

# 职业教育体育课程教学模式分析与研究

白阳 时楠茜 吴顺顺 李丽

(河南信息工程学校, 河南 郑州 450000)

摘要: 体育是我国职业院校的必修课程, 不仅有利于塑造学生健康体魄、提升学生运动技能, 还有利于培养学生团队协作、吃苦耐劳、敢于挑战和自强不息的精神, 进一步促进他们德智体美劳全面发展。中职体育教师要立足职业教育特色, 因地制宜开展体育教学, 开展拓展训练, 激发学生运动积极性; 巧妙运用运动类 APP 开展教学, 督促学生课下锻炼, 打造智慧课堂; 弘扬民族体育文化, 开展太极拳、八段锦等教学, 培养学生体育精神。

关键词: 职业教育; 中职体育; 教学宗旨; 现状与对策

随着“健康中国”、全民健身战略的进一步深化, 国民健康意识增强, 积极投身各项体育锻炼中, 有利于强身健体、丰富群众文化生活, 推进体育强国建设。但是目前中职体育课程教学还存在着学生自主运动积极性比较差、体育课教学方法单一和体育文化建设滞后等问题, 影响了体育课教学质量和学生全面发展。中职体育教师要转变教学理念, 既要凸显职业教育特色, 又要融入现代教育理念, 积极开展混合式教学、利用运动 APP 开展教学, 做好课内外教学衔接, 督促学生课下坚持运动, 开展太极、八段锦等民族运动项目教学, 增强学生民族自豪感和文化自信, 拓展体育课教学内容, 进而提高中职体育教学质量。

## 一、职业教育改革背景下中职体育课程教学宗旨

### (一) 引导学生树立正确的健身理念

随着“五育并举”教育理念的提出, 体育课重要性愈发凸显出来, 不仅可以帮助学生强身健体, 还可以锤炼他们的意志力, 有利于促进学生全面发展。但是很多中职学生对体育课不太重视, 缺乏良好的健身理念和运动习惯, 体育教师要重视这一问题, 引导学生树立正确的健身理念, 一方面要引导学生科学锻炼, 督促他们每天保证至少一小时运动时间, 锻炼他们的意志力, 帮助他们养成良好的运动习惯。另一方面教师要根据学生身体素质制定训练方案, 控制好运动强度, 为学生推荐跑步、跳绳、健身操和武术等运动, 激发他们自主运动积极性, 从而提升他们运动能力和心理素质。

### (二) 倡导运动的健康性和科学性

首先, 中职体育教学要坚持因材施教、以人为本理念, 尊重学生身体素质、运动能力差异, 倡导科学运动、健康运动, 控制好体能训练强度, 讲解运动健康知识, 避免学生在运动中受伤, 进一步提升他们的身体素质, 让他们真正喜欢上运动。其次, 体育教师还要规范学生运动动作, 督促他们运动前进行热身, 让他们充分拉伸全身关节和韧带, 积极开展有氧运动教学, 让学生进行适度与温度的体育锻炼, 让他们掌握多种运动技能, 进一步提升学生运动能力和体育课教学质量。

### (三) 提倡运动的娱乐性

随着体育功能的拓展, 其娱乐的功能越来越受到人们的重视。中职学生正处在青春期, 更追求运动的娱乐性, 希望把音乐、舞蹈等元素融入运动中。体育教师要尊重学生这一需求, 积极创新体育课教学方式, 除了田径、球类等传统体育项目教学, 还要积极尝试开设啦啦操、武术和瑜伽等选修课程, 满足学生不同运动喜好, 构建具有职业教育特色的体育课教学模式, 提升体育课教学娱乐性, 从而激发学生自主运动积极性。同时, 中职体育教师要积极成立体育社团、组织体育比赛, 构建“赛教融合”模式, 增添体育课教学趣味性, 进一步激发训练积极性, 从而促进学生

全面发展。

### (四) 提倡凸显职业教育特色

中职体育教师要立足职业教育特色, 结合所带班级专业开展教学, 让体育教学和职业教育深度融合, 构建协同育人模式, 增强学生对体育课的重视, 提升他们的身体素质, 让他们在毕业后可以尽快适应高强度的体力工作。例如教师可以融入企业团队拓展训练游戏, 培养学生团队协作精神和集体荣誉感, 让他们齐心协力完成训练任务, 从而提升职业院校体育课教学水平。

## 二、中职学校体育课程教学模式现状分析

### (一) 体育教学缺乏职业教育特色

部分中职体育教师教学理念保守, 围绕体质健康测试项目开展教学, 重点开展中长跑、立定跳远和 50 米跑等训练, 忽略了结合所带班级专业开展体育教学, 缺少团队拓展训练游戏、职业体能训练等相关教学内容, 影响了体育课教学和职业教育的融合。由于体育教师忽略了融入职业教育元素, 按部就班开展田径、球类等运动技能教学、体能训练, 导致很多学生认为体育课无用, 难以激发他们的运动积极性。

### (二) 体育课教学方法单一

中职体育课教学模式比较单一, 多以做操、跑圈、体质健康测试等方式为主, 信息化教学进展缓慢, 单一的教学方式难以激发学生运动积极性。例如教师在篮球中, 忙于示范性讲解传接球动作、三步上篮动作和简单的团队配合, 忽略了利用微课讲解篮球技术动作和技战术配合, 难以指导学生课下自主训练。由于学生篮球水平参差不齐, 难以快速掌握篮球技巧, 导致篮球投篮命中率低、跟不上教学节奏, 影响了体育课教学质量。

### (三) 武术教学效果不理想

随着职业院校体育教学改革的进一步深化, 很多中职学校都开始了武术课程, 但是大都是由本校体育教师兼任武术课, 由于体育教师自身对武术了解有限, 难以深入讲解武术文化、武术动作, 影响了武术教学质量。学校忽略了聘请当地专业武术教练、武术运动员担任兼职体育教师, 缺少专兼结合的高素质体育教师团队, 难以全面、深入开展武术教学, 影响了民族体育项目教学质量。

### (四) 课程思政建设质量不佳

中职体育教师对思政教育不太重视, 存在重体育技能, 轻思政教育的问题, 把教学重点放在了体育运动技能教学上, 思政教育只是一带而过, 忽略了渗透民族体育文化、团队精神、爱国主义精神等教育, 影响了思政教育和体育教育的融合。由于教师对课程思政的理解存在偏差, 对各个运动项目中蕴含的思政元素挖掘不够深入, 忽略了学生体育精神、团队精神培养, 难以发挥出体育课思政育人价值。

### 三、中职体育课程教学模式优化对策

#### (一) 立足职业教育特色, 开展拓展训练

中职体育教师要创新教学理念, 积极寻找体育教学和职业教育的契合点, 精心设计拓展训练方案, 既可以提升教学趣味性和新鲜感, 又可以激发学生参与训练的积极性, 从而提升体育课训练效果。教师可以了解企业最常用的团队拓展游戏, 把这些拓展游戏和体育课教学衔接起来, 打造具有职业教育特色的体育教学模式, 激发学生自主锻炼积极性。例如教师可以开展“断桥训练”, 在操场上利用跳马箱子搭建出一些宽度不一、高度不一的“断桥”, 要求学生跨越这些断桥。这样的拓展训练存在一定风险, 教师要在“断桥”周边铺设海绵垫子, 并安排学生在垫子四周进行保护, 避免学生受伤。教师可以进行示范操作, 演示跳跃、跨越和攀爬等规范动作, 督促学生根据自己的身高、跳跃能力等来进行训练, 鼓励他们积极挑战自我, 提升他们的心理素质和挑战精神, 进一步提升他们的运动能力。此外, 教师还可以设计小组拓展训练, 在“断桥训练”中增加攀爬项目, 固定好绳索网, 要求学生爬上绳索网, 鼓励各个小组成员互相配合、保护, 在最短时间内逐一完成绳索网攀爬任务, 培养学生团队协作精神, 进一步提升中职体育教学质量。

#### (二) 巧妙运用信息技术, 打造智慧课堂

随着“互联网+”教育理念逐步普及, 运动 APP、混合式教学 APP 等为中职体育教学改革注入了活力, 有利于促进课内外教学衔接, 科学指导学生课下锻炼, 全面提升中职体育教学质量。首先, 教师可以利用 Keep 软件开展教学, 利用该软件监测学生运动过程中的心跳、热量消耗等数据, 根据数据变化灵活调整训练强度, 还可以监测学生每天走路步数、消耗的卡路里等, 指导他们科学、健康运动, 进一步提升他们的身体素质。同时, 教师可以带领学生跟随 Keep 软件健身视频开展教学, 例如学习帕梅拉燃脂操, 创新体育课教学内容, 激发学生运动积极性, 科学监测学生运动状态, 鼓励他们课下利用 Keep 软件进行锻炼, 提升体育课教学质量。其次, 教师可以利用超星学习通 APP 开展线上线下混合式教学, 精心制作运动项目动作演示微课, 提前把微课上传到混合式教学平台, 活跃线上教学氛围。线上教学中, 教师可以演示篮球三步上篮动作, 先进行分动作讲解, 再把动作连贯起来, 引导学生在家中利用抱枕、毛绒玩具等开展投篮训练, 指导学生居家锻炼, 增强他们的健康意识, 督促他们养成良好的运动习惯, 进一步提高他们运动技能。

#### (三) 开设武术课堂, 弘扬民族体育文化

中职体育教师要积极弘扬民族体育文化, 开设武术课程, 分为太极、八段锦、套路拳等项目, 全面展示武术文化, 弘扬保家卫国、惩恶扬善、侠肝义胆的武术精神。第一, 教师可以开设二十四式太极拳课程, 先进行动作演示, 逐一讲解野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步、手挥琵琶和左揽雀尾等动作, 纠正学生动作, 再让他们把动作连贯起来, 让他们尽快掌握二十四式太极拳技巧。同时, 教师讲解太极拳起源、文化, 并和学生进行太极拳“对战”演示, 让他们体验太极拳刚柔并济之美, 鼓励他们积极学习太极拳, 激发他们对民族体育文化的喜爱, 让他们主动继承和弘扬民族体育文化。第二, 教师可以开展八段锦教学, 讲解基本动作, 引导学生利用大课间舒展身体, 让他们释放学习压力, 缓解他们脊椎和腰椎疲劳感, 讲解养生知识, 进一步增强学生健康知识, 督促他们利用课件进行锻炼, 进一步激发他们运动积极性。例如教师可以一边播放八段锦视频, 一边带领学生进行锻炼, 强化他们对八段锦动作的记忆, 穿插健身气功历史, 加深学生对民族体育文化

的理解, 进一步增强他们的民族自豪感和文化自信。

#### (四) 积极成立体育社团, 推进体育文化建设

中职体育教师要尊重学生运动喜好, 积极成立足球、篮球、太极拳、啦啦操和羽毛球等社团, 并利用课余时间指导各个社团活动, 满足学生个性化运动喜好, 进一步激发他们的运动积极性, 推进校园体育文化建设。首先, 中职学校要鼓励体育教师毛遂自荐, 让他们负责体育社团日常训练, 督促他们在课后带领各个社团进行训练, 既可以挖掘体育好苗子, 壮大学校体育队, 又可以让学生喜爱运动的学生接受更加专业的训练, 营造积极向上的体育文化氛围。其次, 学校还可以聘请专业武术教练、武术运动员担任社团教师, 让他们带领学生进行专业化训练, 开设咏春拳、少林棍等课程, 便于武术社团成员自主选择训练课, 进一步激发他们的训练积极性。同时, 体育教师要带领体育社团积极参与学校各项演出、运动会, 让他们为全校师生奉献一场精彩的演出, 展现足球、篮球、啦啦操、武术等运动魅力, 弘扬竞技体育精神、民族体育文化, 推进校园体育文化建设, 营造阳光体育、科学锻炼良好氛围, 塑造中职学生健康体魄, 锤炼他们的意志力, 进一步促进中职学生德智体美劳全面发展。

#### (五) 推进课程思政建设, 提升学生道德素养

第一, 中职体育教师要积极挖掘各个运动项目中蕴含的思政元素, 让思政教育贯穿体育课堂, 增强学生对思政教育的重视, 让他们在运动中接受思政教育熏陶。例如教师可以在足球教学中渗透团队协作精神、集体荣誉感教育, 让学生意识到团队配合的重要性。足球是一项 11 人的团队运动, 对运动员体能、肢体协调能力、弹跳能力和团队配合意识要求比较高。教师可以积极开展技战术配合, 强调前锋、边后卫、后腰等位置职责, 讲解 433、442 等基本阵型, 并带领学生进行模拟比赛, 进一步培育他们吃苦耐劳、团队协作、集体利益为上的良好美德。第二, 教师可以带领学生观看专业体育赛事, 例如乒乓球世界杯比赛, 展现马龙、孙颖莎、樊振东和王楚钦等健儿为国争光、奋勇拼搏、胜不骄败不馁的体育精神, 为学生树立良好榜样, 激励他们学习中国健儿顽强拼搏、奋勇争先、坚持不懈、刻苦训练和爱国主义精神, 进一步发挥体育育人优势, 提升中职学生道德情操。

### 四、结语

总之, 中职体育教师要与时俱进, 立足职业教育特色, 挖掘体育教学和职业教育的契合点, 构建独具职业教育特色的体育教学模式, 巧妙运用运动类 APP 和混合式教学 APP 开展教学, 促进课内外教学衔接, 构建智慧课堂, 积极开设武术课程, 弘扬民族体育文化, 进一步拓展体育课教学内容, 增强学生民族自豪感和文化自信。同时, 教师还要积极成立体育社团, 聘请专业体育教练、武术教练担任社团指导教师, 为学生提供更加专业的训练, 激发学生运动积极性, 积极推进课程思政建设, 在教学中渗透思政教育, 培养学生吃苦耐劳、团队协作、热爱祖国和敢于挑战的精神, 促进中职学生德智体美劳全面发展。

#### 参考文献:

- [1] 陈淑芬. 混合式教学模式在中职体育课堂中的运用实践探索[J]. 数据, 2023(02): 255-256.
- [2] 田培斌. 从就业导向视角论中职体育教学模式的构建[J]. 成才之路, 2023(06): 85-88.
- [3] 王赫. 浅析中职体育教学中素质拓展训练[J]. 知识文库, 2021(14): 71-72.

课题项目: EDU0620 职业教育体育课程教学模式分析与研究