并在开放性的自由活动中，使得自身的身体机能得到最大限度的提升。

**2.3健康体适能教学可以有效拓充体育教学资源**

现阶段，小学的体育教学形式大多数还都是采用的传统陈旧的教学模式，教师在课堂带着学生进行一些简单的课程游戏活动，对教学计划没有清晰的设置，然而健康体适能教学形式引入到小学体育教学过程中，能给小学体育课堂带来更多的新鲜感，能充分激发学生对体育活动参与的兴趣，与此同时，健康体适能教学还可以使小学校园的体育教学资源在原有的基础上，得到有效的扩充，这充分迎合了新课改背景下体育教学的发展需求，有效激发了学生对体育课程活动的参与兴趣，并使其积极地进行体育运动锻炼，养成良好的身体素质，最终实现全身心的发展。

**2.4健康体适能教学能培养学生形成良好品质**

在传统的小学体育课堂教学当中，体育教师多数情况会借助体育器材来完成教学过程，整个课程的方案设计也不能缺少体育器材的融入，这种形式的体育课堂教学，会严重束缚学生进行自由活动，不利于学生展现个性化的体育特长与技能，基于此，小学体育教师在采用健康体适能教学方法时，会更加注重学生个人的身体素质情况、个人的体育活动喜好方向以及对体育课程设计的评价如何，多关注学生的心理素质，并依据学生的实际情况来制定更适合的体育教学活动方案，从而有针对性的增强学生对体育教学活动的参与兴趣，更愿意主动的加入到体育教学活动当中来，并在此过程中不断地进行自我超越，最重要的是，能够形成良好的坚毅的品质，运动自律的人在未来的学习、生活、工作的发展上都会受到很大的正向影响。所以健康体适能教学方式对阳光体育的发展有着极为重要的帮助作用，这充分迎合了新课标改革背景下对小学体育教学事业的目标需求。

**3.将健康体适能教学与阳光体育相互结合的建议**

基于健康体适能教学方法对于阳关体育教学的重要性作用，将二者进行有效结合能起到相辅相成的优质效果，同时也对小学体育事业的发展能起到更好的推进作用。

**3.1注重倾听学生的真实需求**

健康体适能的存在，为迎合小学学生的体育锻炼需求，提供了十分有效的理论基础。每个学生的个人需求，都要依据其各自的差异性特点，对体育教学课题目标展开不同的教学分类，依据体适能可归成增强运动与保持健康两大类[4]。增强运动可以通过组建高质量的运动队伍或者专业体育培训班等形式来实现，保持健康可以通过增强小学生个人身体素质及加强课余体育锻炼来实现。

**3.2增强体育教学目标的可行性**

对学生进行健康体适能教学，是对小学体育教学形式的一种创新，是学生通过对健康体适能的学习与应用来实现终身体育锻炼[5]。在对小学生进行健康体适能教学的过程当中，能充分的让小学生了解到体育教学活动存在的意义与价值，使自身的兴趣爱好更加清晰化，让教师的体育教学目标与学生的实际情况更加贴合，这样的体育教学形式更易于小学生接受，能充分的实现小学体育课堂教学的高效性。学生在接受健康体适能教学的过程中，可以慢慢的了解体育锻炼进程内设计和开展自身的健康体适能方案，进而充分实现小学生个性化的发展。  
 **3.3丰富教学内容及教学形式**

在国家大力推行新课程标准改革的背景下，丰富小学体育教学内容及其教学形式，对小学体育教学改革与创新发展有着至关重要的作用。在健康体适能的角度上，需要依据学生的不同需求与实际身体素质的状况来设计不同类型的教学方案，不断地丰富小学体育教学内容及教学形式，进而有针对性的提升学生的个人体育素质水平[6]。站在学生的角度上来看，最先要做的是要摆正学生对体育教学课程的排斥心理，让学生从心底真正的认识到体育教学的重要性，明白体育教学活动是保持身体健康、接触更多现代体育健康知识、掌握更多体育运动本领的重要途径。体育教学课堂并不是摆设，师生双方都应该树立正确的体育思想观念，从而有效提升体育教学质量，推动小学体育教学事业的发展。

**结束语：**

健康体适能与阳光体育的中心思想、教学理念与目标以及在其组织形式等方面都存在密切的关系。小学学生只有真正意义上清楚了解体育锻炼对自己身体的重要性，并且能熟练的掌握体育基础理论知识与技能，才能够积极主动的进行阳光体育运动，进而实现真正的思想内化。健康体适能的教学更尊重学生个性化的发展，需要教师关注学生真正的体育素质情况来制定更有针对性的教学方案，提升小学生体育课程学习的效率，在课堂采用以学生为主体地位的教学形式，增强学生的自主体育锻炼能力，激发学生对增强身体健康的欲望，让学生更清楚的认知参加体育锻炼的重要性，所以健康体适能教学为阳光体育运动的有效实施打下了良好的基础。健康体适能教学与阳光体育的相互结合有效的推进了我国小学体育教学事业的发展。

**参考文献：**

[1] 毛志强. “阳光体育”背景下体适能课的构建与实施——以杭州电子科技大学为例[J]. 现代职业教育, 2020(23):52-53.

[2] 甘宏博. 高校体育教学改革适应阳光体育运动需求的思考[J]. 青春岁月, 2021(11):145.

[3] 王思雨. 阳光体育背景下高校乒乓球教学改革策略研究[J]. 灌篮, 2021(4):146.

[4] 刘雯. 小学体育从快乐体育到阳光体育的转变研究[J]. 当代体育科技, 2020,10(4):141-142.

[5] 王菊. 阳光体育背景下高校田径教学对学生身心健康发展的作用[J]. 当代体育科技, 2020,10(28):205-207.

[6] 叶静,罗丹. 阳光体育背景下中小学大课间体育活动开展模式的策略研究[J]. 科教导刊-电子版（上旬）, 2020(12):249-250.