

# 高职院校开展应用性体育教学初探

许聪

天津铁道职业技术学院

DOI:10.18686/er.v1i1.1437

**[摘要]** 文章分析研究了目前高职院校的体育教学现状和存在的弊端,并提出了构建新的教学体系,认为只有将健康教育融入体育教学之中,并在教学中注重培养学生终身体育意识、行为习惯和能力,加强学生道德健康素质教育,才能帮助他们树立健康第一、以人为本、全面发展和终身体育的指导思想,才能使高职院校的体育教学突出自身的教学特色,使学生的身心得到全面发展,满怀信心地步入社会,成为有用之才。

**[关键词]** 高职院校; 体育教学; 职业应用

高校体育教学是学校体育教学的最高层次,是学生掌握体育知识技能、养成自我锻炼习惯、培养终身体育的关键时期,是由学校体育教育转化为社会体育的起点。目前传统的体育教学模式和体育教学方法,已经不适应市场经济对人才的需求。必须探讨新的体育教学模式和方法,来适应社会的发展对人才的需要。“健康第一”和“终身体育”的指导思想将成为当前我国学校体育教育的主导思想。目前,我国高职院校体育教学一直以技术教学、技能培养为主导思想,过于注重运动教育、技能教育、体能教育,特别注重教学的形式、结构、内容、方法、手段、要求、考核和评价等要素的统一性与标准化,已无法满足时代发展的需要。

## 1 制订有本校特色的教学大纲

为了实现高职院校体育教学的培养目标,使学生能更好地适应就业后的工作环境,应有重点、有针对性地实施普通高校体育教学大纲中的各类教材的基础上,制定出符合高职院校专业特点的体育课教学大纲,使学生毕业后能尽快地适应未来工作岗位的需要。由于不同专业技术和职业体能所需身体素质不同,不同职业对身体造成的影响与危害不同,因而形成的职业病也不一样。在制订有本校特色的教学大纲时应有针对性地选择与职业特点相适应的教学内容开展体育锻炼,使学生身体的发育成长与职业技术和职业体能的发展提高保持同步,教会学生能根据职业和身体条件的变化制定科学的锻炼计划,掌握有关职业病预防纠正的矫正操、保健操和生产操的编制方法和原则,同时体育教学中应注重学生个性的全面发展。结合体育的特点,将思想品德教育用于体育活动中,培养学生热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、开拓创新的优良品质和积极健康向上的心理素质。同时,从理论上对学生进行终身体育思想的教育,使学生掌握科学锻炼身体的原则、方法、运动创伤的预防、运动中的医务监督、健身效果的评价方法等等,从而提高学生自学自练的能力,为终身体育奠定基础。

## 2 转变教学思想,教学模式

培养良好的品德、坚强的意志,提高学生的体育文化素养,只有这样才能加快体育的社会化进程。构建“以学生为

主体”的新型教学模式,对学生的教育效果不仅体现在生理、心理的变化上,还要体现在综合体育素质和社会适应能力方面。在教学过程中更注重学生情感、态度、价值观的变化与形成,重视对学生体育兴趣和能力的培养。采用“三自主”选课方式(自选项目、自选时间、自选教师),给学生创造了开放的环境,让学生拥有较大的自由空间,充分发挥了学生自主权和自觉性。学生可以根据教学内容、专业特点、个人爱好、个人需要来选择学习的项目。课程的时间设置也是开放的,学生根据自己的作息时间安排上课的时间。不同教师的教学特点和指导能力也是学生选择适应自己学习方式的项目的重要依据。“三自主”选课方式使学生的价值观有了较好的体现,价值取向呈现了个性化的特点。定性和定量相结合进行课程评价,淡化甄别与选拔,强调参与,重视过程管理。具体可采用以下几种模式开展教学。第一,“班级授课制”模式。一种由学生选择学习内容、学习时间、授课教师的管理模式;另一种以教学班为单位,学校安排好指导老师,在固定时间内,学生接受统一教学内容。第二,“课外体育运动制”模式。一种以提高学生运动成绩和训练竞技水平为目的,不受授课节数和学分限制;另一种是以人为本,针对学生的不足或特点开设各类学习班。第三,“课外体育综合俱乐部制”模式。随着高等教育的发展,高职院校也被纳入到区域性的高校园区中。推行校际间课外体育综合俱乐部制,可以充分利用区域内的体育资源和教学资源,达到资源共享。

## 3 改革高校体育课程设置;构建具有职业特色的体育课程体系

体育教学内容的确定要参考学生的意见,内容要多样化。提高学生学习的兴趣,选择多种教学模式进行教学;在教学内容上多选择一些趣味性教学内容。丰富课程内容,完善课程结构,满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。高职院校体育教学要把全面提高学生的身体机能、身体素质、基本运动能力和适应能力放在第一位。为此,体育教学内容应增加大众健身娱乐性内容,以体现兴趣性和实用性。应重视学生终身锻炼习惯的养成。高等职业院校应根据各自的实际情况及专业特点,紧紧围绕职业特征开发体育课

程体系,以促进学生就业为出发点,把学生今后从事职业劳动应具备的身心素质和社会对高素质劳动者的要求作为主攻方向,逐步形成职业体育教学的特色。根据不同职业的身体活动特征以及学生毕业后的走向,设置发展职业体能和预防职业病的体育项目,采用“两项主项带其他副项”的课程设置模式,即在某一类专业中主要学习两个有显著作用的项目,以提高该类专业学生的职业体能和身体素质,同时为了保证《学生体质健康标准》实施,还要选择几个相关项目进行训练。这样既符合职业发展需要,又可满足学生个性需求,把体育与生活紧密结合起来,紧紧围绕未来不同职业的发展方向,教会学生掌握各种与职业特点相符的实用性身体训练方法。根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,开设不同项目的初级班、提高班,适应具有不同运动水平的学生。将学院代表队及部分确有体育特长学生的专项体育训练纳入体育课程之中;对部分身体异常、特型和病、残、弱等特殊群体的学生,开设以指导康复、保健为主的适应性体育课程。

综上所述,高等职业院校是以社会适应为目标,以培养未来的高技能应用型人才为根本任务,在培养目标上更需突出职业性、实践性等特点,为了使学生的身心健康能适应未来职业工作的需要,高职院校的体育教学应在“健康第一、以人为本、全面发展、终身体育”的思想指导下,改革以往的教学体系,使学生的生理、心理、道德、社会适应能力的水平得到全面提升,这样才能适应工作环境的复杂性、职业的多样性、生产技术的高智能性和高强度性的各项工作,从而使高职院校的体育教学有别于其他院校的教学,形成自己的特色。

#### [参考文献]

- [1]李小燕.高职院校体育课程教学中存在的问题及改革的思路[J].体育成人教育学报,2011,27(4):84-85.
- [2]沈蕾.高职院校体育教学如何对学生个性进行培养[J].长春教育学院学报,2012,(4):148-149.
- [3]朱剑娴.生态视野下高校体育教学模式研究[D].湖南农业大学,2015,(02):57.