

# 基于体育核心素养下阳刚之气的培养路径

唐钰雯

(苏州工业园区星澜学校, 江苏 苏州 215121)

**摘要:** 为保证青少年阳刚之气有效培养, 本文首先详细介绍阳刚之气的基础概论。同时结合阳刚之气在体育核心素养下的培养作用, 详细分析现阶段青少年缺少阳刚之气的具体原因以及影响因素, 进一步总结出基于体育核心素养下阳刚之气的培养路径。

**关键词:** 核心素养; 阳刚之气; 体育精神; 义务教育

【中图分类号】G623.8

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)10-017-02

阳刚之气是一种宝贵的精神文化, 是一种敢于为先的社会责任感, 但是随着现代化社会经济不断发展, 人们生活水平随之提升, 青少年在家庭教育、网络影响下, 逐渐展现出中性化特点, 青少年阳刚之气的缺失不仅影响其身体健康与心理健康, 更加影响国家、民族精神气节的兴衰, 所以高校应积极开展体育课堂教育, 培养青少年的阳刚之气。

## 1 阳刚之气概论

阳刚之气从字面上理解为: 阳主要指的是阴阳的阳, 而刚则是指刚强, 所以阳刚之气可以理解成一种中国人的精神文化, 也可以理解为内在的文化修养。

从国家方面来看, 阳刚之气是中华民族千百万年历史所沉淀出的正直性格, 是中国人从古至今宁折不弯、百折不挠的脊梁精神; 社会发展来看, 阳刚之气是当社会需要人民时, 人民能够挺身而出, 贡献出属于自己的力量; 从个人方面来看, 阳刚之气主要指的是个人的性格、身体素质等方面的刚强, 其具体表现为: 身体健康、有正义感、责任感。在传统观念中, 阳刚之气通常应用在男性角度, 但是从本质上来说, 阳刚之气并没有性别之分, 而是一种积极向上并且具有正能量的精神文化<sup>[1]</sup>。

## 2 阳刚之气培养作用

阳刚之气要指的是具有勇敢顽强、有担当、自信、包容高品质精神的青少年, 所以阳刚之气并不是传统意义上局限于肌肉发达、身体素质高, 而是一种高贵的精神。梁启超曾经说过: 少年智则国智, 少年强则国强, 由此可见, 在100多年前, 我们的先辈就把中国发展、中国强盛的希望放在青少年身上, 随着经济国际化的影响, 我国在文化上同样呈现出多元化特点, 而这种文化现状严重影响青少年心理与生理的成长, 加上青少年在校学习期间, 是构成人生观、价值观与世界观的重要时期, 也是培养阳刚之气的核心阶段, 针对此种现状, 教师应利用体育精神, 强化青少年的阳刚之气, 确保青少年德智体美劳全面发展。

## 3 青少年缺少阳刚之气的主要原因

### 3.1 社会导向

随着互联网平台的普及, 小鲜肉、女装大佬等媒体词汇不断涌现, 对于青少年的基础审美以及身心健康产生了负面影响, 主要体现在两个方面。

第一, 在互联网快速发展背景下, 新媒体平台的产生与智能手机的普及, 致使数据信息传播的速度和广泛度得到了极大提升, 在此种信息化环境下, 青少年接受信息的方式和渠道逐渐多样化, 但是互联网信息过于复杂, 多数青少年缺少对信息过滤和识别的能力, 造成许多不良信息对青少年的身心健康产生负面作用<sup>[2]</sup>。

第二, 娱乐圈环境的复杂化以及低龄化, 致使粉丝经济快速发展, 越来越多的青少年过度追星, 而明星为了自身的经济收益, 加上媒体平台对其推广, 导致青少年极易受到不良的影响, 自身对于性别意识十分模糊, 甚至越来越多的青少年推崇中性化风格。

### 3.2 家庭影响

从现阶段青少年教育的家庭环境方面来看, 受各方面的影响, 母亲在教育方面还是占据主要的。

从我国开展计划生育, 将其作为基本国策写入宪法中, 国家在人口控制上很长一段时间实施独生子女政策, 我国经济水平不断提升, 人们的生活水平随之提高, 在此种经济环境下, 作为独生子女的青少年成了全家的核心, 而青少年在父母双方的精心照顾下, 从小的生活环境十分优越, 以至于溺爱已经成为大多数家庭普遍的教育和培养方式, 从而产生妈宝男、凤凰男以及花美男等词汇。而过于优越的生活环境与物质条件, 导致青少年缺少在逆境中锻炼的机会, 尤其在生活与学习中, 越来越多的青少年自身并不具备忧患意识, 长此以往同样会影响其性格特点, 缺少阳刚之气。

### 3.3 学校体育课程影响

对于青少年来说, 学校的体育课程是提高青少年基础身体素质、培养阳刚之气、传递体育精神的重要平台, 而在学校教学内容的规划上, 体育作为青少年必修的课程之一, 贯穿我国基础教育、义务教育、以及高等教育等整个阶段, 长达十几年的体育课程教学中, 怎样充分发挥体育教学的实际作用、增强青少年阳刚之气、培养青少年正向的精神气质, 是现阶段我国教育行业急需解决的问题。近几年, 各地区相继提出提高青少年阳刚之气的教学概念与政策, 但是实际运行过程中仍然存在弊端<sup>[3]</sup>。

我国大多数学校教育形式主要以表扬为主, 以此保证青少年在体育课程中始终具有学习兴趣, 但是现有的体育课程无论是运动强度还是运动专业性, 都无法达到教育标准, 并且在课堂教授时, 如果教师一味的鼓励青少年和表扬会让青少年在表扬中逐渐迷失自我, 无法定位自身体育素养; 学校体育课程中, 为了保证青少年的安全, 避免出现安全事故, 在教育内容的选择上, 尽可能降低体育运动的安全风险性, 而此种教学现状导致具有对抗性的体育活动正常开展, 不利于青少年阳刚之气的培养。

### 3.4 教师性别占比影响

从我国近几年教育部门对各地区学校教师任职情况调查, 所得到的信息和数据得知, 全国范围内, 男性教师的数量占比呈现出不断下降趋势, 仅仅占据了28%左右, 尤其在中小学等义务教学阶段, 男性教师的基础占比极低, 并且大多数男性教师一般任职为体育教师, 在其他学科中的占比则更小, 导致教师在性别比例上严重失调。现阶段, 教师性别占比上虽然没有足够的理论资料, 证明女教师数量过多会对青少年带来负面影响, 但是从性别生理角度社会角度进行综合分析, 男性教师与女性教师在性格、思想结构以及气质上具有明显区别, 在男女在性别认知方面存在巨大差异性, 而此种区别造成教学模式、教学方法以及教学重点都会存在不同。比如: 女教师在课堂教学以及日常班级管理过程中, 大多数教育方式比较温柔, 尤其在低年龄段教师性格在无形之中影响青少年的成长轨迹, 导致青少年的性格缺少阳刚之气。

## 4 阳刚之气的培养路径

### 4.1 营造良好的教育环境

在传统的体育课堂教学中, 大多数体育教师仅关注体育运动技能, 以及体育运动技巧等方面的教学, 忽视对青少年体育思想体育精神的引导和培养, 加上体育学科相比其他学科来说具有一定特殊性, 所以教师要寻找可行的教学方式, 以此引导青少年建立正确的体育思想意识, 比如: 教师引导青少年观看国家体育竞赛时, 得知我国运动员获胜的信息, 青少年应具有民族自豪感; 如果了解到就像失败时, 青少年自身应具有责任感, 可以积极思考

**作者简介:** 唐钰雯(1995.10-)女, 汉, 江苏苏州, 本科, 二级教师, 研究方向: 体育加刚课程、新课标。

自身能为祖国所做的贡献<sup>[4]</sup>。

除此之外，现阶段体育课程的主要任务是培养青少年的阳刚之气，因此实际开展课堂教学时，应通过各种宣传手段让青少年了解到阳刚之气培养的作用和意义，但是需要格外关注的是，针对青少年培养阳刚之气固然重要，实际开展课堂教学时，教师应把控教学力度，重点关注青少年核心素养，避免出现大男子主义、校园霸凌等不正确的阳刚之气。

#### 4.2 家校联合

近几年我国教育行业在强化学校体育课程教学质量，推动青少年身心健康成长等相关文件中明确指出：青少年想要培养出阳刚之气，需要从家庭、社会以及学校的相关方面进行综合分析，同时以此作为基础条件，通过合理安排家庭体育作业，让青少年在学习体育知识过程中，逐渐形成家校联合的教学环境，这一理念的提出不仅体育学科地位的提高，同样表明了现代化教育领域对于家校共育的教学需求。

针对此种现状，地区高校应结合青少年特点积极引进野兽主义教育，此种教育形式是一种素质教育，不仅单纯指的是青少年身体素质的提升，同时还需要有效提高精神品质，而针对现阶段体育课程与阳刚之气的关系进行详细分析，最终发现体育的产生离不开人类对于野性的追求，由此可见，体育是实现青少年野性的主要教学形式之一<sup>[5]</sup>。

想要提高青少年阳刚之气，展现出野性教育成果，则需要家庭与社会学校相互结合，并且通过角色之间相互协同，有效培养出青少年的体野性体育。比如：学校想要保证青少年阳刚之气的培养，应在校内积极改革体育教育形式，并且将阳刚之气纳入青少年体育考核标准，在课堂内容规划上，应适当增加青少年的总体运动量与运动强度，在课堂教学形式上应增加一定教学难度和挑战活动，以此引起青少年好胜的正向心理。

同时，教师还应该利用游戏竞赛的形式激发出青少年之间的良性竞争意识，在此基础上，教师通过竞赛游戏的活动重点关注青少年体能的培养，这是因为一味的开展兴趣教学，并不能有效培养出青少年的坚持不懈，坚定不移的宝贵品质，只有当体育运动达到一定强度后，青少年在体育活动中得到充分练习，甚至达到一定生理极限。能有效塑造出青少年的阳刚之气。

家庭方面来看，2021年，我国所颁布的进一步加强青少年体质健康管理通知文件中，曾重点强调少年在校内、校外的运动时间应不少于一小时，从该政策文件颁布可知，体育运动受到了国家的重视，但是传统教学模式中体育运动主要以学校作为中心，家庭与社会的参与度极低，随着近几年人们对于自身身体素质的要求不断提升，家庭教育形式正式进入社会大众视线中<sup>[6]</sup>。对此，教师应结合目前家庭体育教育现状，选择适合的教育方式，引导家长与青少年，实现体育教育目的，比如：在体育课堂作业内容设定上，教师可以设定互动体育作业，通过亲子互动的方式不仅增强家长与青少年的沟通，还可以保证体育锻炼效率。

对于青年来，社区是其进行校外体育练习的辅助环境和平台，由于现阶段我国大多数青少年在学校区域划分上主要根据学区，因此大多数一个学校的青少年通常来自同一个社区，针对此种现状，体育教师可以根据青少年社区划分特点举办相应的社区体育活动，以此提高社区青少年体育课堂上的参与程度。比如：可以在社区开展篮球挑战赛、障碍赛，并且通过各种形式的运动项目，让青少年在竞赛中不断磨练自己的体育精神，以此有效培养出青少年的责任感。

在社区体育活动开展过程中，如果传统体育教学内容被创新和改革，则需要重点关注运动意外损伤的防护和处理。这是因为在体育运动开展过程中，一定强度的运动形式必然会面临着安全风险。比如：篮球活动时，青少年在竞赛中相互碰撞、争抢篮球时必然会出现意外情况，轻者会出现常见的肢体损伤，严重可能会出现骨折。当此种客观因素无法避免时，学校应积极辅助体育教师解决相关问题，比如：建立青少年运动保险、全防护制度等，为体育活动提高全方位，多角度的安全保证。

#### 4.3 强化教师团队性别比例

在体育课堂教学过程中，男性教师自身具有独特的心理和生理特点，

因此会对青少年产生特殊的影响。比如：实际开展体育活动时，相比女性教师来说，男性教师更具有挑战性，并且在体育活动内容的设计上，更注重运动的刺激性，同时在体育活动示范时，男性教师相比女性教师具有的优势更加明显，可以促进青少年阳刚之气的形成。在课堂学习时潜移默化的影响青少年，降低其娇气心理。

现阶段大多数学校的男性教师数量占比较低，此种现象主要由多个方面构成，比如：教师的薪资待遇普遍较低、男性教师在社会上的认可度不高等，所以提高教师薪资待遇和社会地位，是保证教师团队性别比例的关键因素<sup>[7]</sup>。

据相关数据显示，在义务教育阶段全国范围内的体育教师数量达到59万人左右，并且随着我国二胎、三胎政策的开放，导致体育教师的数量已经无法满足学校发展的技术需求，为保证体育课堂教学质量学校应从多种渠道聘请体育教师，比如：专业退役人员、社会体育机构与企业等，以此有效提高学校体育课堂教学质量，增强青少年身体素质、塑造阳刚之气。

需要格外关注的是，对学生阳刚之气话题产生后，随之而来的则是性别歧视问题，深入探索其主要原因，是因为部分教师认为阳刚之气只针对男生，这个观点自身具有一定局限性，阳刚之气作为一种精神品质从本质上并没有性别之分，换句话说阳刚之气是青少年具有的精神品质，可以让青少年正确的认知社会，因此在培养阳刚之气时，切忌形成性别歧视。

#### 4.4 落实课堂教学制度

根据我国教育行业，对于各地区高校体育课程时间规划上进行详细分析，现阶段中小学义务教育阶段，课程在时间规划上为：1、2年级每周四节课，3年级直至初中每周体育课程为3节课，并且教育办公厅近几年所发布的中小青少年身体健康管理文件中，明确要求青少年每天在校内与校外的活动时间不少于一小时。同时，为保证校内青少年体育活动时间的落实，我国全国各地高校每天安排课间体育练习不少于30分钟。并且要求青少年下课时也要走出教室，有效打破运动过少带来的身体危害。

由此可见，近几年体育与课程的地位有所提升，体育教师受到了学校的关注，但是由于该课程自身的特殊性，语文等科目教学模式上、教学时间上仍然具有一定差距。国务院教育部门所得出的最新数据可知，全国范围内至少有22%的学校反映出体育课程所开展的课时无法达到国家标准要求，体育课程被其他科目挤占的问题频繁出现。尤其在学生学习的重要时间节点上，教师为了提高青少年的文化成绩和知识储备，常需要大量的时间以供学生练习相关题目，在此种教学环境下，体育课被主流课程占用已经形成学校的日常教学状态<sup>[8]</sup>。

由此可见，体育课作为培养青少年阳刚之气的重要平台和环境，虽然国家已经制定出相关的保障制度、教学模式和监督管理体系，课程实际开展教学和实施过程中经常会出现片面情况，所以进一步落实体育课程监督管理制度、最大程度保障校内与校外学生体育运动时间、青少年阳刚之气已经成为目前各大高校教学主要内容之一。

#### 结束语

由此可见，青少年阳刚之气的匮乏是长时间的影响所不断积累的，所以学校想要通过体育课堂教学培养学生的阳刚之气，则需要选择适合的教学模式，教学内容以及教学体系；除此之外，学生的成长除了学校，还包含家庭和社会，因此只有将三者相互结合、相互协作，同时以学校作为核心、以家庭作为辅助、以社会作为目标，才能有效培养青年阳刚之气。

#### 参考文献

- [1] 郝探宇,吴天宝,翁家银.跳出“阳刚之气”——基于健美操的体育与美育功能[J].青少年体育,2022(12):38-40.
- [2] 尼加提塔依尔.武术树立“阳刚之气”的探索与尝试[J].武当,2022(12):57-59.
- [3] 朱豪杰,朱德亮.培养“阳刚之气”:新时代学校体育工作改革探析[J].田径,2022(10):70-72.
- [4] 何执渝.学校体育教育改革:“阳刚之气”培养困境与纾解[J].体育师友,2022,45(3):69-72.
- [5] 杨刚.重塑阳刚之气高职院校体育课程思政的理论建设研究[J].当代体育科技,2022,12(08):159-162.
- [6] 吕晶,杨刚,吴建伟.重塑阳刚之气:学校武术教育时代使命和践行路径[J].武术研究,2022,7(04):84-88.
- [7] 邓磊,杨雅熙,邓姗姗.“阳刚之气”争议背后的中小青少年身心健康问题——内涵解读、现象分析与教育建议[J].北京教育学院学报,2022,36(04):68-75.
- [8] 周青青.幼儿园阳刚教育的现状研究——以商丘市某幼儿园为例[J].科学咨询(科技管理),2021(01):256-257.