

# 基于阳光体育背景的青少年户外运动发展

聂上伟

成都中医药大学 四川 成都 611137

**摘要：**户外运动不仅能有效促进青少年的身体健康和心理发展，还能提升其社交能力，然而，当前青少年参与户外运动的机会和时间逐渐减少，影响其全面发展。为此，本文分析了青少年户外运动的重要性和发展现状，并提出了一系列促进策略，包括增强户外运动时间、改善运动设施、加强运动教育与指导、鼓励家长参与、提升安全意识及调整学业与运动的平衡，旨在提高青少年参与户外运动的积极性，推动其健康成长。

**关键词：**阳光体育；青少年；户外运动

在当前国家大力推动“阳光体育”政策的背景下，青少年户外运动的发展受到越来越多的关注。“阳光体育”旨在促进青少年参与体育锻炼，增强体质，培养健康的生活方式和积极向上的精神面貌，户外运动是阳光体育的一部分，不仅能提升青少年的身体素质，还能促进学生心理健康和社交能力。但随着社会节奏的加快和学习压力增加，青少年参与户外运动的时间和机会逐渐减少。如何在阳光体育的推动下，提升青少年户外运动的参与度，成为当前研究和实践的重要课题。本文将结合阳光体育的政策背景，探讨青少年户外运动发展的现状及相应的促进策略。

## 1 倡导青少年户外运动的意义

### 1.1 促进青少年健康发展

青少年时期是身体发育的黄金阶段，户外运动能够有效促进青少年骨骼、肌肉和心肺功能的发育。在这个阶段，骨骼的生长加快，肌肉的力量和协调性也逐渐增强，适当的户外运动如跑步、球类运动、登山等，不仅能够激发骨骼的健康生长，还能增加肌肉的弹性和力量，增强关节的灵活性。户外运动还可以有效锻炼心血管系统，促进血液循环，提升心脏的供血能力，降低青少年未来患上心血管疾病的风险。与室内活动相比，户外运动的环境多变且富有挑战性，能够提供更多锻炼身体协调性和灵活性的机会。例如，户外跑步时，地面的起伏、风速的变化等自然条件，能使青少年更好地适应复杂的运动环境，从而提高身体的适应能力。这种多样性的运动体验，有助于全面提升青少年的体能素质，使

**作者简介：**聂上伟，男，四川成都人，汉族，硕士研究生，副教授，研究方向：休闲体育

**基金项目：**四川省高等学校人文社科重点研究基地四川户外营地教育发展研究中心资助项目（项目编号：HWYD2024B14）

其在运动过程中能够更加自如地掌控自己的身体，提高平衡感和反应速度。

### 1.2 培养意志力和抗压能力

户外运动往往充满挑战和不确定性，这使得其成为培养青少年意志力和抗压能力的理想途径。尤其是在参与攀岩、远足、越野跑等具有冒险性的户外项目时，青少年常常要面对陌生的自然环境、复杂的地形，以及难以预料的天气变化等挑战，这不仅要求青少年可以克服体能上的极限，还需要在心理上不断适应环境的变化和不期而至的困难。户外活动期间，青少年还需要在困难面前不断挑战自我，克服恐惧和焦虑，逐步增强自信心。这些活动通常要求青少年独立思考，并在团队中发挥积极作用。例如，在远足或团队攀岩过程中，青少年不仅要面对体力上的挑战，还要学会如何与队友合作，克服团队协作中的摩擦与分歧。这种经历可以磨练其耐力和毅力，学会面对复杂情境时保持冷静、理性思考并找到解决问题的最佳方法<sup>[1]</sup>。

### 1.3 缓解学习压力

当前青少年普遍面临着繁重的学业压力，长期高强度的学习和竞争使其身心都承受着巨大负担。过度的学业压力不仅容易导致身体上的疲劳，还可能引发心理上的焦虑、紧张甚至抑郁情绪。长时间的伏案学习和不断迎接考试挑战，常常使青少年感到疲惫不堪，影响其学习效果和生活质量。在这种情况下，户外运动成为青少年缓解压力的有效途径，通过与自然的亲密接触，能够让青少年暂时脱离紧张的学习环境，恢复身心的活力。户外运动提供一个远离课业压力的空间，青少年可以在大自然的怀抱中释放学习积累的压力和焦虑感。例如，在清新的空气中慢跑、骑自行车，或是参加徒步和露营等活动，都能帮助青少年从紧张的学习节奏中短暂抽离，享受身心的放松。研究表明，亲近自然有助于降低

压力激素的分泌,减少焦虑和抑郁的风险。户外运动结合身体活动和心理放松,能够有效改善青少年的情绪状态,帮助青少年保持良好的精神面貌。

## 2 青少年户外运动发展存在的不足

### 2.1 户外运动设施不足

在许多地区,特别是城市社区和学校,户外运动设施建设相对落后,未能为青少年提供足够的运动场地和设备。一些学校操场面积有限,缺乏专业的运动场所或设备,难以开展多样化的户外活动。社区公园或户外运动场地也常常被其他活动占用,无法保障青少年能够充分利用这些公共资源。此外,部分偏远农村地区的户外运动设施更加匮乏,青少年没有机会接触多样化的运动项目,这对青少年户外运动发展造成极大限制<sup>[2]</sup>。

### 2.2 欠缺专业户外运动教育和指导

多数学校和家庭对于户外运动的重视程度不够,导致青少年的户外运动教育和指导相对薄弱。学校体育课程多以传统项目为主,缺乏对多样化、创新性的户外运动项目的引导,青少年无法获得全面的运动技能训练。许多家长对户外运动的理解也较为片面,认为户外活动可能存在安全隐患,因而限制孩子的户外活动。这种缺乏系统性和科学性的户外运动指导,影响青少年参与户外运动的积极性和兴趣。

### 2.3 户外运动安全意识不足

户外运动涉及到复杂的自然环境和一定的运动风险,但当前部分青少年缺乏必要的安全意识和自我保护能力,在进行户外运动时,许多青少年对运动的安全规则不够了解,缺乏正确的户外运动知识,容易出现运动损伤或遇到意外情况。且家长和学校在组织户外活动时,也未能充分考虑安全因素,缺乏必要的安全培训和应急预案。户外运动的安全保障不足,导致部分家长对户外活动存在顾虑,进一步降低青少年参与户外运动的积极性<sup>[3]</sup>。

## 3 基于阳光体育背景的青少年户外运动发展策略

### 3.1 增强户外运动时间,纳入日常教育体系

在“阳光体育”政策的推动下,学校应积极响应并采取具体措施,增加青少年的户外运动时间,将户外运动作为日常教育不可或缺的一部分。青少年正处于身体和心理发育的重要阶段,充足的运动时间对其成长至关重要,学校不仅可以在体育课上安排丰富多样的户外活动,还可以通过优化课间安排,让学生每天都有一定的时间接触户外运动。例如,学校可以在课间增加20分钟的户外活动时间,鼓励学生走出教室,参与简单的身体锻炼,如散步、跳绳等,帮助学生放松身心,调节学习节奏<sup>[4]</sup>。为进一步推动户外运动的普及,学校还可以增加

每周体育课的时长或频次,让学生有更多机会参与不同类型的运动项目。除此之外,学校也可以定期组织全校性或年级性的户外运动会、郊游活动等,利用登山、远足、田径比赛等多样化的形式,让学生在大自然中锻炼身体、体验户外运动的乐趣。例如,学校可以将每年的春季和秋季定为户外运动季,组织学生参加户外定向越野比赛、远足以及团队合作的野外生存游戏等,让其在运动中增强体质、锻炼意志力。

### 3.2 改善户外运动设施,提供多样化运动环境

当前,政府和学校应高度重视户外运动设施的建设,为青少年提供更加多样化和优质的运动环境。合理规划和完善运动设施,不仅能够促进青少年积极参与户外运动,还可以营造一个适合长期健康发展的空间。目前,许多学校和社区户外运动场所和设备较为单一,常规设施如篮球场、足球场和跑道虽然重要,但无法完全满足青少年对多样化运动项目需求。对此,除去一些基础设施外,还应积极引入更多创新性的运动设施,以丰富青少年的运动体验。社区和学校可以规划更多的开放空间,增设绿地、操场以及各种适合户外运动的场地。例如,除常规的篮球场和足球场,学校还可以建设专用跑道和田径场,让学生在课余时间有更多选择进行个人锻炼<sup>[5]</sup>。增加这些基础设施有助于鼓励青少年进行有氧运动,提升心肺功能,增强体质,学校还可以在运动场地旁设立专用的健身区,安装一些如单杠、双杠、平衡木等简单的户外健身器材,让学生能够利用课间或放学后的时间进行简易锻炼,形成良好的运动习惯。

### 3.3 加强户外运动教育与指导,提升运动技能

学校和社区应致力于为青少年提供全面的户外运动教育,不仅帮助学生掌握基本的运动技能,还能提升学生参与运动的信心和兴趣,要做到有计划的培训和教育,青少年才能更好地理解和参与多样化的户外运动项目,确保其在活动中的安全与健康<sup>[6]</sup>。体育教师和专业教练应定期接受培训,提升自身在户外运动教学中的专业能力,这些培训可以涵盖运动生理学、心理学、急救知识和运动安全等多个方面,使教师和教练能够更好地指导青少年参与户外活动。例如,结合学习运动心理学,教师可以更有效地激励学生,提高学生对户外运动的热情。教师还应掌握各种户外运动项目的教学方法,以便在课堂中提供更加生动有趣的学习体验。学校也可以主动邀请专业运动员或户外运动专家,为学生开展户外运动讲座和实地指导。通过与这些专业人士的互动,青少年不仅可以获取更专业的运动知识,还能亲身体验学习到更多技巧和策略,专业运动员可以分享学生诸多

经验和故事，激励学生勇于追求自己的运动目标。

### 3.4 鼓励家长参与，营造良好运动氛围

家长不仅是孩子的第一任教师，更是孩子运动习惯和兴趣的培养者。因此，家长应以身作则，积极带领孩子参与户外运动，为孩子树立良好榜样。这种家庭参与不仅能增强孩子的运动意识，还能为其创造一个充满积极氛围的成长环境。家长可以用自身的行动激励孩子，展示运动乐趣与价值。例如，可以定期安排家庭活动，比如周末的远足、骑行、露营或野餐等。这不仅能让孩子亲近自然，享受户外的乐趣，还能通过共同的体验增进家庭成员之间的情感联结。借助这些活动，家长可以帮助孩子培养良好的运动习惯，让其在潜移默化中感受到运动的重要性。长此以往，孩子们会逐渐将运动视为生活的一部分，从而自发地追求健康的生活方式。家庭户外活动的安排还可以富有创意，适应不同的兴趣和能力水平，例如，家长可以根据季节变化策划不同的户外活动：春夏可以进行骑行、游泳和野餐，而秋冬则适合滑雪、徒步旅行或观看自然景观。这种多样化的活动安排不仅能够满足孩子的好奇心，还能让其不断探索新事物的过程中，增强自信心和适应能力。

### 3.5 提升户外运动安全意识，提供专业安全保障

户外运动虽然充满乐趣和挑战，但也伴随着一定的风险，对此学校和社区应加强对青少年的户外运动安全教育。学校可以定期组织户外运动安全培训，教导青少年如何识别潜在风险并采取适当的应对措施。同时，运动场地的安全设施也应得到保障，如安装足够的监控设备、设立紧急救援站点，并为参加高风险运动的青少年配备适当的防护装备，如头盔、护膝等。比如学校在开展攀岩等高风险户外运动时，要求学生必须佩戴头盔、安全绳等防护装备，并有专业教练在旁监督，以确保安全。

### 3.6 调整学业和运动平衡，让青少年运用足够运动时间

学校应在“阳光体育”政策的引导下，合理安排学业与运动的时间，避免过度压缩青少年的户外运动时

间。通过设立运动与学业的合理时间表，确保学生在学习之余有充足的时间进行户外运动和放松。学校也可以推行“课后运动俱乐部”或“运动兴趣班”，让学生在放学后参与自己感兴趣的户外运动项目，既能缓解学习压力，又能培养运动习惯。目前已经有部分学校设立“阳光体育活动时间”，每天放学后提供一小时的运动活动时间，鼓励学生参加自己喜欢的户外运动项目，如羽毛球、跑步、篮球等，这几大程度提升学生对户外运动的兴趣度。

### 结束语

综上所述，在“阳光体育”政策的引导下，青少年户外运动发展面临着诸多机遇与挑战。户外运动不仅是增强青少年身体素质的有效途径，也是培养青少年意志力、抗压能力以及缓解学业压力的重要手段。因此，社会各界应共同努力，关注青少年的户外运动发展，通过改善设施、提供教育和支持、营造良好的运动氛围等方式，提升青少年参与户外运动的积极性。这样才能帮助青少年在繁重的学习压力中找到平衡，实现全面健康的发展，为未来的成长奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1]叶帅. 阳光体育背景下青少年户外训练研究[J]. 文体用品与科技, 2022, (21): 112-114.
- [2]江超. 安徽省国家级青少年户外体育活动营地发展现状与对策研究[D]. 安徽工程大学, 2019.
- [3]吴金涛. 基于阳光体育下青少年户外运动发展分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2019, (03): 107-108.
- [4]张竞文. 追逐阳光 快乐运动[J]. 学苑创造(7-9年级阅读), 2017, (09): 3.
- [5]2017年全国青少年“未来之星”阳光体育大会分会场概览[J]. 青少年体育, 2017, (08): 12-15.
- [6]刘洪富,刘忠民. “阳光体育运动”十年总结与展望——以吉林省中小学体育运动的开展为例[J]. 湖北体育科技, 2017, 36 (08): 732-734.