

体育素养背景下的高职体育教学策略

邹志远

赣西科技职业学院 江西新余 338000

摘要:开展全方位、深度的体育学习,有利于形成良好的体育训练习惯,提高学生的身体素质,促进学生的生活方式,但是,就当前而言,我国高等职业学校的体育教育仍面临着诸多问题。首先,学生对自身的素质没有一个整体的了解,只把它作为一种体能训练的科目来看待,无法对其进行全方位、系统性地了解。其次,在体育课程中,教师的授课方式比较单调,没有让学生们将各项运动技能都牢牢地记在心里,很难调动起学生对运动的热情。为此,必须以学生的核心素质为基础,以综合性的观点进行多元化的教育,以提高职业学校的整体素质。

关键词:高职体育;体育教学;体育素养

当今社会,人们越来越关注学生的身体素质,这给高等职业学校的体育教育带来了前所未有的机遇和挑战。体育素质既与学生体质、运动技术有关,又与其心理素质、团队合作、社会适应性密切相关。这就要求高等职业学校的体育教育要与时俱进,不断地进行教学策略的改革,才能更好地适应学生的全面发展。在高等职业教育中,传统的体育教育多以技能的传授、身体的锻炼为主,而忽略了对学生综合素质的提高。这样的教学方式已经很难适应新时期对人才的要求。因此,在高等职业教育中,应加强理论联系实际,加强体育知识的传授,提高学生的运动技术水平,提高他们的健康观念。强调团队合作、创新思维、问题解决等方面的能力,为今后的事业发展打下良好的基础。

1. 体育核心素养的内涵

1.1 健康知识与行为

在各类体育运动中,受伤情况时有发生,这不仅会影响参与者的运动体验,还可能对其身体健康造成长远的损害。因此,深入了解运动相关的健康知识行为显得尤为重要。了解运动中的常见受伤情况和防治方法,是每位运动爱好者必备的素养。这包括但不限于扭伤、拉伤、骨折等伤害的处理方法,以及如何通过科学的训练方式和防护措施来降低受伤风险。加强健康教育,普及这些基本常识,对于提升公众的健康意识和自我保护能力至关重要。此外,在运动前做好充足的准备工作也是预防伤害的关键。充分的热身活动可以激活肌肉、提高关节灵活性,从而有效避免突然进行激烈活动时可能造成的身体伤害。

1.2 运动能力与习惯

运动能力是个体在广泛参与体育运动过程中所逐步形成的综合能力,它不仅涵盖了基础的运动技能,如攀爬、翻滚、钻越、跳跃、奔跑及行走等,还涉及比赛竞技能力、专项训练技能及一系列特殊的体育技巧。这些能力不仅展现了人体的力量、速度、耐力与灵活性,更是衡量个体身体素质 and 体育技能水平的重要指标。体育锻炼对于提升学生的体质具有不可估量的积极作用。通过持续规律的体育活动,学生不仅能够增强体质,提高免疫力,还能有效促进心肺功能、肌肉力量及协调性的提升。更重要的是,体育锻炼能够引导学生形成良好的行为习惯,如每日坚持一小时的篮球练习,或是清晨的跑步锻炼,这些习惯不仅有助于塑造健康的体魄,更能培养坚韧不拔的意志力和积极向上的生活态度。因此,积极培养学生的运动能力与习惯,不仅是对其身体健康的投资,更是塑造其全面身心素质、促进其终身发展的关键所在。

1.3 体育情感与品格

体育情感,作为学生在体育活动中自然萌发的对运动的深厚热爱,是推动他们积极参与体育锻炼、享受运动乐趣的内在动力。这种情感不仅激发了学生的运动兴趣,更在无形中培养了他们对体育精神的认同与追求。而体育性格,则是在长期且有效的体育训练中逐渐磨砺出的一种难能可贵的精神品质。它集中体现在坚韧不拔的拼搏精神上,无论面对何种挑战与困难,都能勇往直前,永不言败;也体现在团队合作的能力上,懂得协同作战,共同为团队荣

誉而战;更体现在遵守规则的意识上,尊重比赛,公平竞争;以及持之以恒的精神上,无论训练多么艰苦,都能坚持不懈,直至达到目标。因此,体育情感与品格的培养,对于塑造学生积极的心态与高尚的品质具有不可替代的作用。它们不仅让学生在体育活动中收获了快乐与成长,更为他们未来的人生道路奠定了坚实的基础。

2. 高职体育教学职业素养渗透的意义

2.1 促进体育学科学生的良好发展

从社会需求角度看,职业素质对高职体育院校毕业生的行为具有重要的指导作用,有利于高职院校毕业生走上工作岗位后形成良好的职业行为。高职生的体育专业精神体现在其身上,它应该在整个学校的教育活动中体现出来,它与学生的终身发展息息相关。在人民群众日益提高的身体素质的同时,对体育人才的专业化水平也提出了更高的要求,这就要求中、高职学校的体育教师要对学生的职业精神进行积极的培育,持续增强其职业观念,让高等职业学生对奉献精神、人文关怀等有更深刻的认识。这样,学生的职业归属感和自豪感就会越来越强烈,进而产生一种良好的互动关系,使学生的职业素质得到更深层次的发展。

2.2 促进教学互动,确保教学质量

在体育教学这一特殊领域中,教师与学生之间的互动构成了一个充满活力与变化的动态过程。然而,反观过去的中、高职体育教学实践,我们不难发现,传统的“口语直输”教学模式占据了主导地位。在这种模式下,教师与学生之间的交流往往局限于简单的知识问答和技能演练,缺乏深度与广度。这种单一、刻板的教学方式不仅难以激发学生的学习兴趣,还可能导致他们对体育运动产生厌倦感,进而严重阻碍后续课程的顺利进行。为了改变这一现状,我们必须积极探索并实践更加高效、互动的教学模式。通过增强教学互动性,我们不仅可以有效提升学生的参与度,还能在互动过程中及时发现并纠正学生的错误,确保教学质量。同时,这种教学模式还有助于培养学生的自主学习能力、创新思维和团队协作能力,为他们未来的职业发展奠定坚实基础。因此,促进教学互动,全面提升体育教学质量,是当前体育教学改革的重要方向。

2.3 拓宽体育渠道,养成良好的习惯

在高职体育教学中,通过深度融合专业素质培养,我们能够打破传统教育模式中的时空局限,使学生无论身处何地、

何时都能便捷地获取体育知识,接受专业指导。在教师的悉心授课下,学生被鼓励利用互联网这一强大工具,进行运动技能的自主学习与锻炼。互联网不仅为学生提供了丰富的体育学习资源,如教学视频、在线课程等,还使得个性化学习成为可能。学生可以根据自己的兴趣、能力及时间安排,灵活选择学习内容与进度,从而在轻松愉悦的氛围中养成良好的运动习惯。在此基础上,我们深入剖析了当前高校体育教育中存在的问题,如资源分配不均、教学方法单一等,并针对这些问题提出了切实可行的改进策略。旨在通过拓宽体育学习渠道,激发学生的运动热情,培养其终身运动的良好习惯,为全面提高学生的体育素养与综合素质贡献力量。

3. 体育素养背景下的高职体育教学策略

3.1 丰富与创新教学方法,充分调动学生的积极性

在新时期核心素养的引导下,教师要打破传统的体育教学模式,对教学方式进行深层次的创新,希望能将学生的学习积极性完全激发出来,让体育教学走出单调、枯燥的教学方式,让学生真正地沉浸在体育学习的快乐中。回顾往昔的体育课堂,教师们往往采取一种固定的模式:先进行热身运动,随后让学生围绕操场慢跑一圈。然而,这样的教学方式往往难以激发学生的体育学习兴趣,甚至可能让他们觉得体育课堂缺乏新意与吸引力。为了改变这一现状,教师们可以尝试将单调的跑步教学转化为更加生动有趣的暖场活动。例如,可以将学生们分成若干小组,为他们设计一系列充满挑战与乐趣的热身游戏,如跳跃障碍、伸展操、快速接力行走等。这些活动不仅能够有效激活学生的身体机能,还能在游戏中培养他们的团队协作精神和竞争意识。在教学的过程中,教师们也应摒弃机械演示的传统方式,而是充分利用多媒体资源,为学生们展示动作分解视频。通过慢放、重复播放等方式,让学生们仔细观察并模仿典型动作和难点动作,从而更深入地理解体育技巧。在观察与模仿的基础上,教师们再引导学生进行实践练习,让他们在实践中加深对体育技术和体育锻炼习惯的理解与掌握。例如,在教授篮球运球技巧时,教师们可以先通过多媒体展示运球的基本动作和技巧要点,然后让学生们分组进行模仿练习。在练习过程中,教师们可以及时发现并纠正学生的错误动作,确保他们能够正确掌握运球技巧。同时,通过反复练习和实践,学生们也能逐渐增强自己的运动技能认知和体育实践素质,从而养成良好的体育习惯。

3.2 合理规划高职体育课程, 培育学生体育核心素养

在高职体育教学中, 为了更有效地培育学生的体育核心素养, 体育教师必须精心规划并充分准备每一堂体育课程。在课前准备阶段, 布置预习作业是一项至关重要的任务。这不仅能激发学生的学习兴趣, 还能为他们后续的学习打下坚实的基础。例如, 在教授篮球课程之前, 教师可以提前为学生们设计一份预习任务清单, 要求他们在家中通过网络资源或书籍了解篮球的基本规则、技巧以及比赛策略。同时, 为了确保预习任务得到有效执行, 教师还可以与家长保持密切联系, 让家长协助并监督学生完成预习作业。当学生完成预习任务后, 他们会对即将学习的篮球知识有一个初步的了解。在课堂上, 教师可以鼓励学生分享他们预习到的内容, 并尝试模仿一些基本的篮球动作。通过这样的互动, 教师能够直观地了解学生对预习内容的掌握程度, 进而进行有针对性的讲解和示范。在详细讲解的过程中, 教师需要运用生动的案例和实用的技巧, 帮助学生深入理解篮球运动的精髓。通过教师的引导, 学生们不仅能学会正确的投篮姿势、运球技巧, 还能了解团队协作和比赛策略的重要性。这样的教学方式不仅能提升学生的体育技能水平, 还能培养他们的团队协作精神和竞争意识。在高等职业学校体育教学中渗透核心素养, 可以使学生获得更丰富的体育知识, 建立健全的知识结构。在体育教学过程中, 要注重德育的渗透。在体育教学过程中, 通过事例、故事等方式, 对学生进行正确的价值观教育, 使其具有强烈的责任感、集体荣誉感。这种教学方法既可以使学生在掌握体育知识的同时, 也可以使其得到良好的发展, 从而培养出一批品德优良、体育素质优良的新时期人才。

3.3 基于学生健康素养, 实施因材施教策略

在高等职业学院中, 培养学生的体育核心素养是一项至关重要的任务。由于高职学生未来大多将从事技术类工作, 因此, 他们不仅需要具备扎实的专业技能, 还需要拥有良好的身体素质和健康素养。为了实现这一目标, 教师必须根据学生的实际情况, 采用因材施教的教学策略。首先, 教师需要深入了解每位学生的兴趣爱好和运动水平。例如, 对于那些对体育运动缺乏兴趣、甚至有抗拒情绪的学生, 教师可以采取特别的教学方法来激发他们的运动热情。具体来说, 教师可以设计一些简单有趣的体育作业, 让学生在完成作业的过程中逐渐建立起对体育运动的信心。同时,

教师还可以在课堂上引入一些趣味化的运动游戏, 让学生在在游戏中体验到运动的乐趣, 从而激发他们的运动积极性。在因材施教的同时, 也要注意循序渐进地提高学生的动作能力。比如, 在开始阶段, 老师可以设计一些难度较小的动作, 让学生逐步习惯动作的速度与强度。当学生的动作能力逐渐提高时, 老师可逐步加大难度, 使其在有挑战性的过程中获得发展。这种教学方法既可以提高运动员的竞技能力, 又可以锻炼运动员的毅力, 敢于挑战。此外, 教师还需要引导学生在持续的体育实践中寻找适合自己的运动训练方法。例如, 教师可以鼓励学生尝试不同的运动项目, 让他们在实践中发现自己的优势和不足。在此基础上, 教师可以为学生提供个性化的运动建议, 帮助他们制定适合自己的训练计划。通过这样的方式, 学生可以逐步培养起自主锻炼的习惯, 为未来的工作和生活打下坚实的健康基础。综上所述, 基于学生健康素养的因材施教策略是高职体育教学中不可或缺的一部分。通过深入了解学生、设计有趣的任务、逐步提升难度以及提供个性化的建议, 教师可以有效地提升学生的体育核心素养, 为他们的未来发展奠定坚实的基础。

4. 结束语

通过对体育素养背景下的高职体育教学策略的探讨, 可以清晰地看到, 高职体育教学在培养学生全面素质方面发挥着不可替代的作用。通过多种措施, 高职体育教学可以显著提升学生的体育素养和综合能力。在未来的发展中, 高职体育教学应继续坚持以学生为中心的教学理念, 注重培养学生的创新精神和实践能力。同时, 还应加强与社会的联系, 了解行业需求和职业特点, 为学生提供更加贴近实际的体育教学服务。通过这些努力, 相信高职体育教学一定能够在培养高素质人才方面取得更加显著的成效。

参考文献:

- [1] 曹兵, 付江平. 新时代高职体育课堂改革的发展路径探讨[J]. 当代体育科技, 2023, 13(35): 89-92.
- [2] 任军. 高职院校体育课程思政建设问题与建议[J]. 辽宁开放大学学报, 2023(3): 86-89.
- [3] 张沛锋, 许磊, 梁小莉. 高职体育核心素养结构要素构建研究[J]. 广东轻工职业技术学院学报, 2023, 22(2): 30-34, 44.
- [4] 蔡拥军. 核心素养视域下高职体育教学策略研究[J]. 拳击与格斗, 2023(2): 64-66.