

职业本科体育教学改革研究

刘笑笑

(山东外国语职业技术大学, 山东日照 276826)

摘要: 近年来, 随着我国高等教育体系的不断完善和深化, 职业本科教育作为培养高素质技能型人才的摇篮, 其体育教学改革也备受关注。本文旨在探讨职业本科体育教学改革的方向与策略, 以期提升体育教学质量, 促进学生身心健康的全面发展。

关键词: 职业本科; 体育教学; 改革策略

随着社会的快速发展和科技的日新月异, 职业本科教育在培养高素质技术技能人才方面扮演着举足轻重的角色。体育教学作为职业本科教育的重要组成部分, 不仅关系到学生的身心健康, 更是塑造学生全面发展的重要环节。因此, 对职业本科体育教学改革进行深入研究, 探索适合现代职业本科教育特点的体育教学模式, 具有重要的现实意义和深远的发展前景。

一、职业本科体育教学现存问题

(一) 缺乏明确的教学目标

缺乏明确的教学目标是职业本科体育教学普遍存在的一个问题。许多体育教学课程往往只是简单地追求学生的体能提升或运动技能的掌握, 而忽视了体育教育与职业素养、团队协作、创新思维等综合素质的关联。这导致体育教学与职业发展的实际需求脱节, 难以培养出真正符合社会需求的高素质职业人才。

(二) 教学内容与实际需求脱节

在职业本科教育中, 体育教学的目标本应是为学生提供实用、有效的体育技能和健康知识, 然而在实际教学中, 我们往往发现教学内容与职场实际需求存在一定的脱节。许多体育课程仍然停留在传统的体育项目上, 如篮球、足球等, 而忽视了与学生未来职业紧密相关的体育技能培养。例如, 对于从事计算机行业的学生, 长时间的坐姿工作可能导致颈椎、腰椎等问题, 因此, 针对这一群体, 应该增加对颈部、腰部等部位的拉伸训练, 以及正确的坐姿、站姿教学。然而, 目前许多职业本科的体育教学并未充分考虑到这些实际需求, 导致学生无法在学校期间获得与其未来职业紧密相关的体育技能和健康知识。

(三) 师生体育意识有待提升

在职业本科的体育教学中, 师生体育意识的提升同样是一个亟待解决的问题。许多教师仍然沿用传统的体育教学观念和方法, 缺乏创新意识和改革动力。而学生方面, 也普遍存在对体育课程认识不足、缺乏积极性的现象。这导致体育教学往往停留在表面, 难以深入到学生的内心, 也无法真正激发学生的兴趣和热情。

(四) 学生实践机会较少

在职业本科体育教学中, 学生实践机会较少同样值得关注。尽管理论知识的学习对于体育教育来说至关重要, 但实践操作的体验同样不可或缺。目前, 许多职业本科的体育教学课程仍然以理论讲授为主, 缺乏足够的实践环节, 导致学生难以将所学知识真正转化为实际应用能力。这不仅影响了学生的学习效果, 也限制了他们在体育领域的发展潜力。

二、职业本科体育教学改革策略

(一) 创新教学模式, 满足学生发展需求

在体育教学改革过程中, 很多新颖的教学模式随着教学改革应运而生。但是受教师自身教学观念以及体育教学条件的影响,

导致一些新型教学模式在体育教学中得不到有效应用, 从而影响体育教学的整体效果。职业本科作为我国高等教育的重要组成部分, 在其体育教学过程中, 首先需要体育教师转变教育理念, 充分认识到各种新技术、新方法对体育教育教学的促进作用, 如各类信息化教学手段, 新媒体教学技术等, 创新体育教学模式, 更好地满足新时代大学生对体育课程的学习需求。例如, 教师可将KEEP等App引入体育课堂, 通过整合新媒体资源, 创新体育教学模式。在此基础上, 教师还可充分结合学生学习需求, 从教学实际出发, 对体育课程难度、强调进行及时调整, 并灵活运用多元化、分层式等新型教学模式, 激发课堂活力, 调动学生学习积极性。此外, 针对部分体育特长生, 教师可为其提供针对性、个性化的指导与服务, 以更好地满足学生的个性化发展需求, 促使学生通过充足的体育锻炼, 改善健康状况, 提高身体素质。

(二) 革新教学思想, 落实体育教学任务

体育强国战略的实施, 进一步推动了职业本科院校体育教学改革。在此背景下, 职业本科院校体育教师应树立健康第一的教育理念, 转变以往将竞技运动项目作为主要教学内容的教学模式, 将健康第一作为筛选教学模式、制定教学目标、选择教学方法的核心思想; 在此基础上, 教师还应注重引导学生树立健康观念, 在强化学生身体素质的同时, 有针对性地培养学生的职业身体素质、社会适应能力以及良好的心理素质, 为学生的全面发展保驾护航。此外, 职业本科院校的体育教学内容不应局限于体育运动项目练习, 还要注重健康知识、职业性体育知识在其中的融入, 注重培养学生的岗位特殊技能与素质, 以学生合理的身体素质、心理素质、综合素质为其职业生涯做好准备。

(三) 更新教学观念, 强化学生体育意识

在职业本科的体育教学中, 学生的体育意识培养至关重要。传统的体育教学往往只关注体育技能的传授和体能的提升, 而忽略了对学生体育兴趣的培养和体育意识的塑造。因此, 更新教学观念, 强化学生的体育意识, 是体育教学改革的重要一环。一方面, 体育教师应将培养学生的体育兴趣作为教学的重要目标。通过丰富多样的体育教学内容和形式, 激发学生对体育运动的热爱和兴趣, 使他们能够主动参与体育锻炼, 形成终身体育的习惯。另一方面, 体育教师应注重培养学生的体育道德和体育精神。在体育教学过程中, 不仅要传授体育技能, 更要注重培养学生的体育道德, 如尊规守纪、公平竞争、团结协作等。同时, 还要注重培养学生的体育精神, 如坚韧不拔、勇往直前、挑战自我等, 以提高学生的心理素质和综合素质。最后, 体育教师应加强与学生的沟通和交流, 了解他们的需求和想法, 根据学生的实际情况和兴趣特点, 制定个性化的教学计划和方案。同时, 还要鼓励学生积极参与体育活动的组织和策划, 培养他们的组织能力和领导能力, 提高他

们的综合素质和竞争力。

（四）优化教学内容，落实发展基本要求

在职业本科的体育教学中，优化教学内容是实现体育教学改革的重要步骤。教学内容的优化需要紧跟时代发展的步伐，充分考虑学生的实际需求，以及未来职业发展的要求。以下是对教学内容优化的具体建议：第一，要增加体育健康知识的教学内容。通过向学生传授科学的健身知识、营养知识和疾病预防知识，使学生能够全面了解和掌握体育锻炼与健康之间的关系，形成正确的健康观念。同时，还应结合学生所学专业特点，针对性地增加职业性体育知识，如职业病的预防、职业性损伤的处理等，为学生的职业发展提供有力保障。第二，要丰富体育教学内容的形式。除了传统的体育项目外，还应引入一些新兴、有趣的体育项目，如瑜伽、普拉提、攀岩等，以满足学生多样化的体育需求。同时，还可以结合学校的实际情况，开发具有地方特色的体育课程，如民族传统体育项目、地方特色运动等，以丰富体育教学内容，提高学生的学习兴趣和积极性。第三，要注重体育教学内容的实践性。体育教学不仅仅是理论知识的传授，更重要的是实践能力的培养。因此，在教学内容的安排上，应适当增加实践环节的比例，如组织学生进行体育比赛、户外拓展等活动，让学生在实践中体验体育的乐趣，提高体育技能。同时，还要加强体育教学与职业技能培训的结合，通过模拟职业场景、设置职业任务等方式，让学生在体育锻炼中提高职业能力和素质。第四，要关注体育教学内容的可持续性。体育教学不仅仅是为了满足学生当前的体育需求，更重要的是为学生的未来发展奠定基础。因此，在教学内容的选择上，应充分考虑学生的长远发展需求，选择那些具有长远效益的体育项目和内容。同时，还要注重培养学生的体育兴趣和习惯，让他们能够形成终身参与体育锻炼的意识和习惯。

（五）改善教学条件，保障体育教学质量

在职业本科的体育教学中，改善教学条件，保障体育教学质量是不可或缺的一环。教学条件的改善不仅涉及硬件设施的升级，还包括软件资源的丰富以及教学环境的优化。第一，升级硬件设施。学校应加大对体育设施的投入，完善体育场地、器材和设备，确保体育教学能够正常、安全、有效地进行。例如，建设标准的田径场、篮球场、足球场等，购置先进的健身器材和训练设备，以满足学生多样化的体育需求。与此同时，还应加强体育设施的维护和管理，确保设施的安全性和可靠性。第二，丰富软件资源。学校应加强对体育教师的培训和支持，提高他们的专业素养和教学能力。通过组织定期的教研活动和学术交流，促进教师之间的知识共享和经验交流，推动体育教学的创新和发展。同时，还应积极引进先进的体育教学理念和方法，为学生提供更加优质、高效的体育教学服务。第三，优化教学环境。学校应营造良好的体育教学氛围，让学生能够在轻松、愉悦的环境中参与体育锻炼。例如，通过举办各种体育比赛、文化节等活动，激发学生的体育兴趣和热情；通过加强与学生家长的沟通和合作，共同关注学生的体育发展和健康成长。同时，还应注重培养学生的体育道德和体育精神，让他们在参与体育锻炼的过程中形成正确的价值观和人生观。第四，改善教学条件还需要注重实效性和可持续性。学校应根据自身的实际情况和发展需求，制定切实可行的改善计划，并注重计划的实施和评估。在此基础上，还应加强与社会各界的合作和交流，共同推动职业本科体育教学的改革和发展。通过多

方面的努力，为学生提供更加优质、高效的体育教学服务，促进他们的全面发展和健康成长。

（六）组织竞赛活动，活跃体育教学环境

组织竞赛活动，活跃体育教学环境，是职业本科体育教学中不可或缺的一环。通过竞赛活动，不仅可以检验学生的体育学习成果，还可以激发学生的体育热情，培养他们的团队精神和竞争意识。对此，学生要定期举办各类体育竞赛活动。学校应根据学生的兴趣和特长，结合教学进度，定期举办篮球、足球、田径、游泳等各类体育竞赛。这些竞赛可以分为班级间、年级间和学校间的比赛，让学生有机会在不同层次上展示自己的体育才华。与此同时，要注重丰富竞赛活动的形式和内容。除了传统的体育竞赛外，还可以引入一些新颖、有趣的竞赛形式，如趣味运动会、体育嘉年华等。这些活动可以让学生在轻松愉快的氛围中参与体育锻炼，提高他们的运动兴趣和积极性。同时，还可以设置一些具有挑战性的项目，如攀岩、定向越野等，让学生挑战自我，体验运动的乐趣。此外，要注重竞赛活动的组织和管理。学校应成立专门的竞赛组织委员会，负责竞赛活动的策划、组织和实施。在竞赛过程中，要确保比赛的公正、公平和公开，维护良好的竞赛秩序。同时，还要加强对参赛学生的安全教育和培训，确保比赛过程中不发生意外事件。最后，要强化竞赛活动的宣传和推广。通过学校网站、宣传栏、社交媒体等渠道，及时发布竞赛信息，吸引更多的学生参与其中。同时，还可以邀请家长和社会各界人士观看比赛，扩大竞赛的影响力，提高学校的知名度和美誉度。总之，组织竞赛活动是活跃体育教学环境的有效途径。通过丰富多彩的竞赛活动，可以激发学生的体育热情，培养他们的团队精神和竞争意识，促进他们的全面发展和健康成长。

三、结语

在职业本科的体育教学中，教师应树立“健康第一，全面发展”的教育理念，致力于为学生提供优质、高效的体育教学服务，并通过优化教学内容、改善教学条件、组织竞赛活动等多方面的努力，努力营造一个积极向上、充满活力的体育教学环境。但是，体育教学改革是一项长期而艰巨的任务，需要体育教师持续不断地探索和创新。教师应持续关注学生的体育需求和兴趣爱好，不断更新教学内容和教学方法，提高体育教学的针对性和实效性。同时，还应加强与社会各界的合作和交流，共同推动职业本科体育教学的改革和发展。

参考文献：

- [1] 冯子元. 信息化教学模式在职业本科院校体育教学中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(12): 49-52.
- [2] 韩东阳, 王海山, 唐蜜. 职业本科院校公共体育课程的设置研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(35): 52-55.
- [3] 陈金整. 新时代高校体育教学高质量发展研究[J]. 现代职业教育, 2023(35): 9-12.
- [4] 郭仲希, 许婉莹. 健康中国视域下高校体育教学发展的路径研究——以江苏省为例[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(21): 144-147.
- [5] 包晗, 金超. 立德树人视域下职业本科教育中的体育课程建设研究[J]. 体育视野, 2023(20): 56-59.
- [6] 王皓. 立德树人背景下高校体育教学体系创建路径研究[J]. 拳击与格斗, 2022(12): 22-24.