

有效提高高职院校体育训练教学效率的方法研究

崔丽雅

广州华夏职业学院 广东省广州市从化区 510935

摘要:目前,在高职院校中,体育课程存在目标不清晰、教学方式单调乏味及评估手段制约学生综合素质成长等弊端。为优化高职教育和培育多才多艺的优质人力资源,建议构建强调"健康至上"和"终身体育运动"理念的教育系统,以及强化"素养教学"。此外,应注重体育教育测评过程中的"非显性指标,推动"乐在其中"的体育课堂成为主导趋势,并且在教学过程中加入人文关怀元素,从而为了全面提升高职院校体育教育质量,并营造有利于师生体育学习与教学的积极环境的措施。

关键词:高职院校;体育训练;教学质量

引言:

高职院校在体育课程方面的教学不只能有效提高学生的身体素质,亦有助于推动学生整体能力的成长。当执行这种教育模式时,教师必须深思熟虑职业学校学生的独特性格以及他们对未来职业的预期,同时采取创新的体育教育手段来引导学生全方位地参与,这样可以显著增强学生对体育活动的热情以及提高教学效果,从而探讨目前高职院校在体育教学领域所面临的挑战,并剖析提升教学水平的有效策略,以期高职院校的进一步发展提供帮助。

1. 高职院校体育训练教学存在问题

1.1 体育教学的目标不明确

在设定高职院校的体育课程时,其目的必须和整个职业教育的培训方向保持同步。对于高等职业教育来说,它不仅拥有普遍的规律,同时也体现出职业教育的针对性、实际效果以及专业化。因此,为了满足高等职业教育的进步,培训目标应该是针对特定的工作岗位或者某个技术领域的专业人员,并且要着重提升学生的适应工作环境的能力。在教育实践中,许多高职院校体育课程的设置过于趋同于一般的高级职业体育课程,导致我国的高职院校体育教育的培养目标不明确。部分高职院校仍然采用一般学校的体育教育方法,缺少了高职院校的独特性,无法满足高职院校学生的需求。所以,在进行高职院校的体育教学时,必须考虑到职业对学生身体素质的需求,即需要紧密结合职业的特性,来设计和实施体育课程。由于职业劳动的特性、方式、环境等因素的差异,对个体的身心素质的期望也会有所不同。然而,目前

的体育教学模式,缺乏明显的职业特色,未能针对高等职业教育学生的学习特性、职业技术特性以及职业特征进行创新设计。此外,整体来看,还未能完全摆脱"应试教育"的束缚,这严重阻碍了学生全面提升体育素养的需求,无法激发学生在学习体育的热情和积极性。

1.2 师资力量不足,体育教学资源匮乏

现在,大部分高职院校的教师人数短缺严重,师资力量严重不足。此外,高职院校的学生对于教师的性别差异非常敏锐,他们尤其期待体育老师拥有更优秀的品质。在年龄、学历、知识和能力等方面,高等职业教育机构的体育教师队伍与其他专业的教师相比,存在显著的差异,这些差异无法满足高职院校对于体育教学的需求。然而,目前高职院校的体育教育资源并不令人满意,实际情况表明:优秀的体育文化氛围能够增强学生对体育的理解,进一步引发他们的体育热情。运动设施涵盖了运动场和体育馆的建设。目前,高职院校的各类场所设施严重不足,如体育墙报和黑板报等宣传栏的数量远低于国家规定的标准,硬件设施的差距巨大,各个学校的体育器材储备也无法满足教学需求。所有这些要素都在实质上限制了高等职业教育体育的进步。

2. 有效提高高职院校体育训练教学效率的方法研究

2.1 转变教学理念,发挥学生主体性作用

构建主义理论持有这样的观点:知识是逐渐形成的。学生在学习过程中逐步融入并构建自己的知识体系,只有通过这种方式,知识才能得到深刻地理解和固化。体育课程也遵循相同的原则,只有当学生自主积极地投入其中,学习的效

率才能够提高。然而,在传统的教学模式中,教师通常担任知识传递的角色,而学生则作为被动的知识接收者,缺乏与教师的有效互动,导致学生的自我学习能力和思维能力未能得到充分提升,并且对这种模式产生了抵触情绪。因此,教师需要主动改变教学观念,赋予学生更多的主动与参与性。当涉及“跳远”这一部分的学习内容时,我改进了常规的教育方法,把主导学习的权利交给了学生。在进行教育教学的时候,我更偏向于扮演“导师”和“激励者”的身份,通过提出诸如“为什么在进行立定跳远时,需要让身体保持摇摆及积极挥动双臂?这样的问题来牵引学生思考。这种方法能促使学生独立思考,其成效较之于直接传授知识的方式更为显著。除此之外,我还采取分组竞赛的形式,例如组织“仿生动物跳跃大赛,以此鼓励学生积极参与,有效地提升了学生的自发性。

2.2 执行体育教育政策,加强体育教育的地位

“健康优先”是体育教育的核心理念,高职院校体育老师全力以赴地实施素质教育,以期为学生们的未来成长提供支持。两个主要的目标就是全方位地提升学生的基础素质,这包括加强学生的身体素质和促进他们的身心健康。在达成目标的过程中,必须首先改变对体育教学的看法,并高度重视它在学校教育中的角色,尤其是要主动激发教师对体育教学的热情,这一点至关重要。为了推动体育教学的稳步和持久进步,学校需要积极营造环境,优化和改进其体育课程的构架,并且坚决执行国家的有关政策。同时,我们也需要在保证学校建设的同时,也需要注重体育课程的进步。对于体育教师,应该公平对待,无论是薪资待遇还是职称提升,都应该与其他学科的教师保持一致。

2.3 优化教学方法,激发学生参与积极性

在进行体育课程的授课时,采用什么样的教学策略具有至关重要的影响。体育老师如果能够提供别出心裁且引人入胜的体育课程,让学生在课程中获得愉悦感或成就感,那么将极大地激发学生学习的热情。相较之下,在传统体育授课模式中,通过标准化的展示操作或是任由学生自主活动而忽视指导,会使得学生对于体育学习的兴趣大打折扣,从而导致教学效果不彰。事实上,体育课程的指导方式包罗万象,包括但不限于示范法、完整展示法、分步讲授法、重复练习法、游戏互动法、预防错误及纠正法、情绪互动教学法等。然而,针对何种教学策略的采用,教师需根据教学的具体内

容以及学生的实际情况做出恰当的选择。比如,当学习“障碍跑”这一课题时,如果采用传统的教学方式,学生可能会觉得障碍跑是一项极其繁重的任务。为应对这个问题,体育老师需要为学生们创造富有乐趣的活动,同时借助多样化工具,制定出道路障碍,让他们作为“哨兵”去发送消息。尽管如此,体育老师仍需参与诸如投掷篮球、踢足球、跳绳、跳跃、攀登等各种不同的活动。在教学篮球这部分知识时,体育老师则施行分层教学策略,根据学生的身体素质和篮球基础分成小组,让学生进行分组训练,这样能够保障学生在自身基础上得到提升。

2.4 结合教学任务和学生情况灵活使用教学方法

在教学过程中,高等职业教育的体育教师需要全面评估学生的思维能力、体质和学习技巧,并根据教学内容选择适当的授课方式。通过多样化和开放的教学方法,可以激发学生对运动的热爱,从而实际提升教学效果。针对不同的身体情况,高职院校体育老师需要使用层次化的教学模式,确保所有的学生根据他们的真正能力去做运动,并且通过不断地训练与毅力,从而增强所有学生的体质。同理,体育教师也能够引导学生走出校园,为他们创造更宽广的训练环境,让他们在 multicampus 联赛和登山活动中不断提升自己的身体素质,并借此机会培养他们的团队合作精神和坚韧不拔的精神,进一步强化他们的体育精神。

2.5 优化教学内容体系,改革考核评分方式

在传统的体育教学方式中,教学内容过于死板,对学生的积极性产生了显著的影响。因此,在高职体育教育的创新发展过程中,需要根据学生的独特性质,整合教学标准的需求,改进教学内容的结构,以推动学生的全面成长。此外,老师们应根据学校的具体状态,精心安排必修与选修的课程,以推动教育内容的多样化进步。关于体育评估模式的变革,是提升体育教育质量的关键任务。对于评估方法,不应只关注达标分数和技术评估,否则可能会导致体育教学的效果下降。在对评估方法进行改良时,体育老师需要融入对学生学习态度的评估和对学生成绩增长程度的监控,这样才能公正地评估体育,激发学生对体育学习的热情,推动他们全面健康地成长。

2.6 优化体育教学的评估方式,以增强教学的效果

在新课程改革过程中,教学评估占据了关键的位置。因此,高等职业教育的教师需要主动地优化评估的方法和内

容,以便给予学生更精确的反馈,以便引导他们掌握必备的体育理论知识和学习技巧,完成健身的目标,同时也能够帮助他们的精神状态得到提升和发展。所以,对于体育老师来说,需要构造"分数量化表"来作为核心的教学评价指南。对于学生在课堂上的真实表现,体育老师需要从技术应用、理论领悟、心理状况、策略运用等多个角度做出详尽、准确的评估,接着在"反馈栏"里委婉地指出学生的短板,并给出切实且有效的优化建议。此类较为全面的考核体系能够在教育过程中找出不足,帮助学生设定清晰的学术目标,从而推动他们的全面能力的增强。

结语:有效的体育教育活动能够为学生的的发展提供支持,帮助他们在保持健康体魄的同时,塑造完整的人格,建立积极的生活观和正确的价值观。在现行的教育背景下,高职院校需要在提升学生的专业技术水平的同时,也要注重学生的整体素质的提升,需要深刻理解体育课程的关键性,并

从辩证的角度审视日常教学过程中出现的各类问题。通过适当地采纳新的政策和观念,来优化体育教学的方法,从而为学生的健康成长和全方位发展提供支持。

参考文献:

- [1] 宋晓燕.我国高职院校体育教学现状分析与发展对策探究[J].山东商业职业技术学院学报,2013,13(5):56-58.
- [2] 王玉明,徐阳会,张守成.高职院校体育教学之现状与对策研究[J].当代体育科技,2018,8(30):66-67,69.
- [3] 刘志鹏.高职院校提升体育教学信息化管理策略的研究[J].漳州职业技术学院学报,2018,20(3):45-47.
- [4] 张海涛.高职院校体育教育教学现状分析与对策探究[J].当代体育科技,2018,8(22):84-85.

作者简介:崔丽雅(1988.03-),女,汉,广东省番禺人,硕士,运动训练学助教,主要研究方向为运动训练,教育学,体育学。