

高职体育教学：理论与实践

林育威

(广西国际商务职业技术学院, 广西南宁 530000)

摘要: 随着“健康中国”战略的实施, 体育课程在高职教育中的重要性越发凸显出来, 有利于提升大学生运动能力, 塑造他们的健康体魄、锤炼他们的意志力, 培养他们的团队精神和吃苦耐劳精神, 促进大学生德智体美劳全面发展。高职体育教师要创新教育理念, 推进课程思政建设, 挖掘教学中蕴含的思政元素; 创新信息化教学模式, 利用微课、运动 APP 开展教学; 立足职业教育特色, 打造具有职业教育特色体育教学模式; 积极成立体育社团, 指导学生课下训练, 提升他们身体素质; 实施多元化评价, 全面提升体育课理论与实践教学质量。

关键词: 高职院校; 体育教学; 重要性; 现状与对策

体育是高职院校的必修课, 不仅可以塑造学生健康体魄、提升他们多运动技能, 还可以培养学生吃苦耐劳、自立自强、永不言弃和团队协作精神, 为他们职业技能训练、未来就业奠定良好基础, 进一步提升职业人才培养质量。高职体育教师要积极学习体育强国、健康中国和体教融合等新教育理念, 促进职业教育和体育教学的深度融合, 制定具有职业教育特色的训练方案, 进一步提升学生身体素质。同时, 教师还要积极构建“互联网+”教学模式, 利用微课讲解运动动作, 帮助学生掌握各类运动动作要领, 利用运动 APP 指导学生课下锻炼, 培养他们健康生活习惯, 从而提升体育课教学质量。

一、新时期加快高职体育理论与实践教学改革的重要性

(一) 有利于激发学生运动积极性

“00后”大学生独立意识更强, 更追求标新立异, 传统体育教学方式难以激发他们的自主运动积极性, 无形中也会影响他们运动能力发展。为了激发学生自主运动积极性, 高职体育教师要与时俱进, 了解“00后”大学生运动审美标准, 巧妙运用微课、运动类 APP 开展教学, 从而提升课堂教学吸引力, 让他们主动参与到课堂运动中。同时, 教师还要丰富体育课教学内容, 增加学生喜爱的街舞、瑜伽、羽毛球和武术等运动项目, 满足他们个性化运动需求, 锻炼他们核心力量、体能、肢体协调能力。

(二) 有利于提升学生运动能力

高职体育教师要积极转变教学理念, 落实“健康第一”教育理念, 优化运动技能、体能训练和体育精神培养方式, 设计趣味体能训练方式, 提升学生耐力和体能, 还可以创新篮球、足球和羽毛球教学方式, 让他们掌握球类运动技能, 全面提升大学生运动能力。同时, 教师还要积极成立体育社团, 让爱好运动的学生有机会接触更加专业的训练, 科学指导体育社团训练, 规范学生运动动作、讲解战术配合, 进一步挖掘他们的运动潜能, 从而提升他们的运动能力。

(三) 有利于提升学生道德情操

运动不仅可以帮大学生强身健体, 还可以锤炼他们的意志力, 培养他们直面挫折、永不言弃、吃苦耐劳和团队协作精神, 进一步提升他们的道德情操, 为未来就业奠定良好基础。高职体育教师可以在渗透课程思政理念, 在篮球、足球等团队项目中渗透团队教育, 鼓励学生以团队荣誉为先、积极与其他队友配合, 激励他们勇于挑战自我。同时, 教师还可以开展武术教学, 弘扬惩恶扬善、乐于助人的武术精神, 提升学生道德素养, 提升高职体育课程思政建设质量。

(四) 有利于提升体育教学质量

高职体育教学改革有利于拓展课堂教学内容, 督促教师把武术、瑜伽等纳入体育课教学中, 丰富体育选课修项目, 从而激发学生运动积极性, 为提升体育教学质量奠定良好基础。同时, 体育教师可以积极开展多元化教学, 利用微课讲解运动动作, 强化学生对标准动作的记忆, 创办体育社团, 促进课内外教学衔接, 督促学生课下坚持体育锻炼, 还可以融入职业教育特色, 进一步提升学生核心素养, 发挥体育课独特育人价值, 实现高职体育课堂教与学的双赢。

二、高职院校体育教育教学现状分析

(一) 教学方式单一

很多高职体育教师把重点放在了体质健康测试项目教学中, 围绕 800 米、1000 米、立定跳远、仰卧起坐和引体向上等运动项目训练中, 忽略了利用微课、小组合作等方式开展教学, 单一的教学模式难以吸引学生, 影响了课堂教学效率。部分教师教学理念比较保守, 主要以体能训练和运动技能训练为主, 忽略了了解不同学生身体素质、运动爱好, 教学项目比较单一, 难以激发他们的运动积极性, 影响了学生运动能力提升。

(二) 课程思政建设缓慢

课程思政的核心是让思政教育与各类课程同向而行, 构建协同育人模式, 但是高职体育课程思政效果却差强人意。部分教师虽然意识到在教学中渗透思政教育, 但是思政教育与体育教学的结合比较生硬, 没有把思政教育和运动动作、体能训练和竞技体育精神等衔接起来, 难以激发学生情感共鸣, 影响了体育课堂思政教育质量。部分教师思政教育渠道比较单一, 忽略了利用线上教学平台、学生社团等来渗透思政教育, 导致思政教育脱离学生生活, 影响了课程思政建设质量。

(三) 体育社团发展受限

随着高职院校职业教育改革持续深化, 很多学校都成立了体育社团, 但是体育社团与体育教学的衔接却不太顺畅, 影响了体育课内外教学衔接, 也难以激发学生参与体育社团的积极性。部分学校体育社团类型单一, 缺少具有时代感的瑜伽、街舞、健美操等社团, 难以满足学生运动审美, 影响了体育社团运行。部分体育教师对社团建设不太重视, 课下很少主动指导社团学生进行训练, 导致社团学生无法接受专业训练, 久而久之会失去参与体育社团活动的积极性。

(四) 体育教学评价机制不完善

教学评价是高职体育教学改革的重要组成部分, 可以帮助教师了解学生运动状态、运动技能掌握情况, 便于调整教学计划。但是目前高职体育教学评价还不够完善, 主要体现在以下几个方面: 第一, 教学评价主体单一, 忽略了引导学生参与教学评价。第二, 教学评价指标比较单一, 更侧重学生体质健康测试成绩, 忽略了制定体育精神、思政教育等评价标准。第三, 缺乏科学有效的教学评价体系支持, 所开展的教学评价流于表面, 无法发挥出教学评价的重要作用。

三、新时期高职院校体育理论与实践教学改革路径

(一) 推进课程思政建设, 提升学生道德情操

高职体育教师要积极挖掘教学中蕴含的思政元素, 促进体育教学和思政教育的融合, 让学生在掌握运动技能的同时接受思政

教育熏陶,从而提升他们道德情操。首先,教师在篮球教学时,可以组织小组合作学习,先为学生讲解篮球三步上篮技术动作,并进行动作示范,留给学生自主训练时间,让他们互相纠正三步上篮动作、投篮动作,帮助组员完成三步上篮任务,让他们真正感受到团队配合、互帮互助的重要性,进一步增强他们的团队精神。此外,教师可以组织班级足球友谊赛,鼓励学生自由结组,让他们商定小组阵型、首发名单,让他们执行小组技战术配合方案,提升学生传球、助攻和射门能力,培养他们团队协作、为集体荣誉努力的精神。其次,教师可以导入北京冬奥会中国健儿刻苦训练的视频,展现冬奥健儿在严寒中坚持训练,无论在冰场、雪场上摔倒多少次,都不放弃自己的梦想,这种不怕苦、不怕累、自立自强、永不言弃的精神值得学生学习。教师要积极推广冰雪运动,让学生了解短道速滑、空中技巧、冰壶和花样滑冰等冰雪运动,激励他们学习运动健儿吃苦耐劳、为国争光、勇敢追梦的美好品德,进一步提升高职体育课程思政建设质量。

(二) 创新信息化教学,激发学生运动兴趣

第一,高职体育教师要积极学习微课制作,利用微课讲解运动动作,并把视频提前下发给学生,便于学生提前了解教学内容,科学指导他们自主锻炼,进一步提升他们的运动能力。例如教师在讲解立定跳远动作时,可以提前录制动作讲解视频,先进行连贯动作展示,再进行分动作讲解,分别讲解摆臂、起跳、腾空和落地动作要领,可以在视频中添加文字说明,利用这种新颖的教学方式吸引学生,进一步激发学生运动积极性。通过微课,学生可以快速理解、掌握运动动作,并进行慢动作回放,参照视频进行训练,进一步规范自己的运动动作,进而提高运动水平。第二,教师可以利用运动类APP开展教学,既可以向学生推荐有氧健身视频,便于他们课下跟随运动APP来健身,督促他们保证每天至少一个小时的运动时间,又可以通过运动APP了解学生运动状态,掌握他们每天运动时长、消耗的卡路里等数据,根据这些数据为学生量身定制训练方案,全面提升高职体育教学质量。教师要积极应对“互联网+”时代挑战,把微课、运动APP融入教学中,促进课内外教学衔接,提升学生运动能力。

(三) 凸显职业教育特色,提升学生核心素养

高职体育教师要坚持职业教育特色,促进职业教育和体育教学的融合,一方面要积极开发具有职业教育特色的体育校本课程,提升学生身体素质;另一方面要融入职业道德素养培养,进一步提升高职学生就业竞争力。首先,学校要积极参与企业合作,邀请他们参与体育课程开发,针对不同专业、不同岗位人才需求来开发体育教材,明确良好身体素质、团队精神在就业中的重要性,进一步激发学生自主运动积极性。例如建筑类专业体育课程可以增加负重类训练,提升他们的核心力量和吃苦耐劳精神,艺术类专业体育课程可以融入体育舞蹈训练,促进艺术与体育教育的融合,激发他们的运动积极性,凸显高职院校体育教学特色。其次,学校还要把职业道德素养融入体育教学中,进一步弘扬社会主义核心价值观、劳动精神和传统文化,培养学生吃苦耐劳、爱岗敬业等美好品德。例如体育教师可以融入企业团队拓展训练理念,带领学生体验信任背摔、同心圆书法和团队接力赛等团队游戏,进一步提升他们职业道德素养。高职体育教师要积极寻找职业教育和体育教学的契合点,精心设计职业院校体育校本课程、团队拓展活动,进一步提升学生核心职业能力。

(四) 成立体育社团,提升学生运动能力

高职院校要积极成立多元化体育社团,可以利用大数据征集学生运动喜好,根据数据来创办体育社团,并督促体育教师积极学习专业训练知识,促进体育教学和社团训练的结合,进一步提

升学生运动水平。学校要积极成立瑜伽、武术、轮滑、街舞、篮球、足球、网球、游泳等社团,并完善室内室外体育设施,为社团训练提供专业场地,并采购相关设备,配备社团指导老师,进一步优化体育社团环境,保证社团活动的顺利开展,从而吸引更多学生加入体育社团。例如学校可以成立武术社团,选拔擅长武术的体育教师担任社团教练,让他们带领学生学习太极拳、咏春拳、少林棍等武术,并弘扬惩恶扬善、匡扶正义、乐于助人的武术精神,进一步提升学生运动能力。此外,高职体育教师要积极组织社团比赛,除了做好社团内部比拼,还可以带领社团与当地兄弟院校进行切磋,进一步促进本校体育社团发展,丰富社团活动,激发学生运动积极性,从而提升高职体育教学质量。同时,教师还要积极推进体育社团文化建设,利用学校微博、微信公众号等宣传体育社团文化,进一步促进社团发展,指导学生课下锻炼,提升他们的运动能力。

(五) 完善教学评价机制,提升体育教学质量

第一,高职体育教师要健全教学评价制度,丰富教学评价主体,引导学生有序参与教学评价,提升他们体育课参与度,从而提升课堂教学有效性。例如教师可以设立学生自评、小组互评、学生互评和小组互评环节,采用匿名评价的方式,鼓励学生每节体育课进行评价,帮助他们发现自己在体能训练、技战术训练等环节存在的问题,督促他们及时改正,进一步挖掘他们的运动潜能,循序渐进提升体育教学质量。此外,教师要积极开展过程性评价,对学生学习情况、学习态度、学习表现等因素,进行全过程的全面评估,让他们对自己的体育学习有一个更为客观的认识,从而完善体育教学模式。第二,教师可以开展分层评价,明确体育课不同运动项目新手、基础、拔高三个水平层次学生评价标准,循序渐进提升训练难度,锻炼学生耐力、体能、核心力量和柔韧性等,进一步提升他们的身体素质和意志力,真正实现高职体育课程育人功能,促进学生全面发展。例如足球分层教学评价中,新手学生需要掌握足球运球、跑动传球和定点射门;有一定足球基础的学生需要完成跑动射门、障碍物传球;足球能力突出的学生还要额外掌握技战术知识,进一步提升他们的足球水平。

四、结语

总之,高职体育教师要立足职业教育特色,积极推动理论与实践教学改革,尊重学生运动喜好、身体素质,灵活开展体育教学,挖掘课程中蕴含的思政元素,让学生在运动中养成遵规守纪、热爱祖国、吃苦耐劳的美好品德,还要积极利用信息技术开展教学,进一步激发学生运动积极性,提升体育课教学质量。同时,教师还要积极创办体育社团、完善教学评价制度,挖掘学生运动天赋,全面提升高职体育教学质量。

参考文献:

- [1] 宋菊强,宋志成.高职体育教学存在的问题与改革创新研究[J].冰雪体育创新研究,2022(19):143-146.
- [2] 石志勇.基于职业体能提升的高职院校体育教学模式改革研究[J].天津职业院校联合学报,2022,24(06):50-54.
- [3] 吴棠.体教融合背景下高职院校体育教学改革的思考[J].产业与科技论坛,2022,21(20):166-167.
- [4] 高山林.立德树人视域下高职院校体育课程思政教学研究[J].当代体育科技,2022,12(13):159-161.
- [5] 毛春风,乔凌华.“互联网+”视域下的高职体育教学模式改革研究[J].电大理工,2021(04):68-70.