

体育教学中学生体育素养和职业能力培养研究

曾泳辉

(广东文艺职业学院, 广东 广州 510000)

摘要: 体育作为高职院校的一门必修课, 不仅仅是指导学生进行体育锻炼, 还要注重学生体育素养和职业能力培养, 发挥出体育学科对职业教育的辅助作用。随着大学生就业形势日益严峻, 用人单位对学生的综合素养要求也越来越高, 良好的身体素质和职业能力是重要指标。良好的身体素质可以让学生尽快胜任工作岗位, 体育素养可以提升学生的团队协作、敢于挑战等精神, 这体现了体育素养和体育教学在学生就业中发挥的重要作用。

关键词: 高职体育; 体育素养; 职业能力; 培养策略

高职体育教学涵盖了体育技能、终身锻炼、体育精神等方面, 随着大学生就业形势的严峻, 体育教学需要和职业能力培养相结合, 这也是新时期高校体育教学改革的新方向。高职院校体育教学要兼顾体育素养和职业能力培养, 把就业需求和体育教学相结合, 把体育项目转化为团队项目, 把拓展性训练融入课堂教学中, 实现体育素养和职业能力培养的双提升。笔者认为高职体育教师要优化教学内容, 积极开展拓展训练和分层教学等, 让每一个学生参与到体育锻炼中; 融入体育竞技精神培养, 把体育精神和职业精神培育结合起来; 精心设计团队竞赛项目, 把传统体育教学和团队竞赛相结合, 培养学生的团队协作能力; 自主编创体育游戏, 培养学生的随机应变能力, 进一步提升学生对不同环境的适应能力。

一、高职体育教学培养学生体育素养的策略

(一) 树立灵活教学理念, 积极开展多元化教学

体育素养不仅仅包括了运动技能, 还包括了竞技精神、团队精神、挑战精神、终身锻炼意识的培养。笔者认为体育教师在教学要贯彻分层教学和拓展训练理念, 打破体育课堂的一成不变, 实现体育教学和职业教育的合理衔接。例如教师在篮球教学中实施分层教学, 女生篮球教学中可以把规范三步上篮、投篮动作为主, 让女生可以掌握投篮标准动作, 从手腕部发力、投篮力度掌握等。体育教师要纠正女生三步上篮动作, 注意脚下步伐和运球动作的统一, 让女同学也可以在球场上奔跑起来, 让她们也体会到篮球这项运动的快乐。拓展性训练是备受大学生青睐的运动方式, 它可以把游戏和运动项目结合起来, 例如障碍赛、攀岩、平衡木等结合起来, 拓展性更加富有挑战性, 体育教师可以结合本校体育设施和教学内容, 自主编创拓展性训练方案, 把田径、闯关游戏、投掷类运动等结合起来, 提升体育教学的有效性和创新性。

(二) 注重体育竞技精神培养, 提升大学生道德修养

笔者认为高职体育教师设计培养学生体育竞技精神的内容, 例如体育教师可以设计班级竞赛项目, 注重团队协作意识的培养; 实施任务教学法, 培养学生的挑战精神。例如体育教师可以设计每周运动任务, 利用手机运动软件设定本周跑步公里数, 开展班

级跑步竞赛, 监督学生每天进行体育锻炼, 培养学生每天坚持体育锻炼的好习惯。体育教师在教学中要积极编创体育游戏, 例如在足球教学中融入体育游戏, 例如负重过人、趣味射门等游戏, 让每一个学生在掌握足球技能, 提升学生的团队作战和协作精神。

二、高职体育教学培养学生职业能力的策略

(一) 精心设计团队竞赛项目, 培养学生职业能力

高职体育教师可以把教学内容转化为团队竞赛, 在活跃体育课氛围的同时培养学生的职业能力。例如体育教师在乒乓球教学中, 可以采取小组车轮战, 以 15 分赛制为主, 最先拿到 15 分的选手获胜, 每一个小组轮流进行挑战, 最后剩下人数比较多的小组获胜。团队竞赛项目可以培养大学生的团队作战意识, 进行战术安排, 分析组员的优势, 合理安排上场顺序, 培养学生的随机应变能力, 这也是大学生在走上职场以后会面临的挑战, 体育教师可以在团队项目竞赛教学中培养学生的团队精神和随机应变能力, 帮助学生尽快适应职场挑战。

(二) 自主编创体育游戏, 培养学生综合能力

现代职场中不仅仅考验员工的专业技能, 还会考验他们的团队精神、适应能力、职场礼仪等, 体育教师可以结合这些就业需求来开展教学。体育教师可以把户外竞技闯关游戏和传统体育教学相结合, 例如结合攀岩、平衡木、网球等设计体育游戏: 第一关设计为网球发球, 学生需要站在制定位置进行发球, 利用网球击中相应目标; 第二关为蒙眼穿越平衡木, 两人合作, 一人负责指引蒙眼学生走过平衡木, 考验学生的平衡能力和协作能力; 第三关为攀岩, 考验学生的挑战精神和耐力。学生在参与体育游戏的过程中尝试进行战术安排, 一个游戏中体验不同类型游戏, 让每一个学生发挥所长, 制定游戏“作战计划”让学生利用集体的智慧取得体育游戏的胜利, 这也是培养学生职场应变能力和团队协作能力的重要途径。

三、结语

总之, 高职体育教学要兼顾体育素养和职业能力培养, 采取灵活多变的教学方式, 把体育教学职业教育衔接起来, 精心设计体育游戏, 培养学生的竞技精神和团队精神; 通过团队项目竞赛, 培养大学生的分析和解决问题能力, 懂得团队配合。体育教师要关注学生身心发展, 帮助学生积极应对职场挑战, 更快、更高质量地适应工作岗位。

参考文献:

- [1] 丁明洁. 高职体育教学中学生体育素养和职业能力培养研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2019(12): 106-107.
- [2] 王志愚. 高职体育教学中学生体育素养和职业能力培养分析[J]. 才智, 2019(04): 146.