

高职体育课堂模块化教学改革的可行性研究

潘 媛 彭静悦 许荣杰 罗 昊

(湖北铁路运输职业学院, 湖北 武汉 430000)

摘要:本研究以“健康中国 2030”为背景,深入探讨高职体育学、练、赛、评模块教学改革的可行性。通过分析模块化教学的优势与特点,尝试将其融入高职院校体育课程体系,构建适应“健康中国 2030”战略的教学模式。研究旨在提升学生体育学习的积极性与主动性,增强职业体能,培养终身体育意识,并在模块化教学中融入“课程思政”理念,实现体育课程与思政教育的有机融合。

关键词: 高职体育; 模块教学; 课程思政; 教学改革

随着“健康中国 2030”规划纲要的颁布,全民健康成为国家发展的重要战略目标。高职院校作为培养高素质技术技能人才的重要阵地,体育教育对于学生的身心健康和职业发展具有不可忽视的作用。模块化教学方式灵活、在实际教学中针对性强,教学效果良好,是高职体育教学改革的方向,通过构建学、练、赛、评模块教学模式,可以有效提高学生的学习兴趣,提高学习的自信心和教学效果,根据学生体能、技能基础、职业特点有针对性地开展教学,满足学生个性化需求,学生在体育课堂既了解运动理论知识、掌握运动技能还为以后的就业打下良好的体能基础。同时,将“课程思政”理念融入模块化教学过程,有助于培养学生的品德修养和社会责任感,实现体育教育的育人功能。因此,探讨“健康中国 2030”背景下高职体育学、练、赛、评模块教学改革的可行性具有重要的理论和实践意义。

一、“健康中国 2030”背景下高职体育教学现状分析

(一) 教学内容单一

目前,高校职业院校的体育课堂现状大多以田径、篮球、足球、羽毛球等传统运动项目为主,学生学习兴趣不高,教学效果差,教学过程和学生职业需求未挂钩,无法激发学生的学习兴趣。

例如,对于机电一体化专业的学生,缺乏专注力、耐力相关的项目,如匹克球等项目,对于铁道机车相关久坐专业缺乏腰背力量、肌肉耐力等相关的体育项目,如飞盘、体育舞蹈等。

(二) 教学方法陈旧

在教学方法的选择上,部分老师还是采用传统的老师讲解、示范,学生被动接受的讲解式教学方法,这种以教师为主体的传统的体育教学方法已经很难满足学生个性发展的需要了,课堂上老师灌输式的输出很难激发学生学习热情和课堂活力,不利于学生的自主学习能力和创新能力的培养,教师要充分发挥学生的主观能动性,把课堂还给学生,充分发挥学生的主体地位。

(三) 评价体系不完善

当前高职院校体育教学评估机制存在过度聚焦运动技能考核指标的问题,未能充分纳入学生学习轨迹与发展动态的考察维度。这种以量化成绩为主导的评估模式,在评价维度上呈现出相对狭窄的特征,具体表现为对学生运动素养发展、健康观念养成以及体育实践能力等核心要素缺乏系统性考量。这种单一维度的评估范式不仅难以全面反映学生体育素养的立体化发展状况,更因其评价结构的失衡导致难以有效调动学生的课堂参与热情与自主学习动力。

(四) 课程思政融入不足

在高职体育教学中,虽然部分教师意识到了课程思政的重要

性,但在实际教学中,课程思政的融入缺乏系统性和深度。往往只是在教学过程中简单地提及一些思政元素,没有将思政教育与体育教学内容有机结合,难以实现体育教育的育人功能。

二、模块化教学的优势与特点

(一) 灵活性与针对性

体育课程实施模块化教学模式,通过将课程内容解构为具有功能指向性的教学单元,形成既保持单元独立性又强调知识关联性的课程架构。每个教学单元围绕专项能力培养目标进行系统化设计,教育者可根据学习主体的兴趣导向、技能基础及职业发展,动态调整教学单元的配置组合,构建具有专业适配性的差异化培养路径。以智能制造类专业为例,其课程模块可侧重职业体能储备方向设置抗阻训练单元;而运营管理服务类专业则可构建包含姿态控制与关节活动度提升的特色模块。这种基于职业能力分析的教学设计模式,通过精准对接不同专业群体的运动素质需求,显著提升了体育教育的职业赋能效率。模块化教学将体育教学内容分解为多个相对独立又相互联系的模块,每个模块围绕特定的主题或技能进行设计。教师可以根据学生的兴趣、基础和职业需求,灵活选择和组合模块,制定个性化的教学方案。这种灵活性和针对性能够更好地满足学生的个体差异,提高教学效果。

(二) 系统性与完整性

虽然模块化教学将教学内容分割成多个模块,但各模块之间有着逻辑关系和密切联系,通过模块的整理和编排,学生能够系统地进行学习,根据自身的体育理论基础和体能基础,系统地有针对性地开展学习,形成完整的体育认知和适合自己的体育技能学习模块。例如乒乓球教学中,老师根据学生自身的学习情况,提供灵活的可选择的学习模块,根据不同模块选择不同的考核内容,从基本的乒乓球理论知识、发球、正手攻球模块,再到乒乓球规、战术配合,逐步过渡,构建学生对乒乓球运动的全面理解和掌握。

(三) 实践性与应用性

模块化教学注重体育技能练习,每个模块都包含大量的练习环节,让学生在课堂练习中掌握运动技能,提高体能,特别是职业体能。职业体能和学生未来职业密切挂钩,也为学生从事相关职业打下了良好的体能基础,根据学生不同专业构建不同的体能模块。例如,对于铁道机车专业的学生,设置拓展训练模块,培养学生在紧急情况下的应急处理能力和团队协作精神;对于智能制造专业的学生,设置体能训练和运动损伤预防模块,提高学生在工作中的身体适应能力和自我保护意识。

三、“健康中国 2030”战略下高职体育学、练、赛、评模块教学模式构建

（一）“学”模块

“学”模块侧重于体育相关的基础理论知识，包括相关项目的起源、发展、现状、运动生理学、运动训练学、体育保健等基础知识，通过基础理论知识的讲解，让学生了解体育运动的原理、锻炼方法、运动损伤的处理方法，掌握了基本的运动相关理论知识可以提高学生的体育素养，培养良好的运动习惯，养成终身体育意识。同时，结合学生的专业特点，增加与职业相关的体育理论知识，如不同职业的体能需求、职业病的预防等。体育课堂在技术动作讲解前先讲解该项目的起源、历史、发展和现状，拓宽学生的理论视野。在理论知识教学中融入集体主义、爱国主义、奋勇拼搏等思政元素，如女排精神、乒乓球外交、奥运赛场第一人刘长春等，激发学生的爱国热情和学习积极性，充分感受和学习奥运健儿为国争光、奋勇拼搏的体育精神。

（二）“练”模块

“练”模块是体育教学中非常重要的一个环节，此模块是根据学生的学习兴趣、体能基础、技能基础和职业需求，设置多样化的体育技能训练模块。例如，除了传统的体育项目外，增加新兴的体育项目，如瑜伽、飞盘、射箭、匹克球等，满足学生的个性化需求。在教学方法的选择上可选择小组合作、分层教学、重点帮扶等多种方式提高学生的参与积极性，进而提高课堂教学效果。在课堂融入人工智能，选用符合校情、学情的体能练习APP，利用AI识别指导学生完成体能练习，老师根据学生的专业和未来就业方向灵活选择速度、耐力、灵敏、协调等不同身体素质的练习内容，为学生的职业体能打下良好基础。同时，在艰苦的体能训练中，培养学生的毅力和耐力，让学生在克服困难的过程中磨炼自己的意志品质。

（三）“赛”模块

“赛”模块是检验学生学习成果的一个重要手段，课堂中常用的有小组赛、班级赛、单项比赛等方式，课堂之外有系部比赛、校园比赛、省级、国家级比赛，不同的比赛都为学生提供了展现自我的平台，以赛促练，不仅可以拓宽学生的视野也可以提高学生的自信心，提高学生的竞技水平。在比赛中有意识引导学生树立规则意识、团队合作、拼搏精神、公平竞争，将课程思政理念融入比赛的各个环节。

（四）“评”模块

在“评”模块的设计中，我们需要建立一个多维度的评估框架，该框架涵盖了学生的学习态度、课堂出勤、运动成就、体育认知及运动技能等多个维度。我们采纳了学生自评、小组互评、教师评价等多种评估手段，以确保对学生体育学习状况的全方位、公正评价。同时，我们重视对学习过程的动态监控与评估，旨在第一时间向学生传达其学习进展及需改进之处，进而支持他们调整学习方案，增强学习成果。在体育教学的评价框架内，学生的道德表现同样被视作评估的关键要素之一。例如学生课堂参与的积极性、遵守纪律情况、团队合作情况、帮助他人情况等表现，通过不同方面的评价，引导学生在体育学习过程中注重自身品德修养的提高，实现体育教育与思政教育的有机融合。

四、高职体育学、练、赛、评模块教学改革的可行性分析

（一）政策支持

“健康中国2030”规划纲要为高职体育教学改革提供了政策支持 and 方向指引。纲要强调了学校体育在促进学生身心健康和培

养全面发展人才中的重要作用，鼓励学校创新体育教学模式，提高体育教学质量。同时，国家对职业教育的重视和支持，也为高职院校体育教学改革提供了良好的政策环境。

（二）学生需求

随着社会多元化发展，学生对体育课程的要求也更加多元化和个性化，模块化教学能满足不同学生的不同需求，能充分激发学生的学习兴趣，进而提高学生的运动技能和身体素质。学生通过选择自己感兴趣的体育项目和模块，学生能够更好地参与体育学习，提高体育素养和职业体能。

（三）教师能力提升

高职院校体育教师队伍不断壮大，教师的专业素质和教学能力不断提高。许多教师具有丰富的体育教学经验和专业技能，能够适应模块化教学的要求。同时，学校也可以通过组织教师培训、教学研讨等活动，提高教师对模块化教学的认识和实践能力，为教学改革提供师资保障。

（四）教学资源保障

近年来，高职院校对体育课程十分重视，随着“体重管理年”的到来，学校愈发重视体育场馆设施的建设，这些都为模块化教学改革提供了良好的基础。同时，人工智能的到来，网络资源、AI识别类体能健身APP众多，这些网络资源和社会资源都给学生提供了更加丰富的选择和优质的服务。

五、结论与建议

（一）结论

本研究以“健康中国2030”为背景，探讨了高职体育学、练、赛、评模块教学改革的可行性。研究表明，模块化教学改革能有效提高学生体育学习兴趣和参与度，增强职业体能，培养终身体育意识，同时实现体育课程与思政教育的有机结合。通过“学、练、赛、评”四个模块的有机结合，构建了一个全面、系统的体育教学体系，为高职体育教学改革提供了新的思路和实践参考。

（二）建议

加强对模块化教学的宣传和推广，提高师生对模块化教学的认识和理解，营造良好的教学改革氛围。进一步完善学、练、赛、评模块教学模式，根据学生的实际需求和教学效果，不断优化模块内容和教学方法；例如加强教师教学能力的培养、建立健全多元化的评价模式、加强与企业的沟通，了解企业对职业体能的需求，为教学改革的推行提供更加有力的保障。

参考文献：

- [1] 张晶. “健康中国2030”背景下公共体育服务赋能青少年体质健康[C]//湖北省体育科学学会. 第二届湖北省体育科学大会暨第五届现代体育与军事训练发展学术论坛论文摘要集.
- [2] 钟胜, 王世梅. 课程思政背景下高职体育融合思政教育分析[J]. 魅力中国, 2021(26):0050-0052.
- [3] 吴梅. 高校公共体育乒乓球课程线上线下混合教学改革实践研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(27):46-50.
- [4] 王玥. 中高职“3+2”学前教育专业核心课程衔接研究——以Y市S校学前教育专业为例[D]. 广西: 广西师范大学, 2024.

课题项目：本文系湖北省职业技术教育学会教育科研课题“健康中国2030”战略思想下高职体育学、练、赛、评模块化教学研究（2024ZJGB134）的成果。