新课程下中职体育教学开展的困境及优化策略

郭青山
榆次区职业技术学校　030600

摘　要：中职体育教学作为培养学生体育素养和身心健康的重要环节，在新课程背景面临着一系列的困境和挑战。传统的中职体育教学模式往往注重技能训练和竞技成绩，忽视了学生的综合素养和实践能力培养。基于此，中职教师需要意识到教学困境，立足实处，探索优化路径。为了有效应对这些挑战并提升中职体育教学质量，需要中职体育教师给予高度重视，尝试引入多样优化路径，以完善体育教学。

关键词：新课程；中职；体育教学；困境；策略

一、新课程下中职体育教学面临的困境

当前中职体育教学面临的困境可从教学资源、教师和学生三个方面进行分析，主要表现为教学资源不满足理想状态下的教学需求、教师教学理念和素养落后于新课程要求、学生水平参差不齐且对体育课程存在认知偏差。

（一）教学资源困境

新课程下中职体育教学面临的教学资源困境即现有教学资源条件难以满足新课程体育教学需求的困境。在教学场地设施方面，与校内的学生数量规模相比现有的教学场地设施规模、数量不足，容易出现多个班级挤在同一片小场地内同时上课导致相互干扰的问题。场地设施的不足还表现在不能满足学生个人的体育运动需求，不利于学生形成体育运动兴趣、习惯。在教学器材方面，教学器材尤其是专业器材的短缺导致学生使用器材设备的机会有限，通常需要排队轮流尝试，学生难以获得良好的运动体验。教学器材的不足同时不利于教师开展运动示范、实践练习等教学环节，导致部分教学内容只能停留在理论讲解层面，实际教学效果并不理想。

（二）教师方面困境

新课程下中职体育教师面临的困境主要有两个方面：一是教学理念困境，二是教学方法困境，两方面困境对中职体育教师的职业素养和教学能力提出了较大的挑战。新课程改革将综合素质培育的重要性放在首位，在体育教学中即表现为不仅要求教师通过教师帮助学生掌握体育运动知识、技能，还要求教师通过教学帮助学生获得持续发展的能力，并在体育意识、精神方面更上一层楼。而传统的教学理念中教师只将体育运动知识、技能的掌握作为主要教学目标，将体育教学过程当作简单的讲解、示范、练习过程。与教学理念相对应的，教师在教学方法上也采取“保守”态度，不追求积极创新而惯性地采取以动作练习为主的方法，教学过程“程式化”，难以激发学生的学习兴趣，也不利于教学内容的深入，无法在体育意识、精神方面对学生进行有效引导。

（三）学生方面困境

新课程下中职院校学生在体育教学中面临的困境体现在体育水平参差不齐和认知存在偏差上。中职院校的学生来自不同地区，此前的受教育背景不同，掌握的体育知识、技能也大不相同，且中职院校学生在年龄阶段上正处于身体生长发育的关键时期，多重因素综合作用下学生之间个体差异较大，在接受统一的体育教育时难免存在接受程度不同、学习水平参差不齐的情况。学生对体育教学的认知偏差表现为“唯实用论”的体育无用论，认为专业教育才是对将来生活有帮助的教学，从而轻视体育教学。学生对体育教学的认知偏差也表现为将体育教学过程当作无规则无秩序的放松、游戏过程，在体育教学过程中态度敷衍、不认真。

二、新课程下中职体育教学的优化策略

结合当前中职院校体育教学在教学资源、教师和学生方面存在的困境，以新课程改革理念为指导思想对中职体育教学进行优化，可从开发体育教学资源、改变体育教学理念、构建体育教学内容体系、创新体育教学方法、实现体育教学评互促五个方面入手，实现中职院校体育教学在理论思想和应用实践的全面革新，实现中职院校体育教学提质增效。

（一）加强院校重视程度，挖掘开发体育教学资源

中职学生正处于身心发展的关键时期，科学、合理的体育教学能够有效推动学生实现身心健康发展，对学生综合素质的提高和未来职业发展都具有十分重要的意义。因此，中职院校应加强对于体育课程的重视程度，充分认识到体育教育在中职教育中的重要地位，在不断发现体育教学积极作用、

实现体育教学与职业教学互动的基础上加强体育教学资源投入，结合地区、学校实际条件挖掘和开发体育教学资源。具体来说，院校应加大对体育教学场地设施、专业器材的投入，并配备相应的维护、更新资源，尽可能满足院校学生的体育发展需求，确保体育教学资源与学生数量规模相匹配，不同年级、水平的学生在院校提供的资源条件都能获得发展。在体育教学课程资源方面，除传统的体育项目教学，院校还可以根据当地实际情况开设具有地方特色、民族特色的“本土化”体育项目，如蹴球、毽球、打陀螺、摔跤等，在教授体育运动项目知识、技能的同时了解体育项目的文化、历史背景，推动地区特色体育运动项目的传承和发展。此外，体育课程资源的开发也可放眼于校外，引导学生利用社区体育资源进行体育锻炼，弥补校内体育器械不足的问题。

（二）引入新课程理念，改变师生传统教与学认知

引入新课程理念，改变师生传统教、学认知，即以新课程理念革新师生的教、学观念，不仅要改变教师的传统教学观念，也要改变学生的传统学习观念，达成师生在教授与学习两方面认知的一致，发挥师生合力，共同实现中职院校体育教学理念的革新，进而推动中职院校体育教学实践的优化发展。在认知改变过程中，要由教师及学生，首先教师要积极学习新课程改革理念，在新课程改革的指导下完成自我教学认知的革新，然后通过体育教学实践过程将全新的教、学理念传达给学生，利用基于新课程理念的教学方法引导学生改变对于体育教学的错误认知、认识到体育教学的重要作用，并逐渐掌握新课程理念下的有效学习方法，与教师形成良好配合，共同推动体育教学高质量发展，实现自身体育综合素养的提升。在改变教师观念时，不仅要依靠教师自身的力量，学校也应发挥统筹组织作用，通过为教师提供参与培训、研讨活动机会的方式帮助教师深入了解新课程改革的核心思想和教育价值，认识到自身在教学认知上的局限性和在教学实践上的落后性，不断追求自身专业素养的提升。

（三）以能力培养为核心，构建体育教学内容体系

以能力培养为核心，构建体育教学内容体系，即在传统教学内容的基础上结合新课标改革理念，将学生的体育素养分成身体素质、运动技能、体育理论知识、意志品质等多个方面，各方面内部再进行层次划分，形成体系化的体育教学目标。根据教学目标体系对现有体育教学内容进行梳理和整合，并结合学校资源、地方特色以及学生发展需求引入新的教学内容，构建起科学、合理的课程体系。如：根据培养内容将体育课程分为教授体育知识、培养体育兴趣和竞技能力的学科课程和培养体育实践能力的活动课程，学科课程按照素质培养目标分为理论课、素质课、技能课以及其他等，活动课程按照体育运动项目在不同年级阶段分配武术、体操、球类运动、民族体育等。在教学内容的选择上，应注重实用性和趣味性相结合，除了传统的体育项目，也可引入新兴的、具有挑战性的符合学生兴趣的项目，如攀岩、滑板等。同时，根据学生的专业课程特点，开设与职业发展相关的体育课程，如形体训练、职业病预防等，让体育课程与专业课程实现互动，提高学生的职业适应能力。

（四）推进体育学科教研，创新体育教学方法

教研是创新体育教学方法、推进体育教学实践发展的有效手段，教研小组的研究形式能够最大限度地团结教师力量，推动校内体育教学全面革新。推进体育学科教研，应加强院校体育学科教研团队建设，鼓励体育教师结合体育教学实践深入开展体育学科教学研究，针对教学实践中出现的问题探索有效的改进方法，创新教学方式，提高教学质量和效果。教师在教研之外也要积极进行教学创新，探索新的教学方法和手段。在教学方法的探索过程中，教师可以借鉴国内外先进教学理念，结合实际教学情况进行教学实际改革，在条件允许的情况下还可以寻求与校外的合作，如与校外武馆、公共体育服务机构合作等，积极探究体育教学的新形式。此外，还可先进教学工具推进教学方法创新，如：引入运动手环、心率检测仪、体测智能设备等信息技术工具辅助检测学生运动状态和身体素质；利用多媒体视频、音频工具为学生提供体育运动技巧示范、辅助学生进行体育锻炼跟练，以及为学生开展体育活动营造环境氛围；等等。

（五）实现教学评一体化，推动教学评互促提升

在新课程改革的背景下，中职体育教育需要实现教学评的一体化，以推动教学质量的不断提升。教学评一体化是指将教学、学习与评价三个环节紧密结合，形成有机的整体，以达到教学相长、共同提升的目的。要实现以评促教、以评促学，首先需明确评价的概念。体育教学中的评价不仅是学期末的体育测试及其成绩体现，而是广义的包括阶段性体育测评、日常体育教学过程中教师与学生之间、学生与学生之间、学生自我、教师自我就学习表现进行的口头评价、教学反思在内的教学评价。通过评价，教师可以了解学生的学习情况，发现教学中存在的问题，从而调整教学方法和策略，提高教学效果。同时，学生也可以通过评价了解自己的学习状况，发现自己的不足，从而调整学习方法和方向。教学评一体化过程中要加强师生、生生之间的交流反馈，将传统观

念中单向评价变成双向评价，教师要根据学生对教学的评价积极进行调整改进并与学生交流改进效果，学生要根据教师、同学对自我学习表现的评价积极调整改进并与教师、同学交流心得和改进过程中遇到的问题。

三、新课程下中职体育教学优化策略的案例分析

以体育教学中的篮球教学为例，对新课程下中职体育教学优化策略进行案例分析。

（一）教学设计阶段：构建具有多层次目标的体育课程内容体系

在教学设计阶段，以“篮球”为教学主题，将教学内容分为理论部分、技能部分和实践部分：理论部分即包括篮球起源、发展、竞技篮球比赛规则、篮球基本姿势和技能、篮球运动术语在内的理论知识学习内容；技能部分即篮球持球、起动、双手胸前传接球基本动作，拨球、抛接球、运球拍球、自由耍球、投篮等进阶性技能的学习掌握；实践部分即自由组织的篮球运动实践内容。三个部分层次渐进，在不同的部分对理论知识、技能素质和意志品质等体育素养的培养各有侧重，理论部分侧重于对学生体育理论知识、意志品质的培养，技能部分侧重于对学生体育技能的培养，实践部分则侧重于对学生身体素质、体育技能和意志品质的培养。考虑到学生个体间对篮球运动项目了解、掌握的基础差异，对不同群体学生进行适当的延伸、拓展内容教学。

（二）教学实践阶段：教学评一体化过程中探索创新教学方法

在篮球项目的教学过程中，对于教师的教学行为、表现以及学生的学习行为、表现的评价贯穿教学全程。教师鼓励学生在教学过程中积极与教师沟通交流，表达自己的观点、看法，并就自己在学习过程中与遇到的问题与教师和同学进行交流探讨。在教学开展过程中，学生内部分成不同的学习小组，共同开展技能练习和竞技模拟，教师以“辅导者”的身份游走于各个小组中，对小组及小组中个人的表现提出表扬和建议，小组内的学生之间、小组与教师之间形成合作关系。在教学方法上，教师将游戏教学法融入教学过程，通过开展障碍持球跳游戏、传球游戏、贴膏药游戏锻炼学生的反应能力，并帮助学生通过生动、有趣的游戏过程熟悉所学的篮球运动技能，充分激发学生学习的积极性。

（三）教学延伸阶段：挖掘校内外资源开展篮球竞技实践活动

在篮球教学延伸阶段，教师积极利用校内外资源开展篮球竞技实践活动。教师挑选年级内具有篮球竞技经验的学生组成篮球队，与校内其他年级学生组成的篮球小队进行校内竞技，并与校外青少年篮球兴趣小队进行竞技交流，通过竞技实践活动在校内外进一步宣传篮球运动，激发学生了解篮球、参与竞技运动的兴趣。通过参与、旁观篮球竞技活动，学生形成了团结协作、刻苦拼搏的体育精神。

四、结束语

综上所述，在教学资源方面，加强院校重视程度，积极挖掘和开发校内外体育教育资源；在教师方面，理念革新结合教学实践革新，通过教学内容体系设计、教学方法创新、教学评价全面提升教师专业素养和教学能力；在学生方面，改变学生认知偏差，结合学生个体差异从内容体系出发进行分层次教学目标设计，并通过将学生纳入评价体系的方式实现教学互促。

参考文献：

［1］李锐，刘俊，丁坚，等 . 基于职业体能需求的中职体育课程现状分析［J］. 当代体育科技，2021，11（33）：78–85.

［2］周鹤鸣 . 中职体育教学中学生终身体育意识培养探究［J］. 冰雪体育创新研究，2022（2）：110–112.

［3］赵爽，张诗雨，刘晓梅 . 以核心素养为目标的体育教学创新研究［J］. 青少年体育，2022（3）：102–103.

［4］尹志华，孟涵，孙铭珠，等 . 新课标背景下体育与健康课程落实核心素养培养的思维原则与实践路径［J］. 首都体育学院学报，2022（3）：253–262.