

“终身体育”意识，促进未成年人身心健康成长，成为国家合格的建设者和祖国事业的接班人。因此，在“双减”背景下开展阳光体育促进未成年人健康成长的研究非常重要。

阳光体育运动实施的现状

（一）重视程度不够、缺乏有效的组织与管理

虽然学校响应国家的号召，开展阳光体育运动，但是很多学校并没有将阳光体育政策落到具体实处。没有具体的组织结构、相应的工作思路、教师的培训方案、具体的教学计划和实施方案，使得阳光体育运动的开展处于被动，流于形式，阳光体育运动并没有得到有效开展。学校及教学主管部门应该有效发挥组织管理能力，设计阳光体育运动开展的具体方案，起到引导和指引的作用。促进阳光体育运动的有序开展，为学生提供良好的阳光体育运动的氛围和环境，促进未成年人的阳光健康成长。

（二）教师对阳光体育运动的认知度有待提高

由于受应试教育的影响，普遍认为语、数、英文化课更重要，而体育课是副科，边缘学科，使体育教师在教学中的地位不高，久而久之，体育教师形成了不良的工作态度。还有一部分教师责任心不强，认为体育课就是带学生玩一玩、跑一跑、走一走、聊聊天，殊不知体育教师是阳光体育运动的主导者、设计者与实施者。教师的工作情绪与态度，直接影响着未成年人阳光体育运动的开展。甚至有的学校在班级课程表中安排体育课，但是体育课被其他学科占据或者就是让学生自由活动，并没有给学生讲授体育运动的基本知识，体育锻炼的方法、技巧，学生对体育运动没有一个基本的认识。

（三）阳光体育运动的设施与项目简单

由于政策、传统理念、经费等多方面因素的影响，使得学校体育场馆建设简陋，体育器材短缺，学校体育运动项目单一，缺乏多样性、趣味性。体育设施种类较少，可供学生自主选择的体育项目较少。甚至有些学生参加的体育运动并不是自己感兴趣的项目，导致学生没有运动的兴趣。比如，有些学校开设篮球、足球，女同学对其兴趣不高，不能参与其中，课中只能几个人在一起选择玩玩小游戏等活动，运动强度低、负荷小，达不到运动锻炼的目的。大多数社区、广场，发现其中的体育运动器材也比较少、单一，正规建设的体育运动场馆更是少之又少，体育运动不能有效开展。

（四）学生的认识不足，自觉性不够

由于受传统观念的影响，学生日常多以文化课学

习为主，对体育类课程的学习不够重视，学生也没有认识到体育锻炼对自己身心健康的重要性，以及良好的身心健康也可以促进有效的学习。家长对于体育运动的重视不足，只关注学生的分数，体育锻炼可有可无，身体是革命的本钱，只有身心健康，才能更好地去学习，促进学生健康的成长。因此，需加强社会与学校的宣传力度，宣传阳光体育运动的核心理念，让家长和学生认识到体育锻炼的重要性，参与运动、体会运动的快乐，使更多的家庭关注体育锻炼，走向体育运动，积极主动走到操场，让更多的孩子主动参与体育锻炼。

（五）阳光体育运动的宣传力度不足

阳光体育运动，是教育部、共青团中央联合在全国范围内推行的一项体育运动，让学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，促进学生的身心健康成长。但真正参与阳光体育运动的青少年却并不多，而且很多学校的学生甚至老师家长不知道阳光体育这项运动，有些学校只是依靠学校的体育老师来普及阳光体育的相关知识。这样的宣传力度范围很小，不利于阳光体育运动的普及，以及全面运动、健康中国的理念。

阳光体育运动的实施策略

（一）针对学生的不同特点开展体育项目

根据学生的年龄、性别和体质状况，积极探索适应青少年特点的体育教学与活动形式。比如一二年级在阳光体育中加入趣味性的游戏，三四年级学生可以是轮滑、跳绳、短跑等运动形式，五六年级学生可选择技能性较高的篮球、足球等球类运动。同时结合学生兴趣爱好选择体育项目，不断提升学生的自信心，促进能力的提升。也可以开展分层教学，根据学生的身体基本情况、健康体质、学习能力水平等方面综合评价，有针对性地制定体育项目，对学生进行指导练习，使每一位同学都能够积极地、主动地参与到体育锻炼中，完成“人人参与、人人锻炼”的教学目标，促进未成年人身心健康成长。

（二）丰富阳光体育运动的教学内容

体育运动项目内容要丰富多样，尽可能的满足每一位学生的锻炼需求，尽可能地让每一位同学都能找到一项自己感兴趣的项目并参与其中。如今的小学生接触的社会行为比较多，接受新鲜事物的能力也越来越强，体育锻炼内容的多样化，不仅要传承我国优良的传统体育项目，还要融入新时代的潮流元素，满足现代小学生生理和心理成长的需要，^[3]内容生动有趣，贴近学生生活，贴近地方实际，做到班班有活动，人人有项目。