

# 高职体育教育和运动训练的创新思维研究

曾旭升

苏州工艺美术职业技术学院 江苏 苏州 215104

**【摘要】**：创新是推进新课程改革的重要内容，是深化高职体育教育创新的关键。本文根据实际教学情况，系统地提出了教学方法创新的若干建议。其中，分层教学法加强了体育教学的针对性，而游戏式教学法丰富了教学内容。在教学改革过程中，应将这些不同的教学方法组合成一个系统有效的体育教学体系，并在实践中加以落实。

**【关键词】**：高等职业教育院校；教学方法；创新改革

## Research on Innovative Thinking of Higher Vocational Sports Education and Sports Training

Xusheng Zeng

Suzhou Arts and Crafts Vocational and Technical College Jiangsu Suzhou 215104

**Abstract:** Innovation is an important part of promoting the reform of the new curriculum and the key to deepening the innovation of higher vocational physical education. According to the actual teaching situation, this paper systematically puts forward some suggestions for teaching method innovation. Among them, the layered teaching method strengthens the pertinence of physical education, while the game teaching method enriches the teaching content. In the process of teaching reform, these different teaching methods should be combined into a systematic and effective physical education system and implemented in practice.

**Keywords:** Higher vocational education colleges; Teaching methods; Innovation and reform

由于受教育质量提高和全民健身大环境的影响，体育教育在高等职业教育院校中的地位日益凸显<sup>[1]</sup>。因此，一些旧的体育教学方法已经不能满足社会发展对高职院校体育教学的需求，有必要对体育教学方法进行改革和创新。因此，高职体育教师必须认真探索创新体育教学方法，从教学理念、教学方法、教学手段等多方面积极提高教学质量，使高职体育教学能够最大限度地提高学生的体育能力，帮助学生养成终身体育的习惯<sup>[2]</sup>。

随着课程改革的不断发展，高职体育将注重教学方法的多样化，以构建一个全面的教育体系<sup>[3]</sup>。面对新课程改革的实施和相关教学指南的出台，笔者根据多年的教学经验，认为高校体育教学改革的关键在于教学方法的改革，特别是支持各层次教学需要的多样化教学方法是适应课程改革和深化体育教学改革的一个重要方面。我们认为，这是教学方法改革的一个关键方面。因此，在教学方法的创新方面，主要可以从以下几个方面着手<sup>[4]</sup>。

### 1 以适应学生教学需要的分级教学法为基础

目前，高等院校的体育教育为所有学生提供多种类型的体育课程，以形成灵活多样的教学形式。在教学方法上，提倡根据学生的需要采取多层次、多方位的教学方法，强调以学生的兴趣为基础进行自主学习。分层教学的出发点是打破传统课堂的硬性教学形式，在多角度、自主的教学空间中整合学生和教学的需求。在分层的课堂上，学生之间的记忆和进步的作用得到了加强，使学生之间形成了可控的、良好的学习状态。此外，教师可以根据学生的动作让他们意识到个体差异，这样在自主

性下的提问和教学就能起到良好的教学效果。例如，笔者在20多个专业从事体育教学，但在性别比例和学生素质情况方面存在明显差异。因此，在设计课程内容时，应充分结合实际教学情况，以分层教学法为主导，对不同层次的学生进行教学，使课程更加贴切有效。混合教学会导致一些问题，如缺乏学生参与，培训水平参差不齐，这些问题会带来麻烦，降低教学效果。因此，分阶段的方法集中了针对性教学的好处，促进了学生的全面发展。

以学生为中心的方法为体育改革奠定了基础随着人文学科的出现，以学生为中心的概念已经进入了高等教育机构的校园。由于高校学生有不同的体能和体质，体育教师必须通过各种体育测试帮助他们了解自己的体能优势和问题。在体育教学过程中，高等院校的教师必须通过不同的体育教学方法，摸清班级学生的身体素质和潜力，然后结合不同层次学生的体育能力，使各项体育教学改革建立在学生的体育基础之上。

根据学生现有的体育能力，可以选择适当的教学理念进行有效教学。在高等教育机构的体育教学过程中，教师需要为班上的学生选择合适的体育教学方式。为了使能够积极参加体育锻炼，在相关教学中最大限度地提高学生的体育能力，需要根据学生体育能力的不同要求和教学内容创新体育教学方法。

### 2 通过在游戏中提高学生对体育的兴趣来优化传统的教学形式

一直以来，人们对体育有偏见，学生对体育不重视、不感兴趣，教师的教学也是以任务为主的状态。因此，传统的教学

形式相当僵化,缺乏灵活性和动态性。基于游戏的教学形式可以基于学生的个人需求,协调师生关系,并改变教学的主体性。教师为每个课程内容设计有针对性的游戏,使学生能够在轻松的氛围中积极地活动身体。例如,如果教授不同的内容,就会创造不同的教学条件。田径课程侧重于跑步,并开发了“追球”等游戏,以轻松有趣的方式教授传统体育训练科目。在篮球项目中,学生们被教导要传球。这样一来,不同的教学科目就会有不同的“亮点”,从而使学生体验到每项运动的新鲜感和乐趣。这不仅是一种有效的训练方法,而且从本质上提高了学生的运动乐趣。

它提高了学生的学习和参与体育活动的积极性。在高等院校体育教学过程中,教师要切实提高学生学习体育的兴趣,积极培养学生的体育思维能力,使学生在操作和实践中充分观察和思考,充分发展学生的身体灵活性,提高学生的身体协调能力。学生们需要能够做到这一点。反过来,教师就应该根据学生的特点,组织愉快的体育活动,使他们能够积极参与。教师要改变传统的体育教学模式,打破班级界限,设置不同的体育活动,满足不同层次、不同兴趣的学生的需要,让学生自由选择,在这个过程中与学校体育课程有效衔接,实现人文体育教育。例如,在高等院校的体育教学过程中,学校可以在校园网上公布每位体育教师的简历和个人特长,让学生根据自己想要学习和培养的体育兴趣选择不同的体育教师。高等院校还可以建立班级内的体育俱乐部,自由选择班级的学生可以加入俱乐部,在相关老师的指导下锻炼身体,使高等院校的体育更符合学生的运动需求。

培养体育课的创新能力。在高等教育的体育课上,教师需要通过各种体育活动来培养学生的创新思维能力。在体育课过程中,教师不仅要帮助学生学会模仿体育锻炼,还要在活动中给学生足够的空间积极思考,加强创新思维能力的培养。例如,在高等院校的武术教学过程中,教师不仅要根据教学需要进行讲解和示范,还要让学生组成适当的合作小组,自选简单的武术动作,有兴趣的学生可以为自己小组编排的拳术套路配乐他们也可以这样做。而在韵律体操训练中,教师也可以给学生足够的空间去合作、创新和思考,让他们在积极思考和探索中创造出新的韵律体操表演形式。

### 3 增强教学方法的实用性,扩展教学方法,丰富教育内容

现代教育在教学方法的实用性下是多变的、多角度的,是扩展教育的最佳途径。在合理设计教学内容的基础上,培养学生的体育兴趣,在兴趣的引导下逐步养成良好的体育素质。这是现代体育教育的主要目的。在拓展教学方法上,要立足于学生的培养和未来的发展,有效培养学生的综合素质,挖掘学生的潜力。实用的教学方法强调培养学生的集体和实践能力。探究式课程培养了学生的自学和思考能力,而合作式学习课程则

极大地培养了学生的团队精神、领导能力和沟通能力。这些技能发展的多种要素是通过更丰富的教学方法来实现的,这种教学方法更有效,更符合学生的实际需要,可以说这是学生整体素质发展的重要体现。例如,当教师不需要在课堂上授课时,学生就无事可做,对体育活动非常迷茫。因此,在教学中,教师需要针对学生的“被动”学习状态,使用扩展的教学方法,如指导和提问,以鼓励学生参与,调动课堂的被动性。因此,体育教育是一个方式方法的问题,任何一种教学方法都不利于教学,它在课堂上分化了教师和学生的思想,使'学生不想上,教师不想教。

应优化课程资源,使高职体育课程能使学生更接近未来的职业生活。因此,高等院校的体育教师需要在教学过程中优化课程资源,成功地将高等院校与社会联系起来,确保高职体育课程更好地服务于走向社会的学生。因此,在优化课程资源方面,体育教师应有效结合学生的专业特点,利用一切可以利用的体育资源,带领学生走出课本,整合各种校内外资源,形成有特色、有特点的体育课程体系,帮助学生提高自我管理和自我运动能力他们必须确保学生提高自我管理和自我锻炼的能力。例如,在课堂上,教师应安排学生参加与他们未来职业相关的运动,在具有较高健身和娱乐价值的运动中发展他们的运动技能,加强与他们职业相关的运动训练,提高他们的综合身体素质。确保:基于高等教育机构的体育教学,教师需要以职业为导向,实现健康、职业和综合体育课程的培训。人文理念下的高等教育机构的体育教育应以职业为导向,学生需要学习职业健康课程,并在体育训练中获得终身的体育技能,以便在未来的职业生涯中积极使用。

提高教育质量,培训高技能的技术人员和创新体育教育。在高等院校体育教育的课程结构中,教师需要制定具有专业特色的课程体系。因此,教师要确立学生在教学中的主体地位,以学生为中心,并能有效提高学生的体育能力。学生必须能够在多样化的教学过程中与教师和学生进行多方面的动态互动,让学生主动训练,积极探索教学过程。在此过程中,教师不仅要提高整体的教学质量,还要发掘在体育方面有特长的学生,培养高技能人才,为他们提供基于能力的指导,使每个学生都能最大限度地发挥自己的体育能力。

### 4 改革和创新教学方法,特别是结合新课改

新课改强调体育教学的综合性,包括生理、心理、健康、体能等方面,形成跨学科的教学模式。因此,传统的教学方法和目标已经无法跟上课程改革的要求,这就需要创新教学方法,从“渐进”和创新的视角深化教学改革。在这一改革中,有必要建立一个体育课程,并创建支持多方面内容的新体育项目。因此,为了建立一个连贯的课程,需要对教学方法进行相应的调整。同时,体育教师的培训是加强教学改革的重要力量。教师的教学不再是为了传统的体育健身,而是为了多样化的教

学需要。这就要求教师具有创新的教学理念和时间上的活力，以适应多样化的教学方法。从新课程的内容来看，现代体育教育促进了学生身体素质的全面发展，特别是在心理学、生理学和健康管理方面，教学中强调涉及身体健康管理和生理功能的补偿性教学的领域。通过这种方式，学生的学习得到了拓宽，他们获得了“终身体育”的概念。

加强高等教育机构的体育教师队伍。在高等院校的体育教学过程中，首要任务是提高整个体育教师队伍的素质。高职院校应通过各种培训，提高体育教师的专业技能，使全体体育教师能够与时俱进，形成一支素质优良的教师队伍。近年来，国家制定了各种政策和指导方针来支持职业教育。高等职业教育的目的是“职业化、专业化、实用化和务实化”，主要目标是促进就业。作为高等职业教育的重要组成部分，高职院校的体育教育对学生的全面发展和身体素质起到了重要作用。逐步淘汰传统落后的教学方法，将新的教学方法引入大学，为学生提供更好的学习方法，提高学习效率。高等学校体育教学方法改革的主要目标是充分调动学生在体育教学中的积极性和主动性，在课堂上充分发展学生的个性。激发学生的学习主动性和以人为本的个性发展，训练学生的科学思维能力，培养学生独

立分析和解决问题的能力。

大力发展学校体育产业。学校体育产业化需要以市场为导向，整合不同资源，实现体育资源共享。高等职业教育机构可以吸引社会力量投资开发体育资源。例如，他们可以在学校设立体育推广部门，或向社会开放学校体育俱乐部。

在高职院校的体育教学过程中，教师需要与时俱进，根据学生现有的体育基本能力，采取以学生为主体的方式进行体育教学。同时，在此基础上，教师要加强对学生体育创新教育的探讨和研究，帮助学生自觉锻炼，加强体育理论知识的学习，逐步将学校体育转化为社会体育以及终身体育，提高学生的体质和运动能力。

## 5 结论

新课程改革是深化教育改革的重要动力，让传统的体育教育拓展了多元化的教育内容，强调了教学方法的多样性，特别是科技创新意识。目前，高等院校提倡全面育人的理念，体育作为一门传统学科，有效落实相关改革事项，对体育教学的本质改革是起到了重要作用。同时，为了深化体育教学，迫切需从师资队伍建设和教育经费投入、政策出台等各方面巩固教学改革。

## 参考文献:

- [1] 李晓慧.北京体育大学参与“高参小”项目体育校本课程实施情况的研究[D].北京体育大学,2016.
- [2] 胡弼成.高等学校课程体系现代化研究[D].厦门大学,2004.
- [3] 廖志豪,廖建华.论我国高校创新型科技人才培养课程体系的优化[J].学术论坛,2014,37(03):147-151.
- [4] 褚昕宇,葛耀君,谢敏.学分制背景下高校体育校本课程建设模式构建[J].教育教学论坛,2015(49):124-125.