

课内外一体化教学模式在打造高职体育“金课”中的应用研究

董浩田 陈庆文

(江西陶瓷工艺美术职业技术学院, 江西 景德镇 333000)

摘要: 体育教学是高职院校教学活动的重要组成部分。如何让体育教学与学生体质增强、人格健全、职业可持续发展、日常生活品质提高紧密关联, 是诸多高职院校体育课程与教学深化改革过程中面临的难题。本文系统地探析了高职体育课内外一体化教学模式的价值分析、构建思路、实施路径, 旨在为高职体育“金课”建设提供参考可能。

关键词: 高职体育; 课内外一体化; 教学模式

高职体育课程基于其独特的学科性质, 既能够引导学生科学有效地提高身体综合素质, 全面提升体能素养, 强健体魄, 也能够培养学生团结协作、顽强拼搏的体育精神, 增进其就业竞争力、岗位胜任力和职业可持续发展能力, 帮助学生在身心健康的基础上从容应对今后的学习、生活与工作。当前, 不少研究指出我国高职院校公共体育课程在“课内”与“课外”出现了脱节, 课内的教学效果无法突破教学时空的界限, 获得延续和拓展, 课外的体育活动又长期处于无系统、无组织的自发状态, 学生“爱体育但不爱体育课”的现象鲜明。基于此, 超越传统的体育教学观, 突出高等职业教育的特性, 立足于课内外一体化角度探索构建高职体育教学模式, 以学生未来岗位体能和职业技能增进为导向, 积极关注学生职业实用性身体训练的成效和运动行为能力的提升, 既是对新时代高职课堂革命的有力回应, 也是打造高职体育“金课”的应有之义。

一、高职体育课内外一体化教学模式的价值分析

课内外一体化教学模式是指将课程教学延续到课外体育活动中, 学生在课堂教学中学习体育运动的基本学理知识和技术技能, 在课外体育锻炼、竞赛活动和社会体育活动中有目的、有计划、有组织地对课内所学开展实践应用, 从而形成课内外有机联系、相辅相成的优势局面。课内外一体化教学模式在深入推进高职体育课程与教学改革中具有以下三方面的价值:

一是能进一步突出学生的主体地位。课内外一体化教学模式丰富了体育教学的形式和内容, 学生在课外能够根据自己的兴趣爱好和体质水平选择课外体育锻炼项目, 满足自身对多样化体育活动与保健锻炼方式的诉求, 在此基础上, 学生的主动性、积极性、参与度和融入感都能得到提升, 真正实现“要我学”到“我要学”的转变。

二是能对接岗位体能需求开展教学。职业教育的一切活动都应进行职业定向教育为落脚点, 高职体育“金课”应至少围绕基础素质锻炼、岗位体能训练、职业病防治三个课程模块展开, 课内引导学生掌握体育运动基础知识、基本原理、技能技巧和科学的锻炼方法, 课外组织学生根据专业方向和职业定位自选体育活动, 在充足的课余时间中进行岗位体能训练, 增进学生的就业竞争力, 养成从业所需的协作精神与集体意识。

三是能有效整合课内外教育资源和条件, 全方位营造体育文化育人环境, 塑造校园体育文化形象和特色, 加强校园文化软实力建设。通过有组织地开设体育类学生社团, 定期举办体育竞赛和素拓活动, 开展体育文化节或体育文化论坛等, 让学生在全面弘扬体育文化的氛围中自觉培养并践行“健康第一、终身体育”的指导思想, 切实增强高职体育课程的适应性, 提高高职院校人

才培养的质量。

二、高职体育课内外一体化教学模式的构建思路

(一) 明确课内外一体化教学目标

理查德·I·阿伦兹在其著作《学会教学》中指出: “教学的终极目标是帮助学生成为独立、自律的学习者。”学生最需要获得的是掌握在任何环境下求知的技巧, 这一结论在高职体育课程教学中同样适用。在构建高职体育课内外一体化教学模式中, 教师既要通过课内教学, 系统地传授体育运动的知识与技能, 如运动保健常识、体育锻炼原理、运动竞赛知识等, 同时也要引导学生合理安排课余时间进行课外体育活动, 将体育理论知能转化为体育技术实践, 在学习共同体中和老师、同伴探讨交流进行体育项目实践时遇到的困惑, 分享展示自身体能的变化, 做到“以课内带课外, 以课外促课内”, 提高学生学习的幸福感和获得感, 增强学生体育学科核心素养, 帮助学生养成体育锻炼的良好习惯, 树立终身体育的正确观念, 增强自身健康意识。

(二) 建立“菜单式”课程内容体系

课程内容是课程设计的主要环节, 同时也是教学改革的关键点。不少研究调查发现高职体育课程内容不丰富, 特色不鲜明, 形式单一, 与学生职业岗位要求相脱节, 与生活相脱节, 学生对课程的认可度不高。因此, 可以立足于高职体育教学内容与社会人才需求的逻辑契合点, 按照“静态坐姿、静态站姿、流动变姿、工厂操作、特殊职业”五大类型对应高职各专业的岗位体能素质需要, 结合体育学科特点和学生生理发展特点, 重构课程内容体系, 建立并不断完善以岗位体能提升为导向的“菜单式”课程包, 通过课内外一体化模式突破课程内容实施的时空限制, 实现内容上个性化、差异化、多样化、趣味化、职业化的丰富和拓展, 发挥体育在提高学生综合能力方面应有的价值, 促使高职体育教学内容与学生所学专业、未来从业岗位及职业生涯、日常生活生活相关联, 满足高职学生强健体魄、提高职业意识、掌握职业技能, 适应未来职业发展的需要。

(三) 融入课程思政元素, 促进学生精神性成长

许多共识性研究成果表明学校体育不仅仅是为了发展身体各方面的能力, 也需要培育学生身心双重健康素养, 促进学生心理认知、人格健全和社会适应力等方面发展。课内外一体化教学模式极大地充实了学生的课余生活, 丰富了体育实践, 延长了运动时间, 那么教师更需要着眼于全员全过程全方位的育人格局, 在多样的体育项目活动中有机融入课程思政元素, 增强课程的吸引力和感染力, 关注学生在体育行为、人际交往、团队合作、情志意向等维度的表现, 重视学生心理承受能力的发展、自我效能感的提高、个人品质意志的提升、群体责任感的增强和乐观开朗、

拼搏进取、自信顽强等正向生活态度的养成,培育学生深厚的家国情怀、民族情感和劳动精神,塑造臻于完善的人格,满足学生追求个体全面发展的需要,实现高职体育“知识传授与价值引领的有机统一”。

三、高职体育课内外一体化教学模式的实施路径

(一) 转变教育理念,改善课堂教学结构与管理形式

00后作为互联网“原住民”,网络已然成为他们学习和生活中不可或缺的部分。然而,不少高职学生由于成长背景、认知水平、思维习惯、寝室环境等因素,在面临纷繁复杂、良莠不齐的网络文化冲击时,尤其是在当代,手游、短视频、网络交友等娱乐性平台兴起的背景下,淡薄了“动起来”的健康意识,体育锻炼积极性不高,投入运动的时间和频次减少,而一些体育教师也满足于“一个哨子两个球,老师学生都自由”的教学现状,或依然采用“讲解+示范”的方法,制约了教学效果的提升,也导致学生对体育课的价值认识存在误区。基于此,高职院校应转变传统的教育理念和粗犷的教学思路,以课内外一体化教学模式革新提升高职体育课程内涵建设。

第一,学习的发生不在于教师做了什么,而在于学生做了什么。“现代课程理论之父”拉尔夫·泰勒强调在进行课程开发时,“必须给学生机会去实践目标中所包含的行为”,“必须让学生在实践这些行为时享有满足感”。高职体育课内外一体化教学同样要坚持以学生为本的思想,尽可能多地提供允许学生实践锻炼和展示技能的平台,让实践活动成为体育知识内化和技能习得的最优途径,并在此过程中引导学生切身理解、体会与感悟体育精神的实质和价值,“润物无声”地培养其技术理性和实践智慧。

第二,教师要摒弃约束性教学思维,重视教育信息化2.0背景下高职体育教学的开放性和灵活性,借助学习通、学银在线、钉钉等线上平台开设虚拟课堂,让学生及时反馈与交流自己在体育活动中的困惑或心得感受。此外,不同专业的学生通过线上选课平台,选择自己感兴趣且能对接岗位体能需求的“菜单式”课程内容,如自选适合“岗位低度体能消耗、以下肢运动”为主的健步走、花样轮滑、交谊舞等项目,适合“岗位中度体能消耗、以全身运动为主”的健美操、体操、羽毛球等项目,适合“岗位高度体能消耗、以下肢运动为主”定向越野、折返跑等项目,突破了传统的班级授课制的局限,拓宽了高职体育课程设计的视角和实施的空間,让不同的体育项目由共同的爱好者参与。

(二) 创新课外活动,鼓励学生积极投身于体育实践

课外体育活动是体育课程的组成部分,是体育课堂教学的巩固和延伸。应坚持“健康第一、终身体育”的指导思想,创新高职课外体育活动的内容和形式,开设适应当代大学生各方面特点和未来发展需要的健身、娱乐、休闲、竞技等方面体育运动项目,吸引学生积极参与丰富多彩的课外体育活动。

极限飞盘运动作为一项新潮、时髦且交往性强的体育活动,深受大学生的喜爱。该运动追求“尊重规则、凝聚力量、增进友谊”的精神,是个人运动能力和团队协作精神的体现。通过组织开展校园极限飞盘的竞赛,学生在奔跑躲避和飞扑阻隔中体验激情,在团队合作中享受协作和互动带来的喜悦。定期举办此类人人皆可参与的趣味体育竞赛,不仅可以增强学生的体质健康和职业体能,帮助学生缓释学习中的压力和人际交往中的焦虑情绪,还能培养学生的拼搏精神、集体荣誉感和规则纪律意识,形成良好的体育品德。

以大学生体质测试为着眼点,将50米跑、长跑、立定跳远、坐位体前屈等项目内容引入到阳光晨练、岗位体能大比拼、户外

素质拓展、体育表演短视频拍摄与制作等课外体育活动,并将学生参与态度、表现、成效、获奖情况纳入体育课程考核评价管理当中,及时向学生给予成绩反馈和体能增进的建议,做到“以评促学、评学一体”,引导学生养成科学的体育思维、正确的锻炼方法和终身体育的意识。

学生体育社团是学生主动开展课外体育活动的核心阵地,应重视并激活学生体育社团组织功能。高职院校教务处、学工处、团委等职能部门要通力合作,加强对校园体育社团在管理模式、资源配给、人员结构、活动形式等方面的制度规范,推动社团内部明确并制定目标追求、发展愿景、活动章程、会员准入与考核制度等运行机制,确保大学生体育社团发展的自主性,增强大学生体育社团的生命力。

(三) 创建校园体育文化,营造特色鲜明的育人氛围

校园体育文化作为高职院校校园文化的重要内容之一,是体育精神风貌的隐性表达,对于师生的运动思维、锻炼习惯、健康价值取向乃至人格塑造和行为品质养成等方面都能够潜移默化地产生深刻影响。

第一,要优化线上和线下资源配置,协调多方资源,强化软硬件保障。校园内篮球场、网球场、羽毛球馆、游泳馆、健身房等体育场馆有序向学生开放,同时要改善场馆软环境,增加体育励志标语悬挂;相关的体育运动器械器材由学生在线上平台申请借用;体育设施及时维修、定期保养和更换;制定切实可行的安全应急预案;通过校园官方微信公众号、抖音号和校园广播站等媒体资源平台,同步开通“校园体育”栏目,根据体育运动打卡记录结果,每周公布一期运动达人,利用正面宣传的力量,吸引广大学生关注自己身边的体育榜样,并鼓励学生坚持锻炼,努力成为“上榜人物”。

第二,要在校园建筑及景观设计中凸显体育特色。结合学科背景,让学生运用专业所学的知识和技术技能,将中外体育名人的照片、格言、人物事迹制作作为宣传作品,统一规划后集中摆放在教学区、生活区等校园公众场所,条件允许的情况下还能布置一面“体坛健将墙”,定期轮换展示学生的作品,达到环境育人、文化育人的效果,推动形成热爱体育、崇尚运动、超越自我、健康向上的校园体育文化。

四、结语

“体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。”这一殷殷嘱托体现了新时代新征程新伟业奋进之路上对“以体育人”的厚重期盼。在高职体育课程与教学深化改革的今天,课内外一体化模式的建立与应用有利于落实“立德树人”的根本任务,有利于增强高职体育课程的社会适应性和职业实用性,有利于提高人才培养质量,帮助学生在体育锻炼和体育文化中增强体质、涵养心灵、健全人格、锤炼意志、享受乐趣,为高职体育“金课”建设做出了宝贵的实践探索。

参考文献:

- [1] 陈曙,王健.健康中国视域下学校体育的时代使命、现实困境及发展路径[J].北京体育大学学报,2020(05):13-22.
- [2] 杨仁伟.微信平台在大学体育课程课内外一体化教学改革应用研究[J].体育世界(学术版),2020(03):133-134.

资金资助:2021年江西省高等学校教学改革研究省级课题“金课建设”背景下高职院校对接岗位体能需求的公共体育课程探索与实践(JXJG-21-56-11)。