

中职体育“以赛带练、赛练结合”的教学策略分析

李瑞

曲靖市麒麟职业技术学校

摘要: 落实体育教学改革是我国新时期教育发展的核心方向,能够实现全面育人的新型理念,还可以培养一批优质的体育领域人才,推动体育事业的高质量发展。基于此,本文建立在中职体育教学的基础上构建赛练结合的教育改革方案,打破“岗”“课”“赛”三个不同维度构建教学合力,探索新的教育发展途径。并且从教学目标设置以及教学方法创新这两个层面提出多元化的优化对策,以此推动中职体育教学体系的深度优化。

关键词: 中职体育;以赛带练;赛练结合

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.05.125

随着我国社会发展水平的不断提升,社会各个领域的革新和发展对于职业教育也带来了一定的影响和冲击,在国家高度重视的大环境下,职业教育体制培优行动计划贯彻落实,并且需要针对教师团队、教材内容以及教学方法进行深度革新。因此,中职学校需要明确现有的教学改革方向,并结合自身的实际情况打造多元化的育人体系,而体育教学作为新时期落实人才强国建设的重要组成部分,也需要积极与时代发展接轨,在关注学生身心健康发展的同时,也要打造高质量的教学模式,并且以职业学校自身的职能为依托,联动各方主体,共同创建多元化的体育教学方案。

一、新时期中职学校体育教学现状分析

(一)发展现状

综合新时期青少年身体健康测试以及分析报告来看,青少年的身体素质以及健康状况不容乐观,普遍存在着耐力素质下降、体重增加、力量素质降低等情况,这与传统理论性以及应试性的教学模式有直接关联。传统的课堂中学生缺少自主活动时间,而新时期的课堂教学体系压力增加,学生不仅面临着学业压力,也面临着未来的就业压力,体育逐渐成为边缘化的课程内容,这需要及时进行调整。而现今部分职业学校的体育教学体系还不够完善,在教师团队培养以及体育课程规划方面存在短板问题,导致学生的体育课参与兴趣较低,体育活动的强度也无法满足学生身心健康发展的需求。

(二)突出问题

在目前的发展现状下,中职体育教学涌现出了较多的问题,将直接影响学生的身心健康发展也会影响人才培养。

首先,体育课堂的教学效果难以提升。部分教师更加注重体育活动的组织和管理,缺少对于学生实际情况

的分析,忽略了学生参与体育活动的兴趣和意愿,也难以掌握学生的个性化需求,导致体育教学模式过于枯燥无趣。

其次,体育教学依旧无法逃离原有的满堂灌模式。比如一部分教师热衷于为学生讲解体育技巧,带领学生进行模仿性锻炼,学生的专注力很容易被其他事物所吸引,主体性原则无处体现,导致教学的质量难以符合教学改革的要求。

再次,体育活动成为和学生专业发展与建设完全脱离的学科,这是目前中职学校体育教学过程中存在的最为突出的问题。比如中职专业设置中有大量的服务类专业以及实践类专业这些专业,对于学生上岗就业之后的体能要求有所不同,但是这些要求都未能成为中职体育教学的参考。依据体育活动的内容以及模式,单纯地按照体育本身的学科特点展开,缺少与学生专业之间的联系一部分体育技巧或者锻炼模式,无法为学生后续的上岗就业提供辅助,这导致体育教学的整体育人价值下降。

二、“岗课赛证融通”对于中职体育教学体系的影响

本文所探讨的“以赛带练、赛练结合”的体育教学模式,来源于“岗课赛证融通”,具体的逻辑以及应用可行性如下。

(一)岗课赛证融通的逻辑

岗课赛证融通这一概念最初产生于教育部所颁布的关于学习贯彻习近平总书记重要指示和全国职业教育大会精神的通知中,其中认为职业学校需要充分利用行业龙头企业,为人才培养体系建设以及评价体系的创新提供相关标准,并且结合自身的实际情况,充分打造专业与课程相结合的新型教育模式。岗课赛证融通则强调课

程体系的创新，要综合人才培养方案、教学内容以及课程开设的目标进行协同考虑，并且着力点要放置在岗位人才需求、课程教学需求、比赛组织以及执行需求这几个层面，让比赛作为学生实践能力锻炼的载体，让课程作为理论传递以及逻辑分析的主战场，让岗位标准作为学生专业学习的实践依据。

作为“岗课赛证”融通的出发点和落脚点，职业学校需要打造具备活力的教育体系，要立足于岗位的具体需求，并且为岗位未来的人才发展需求而服务。这要对标了校企合作以及产教融合，这些新型的教育理念能够让职业学校内部的课程体系设置有更强的实践性和创新性特点。

（二）岗课赛证融通下的中职体育教学

在这样的理论指导下，中职学校的体育教学模式也需要向其他领域进行拓展，比如以不同专业的人才岗位需求为依托调整体育学习的内容和方法，增加更多贴合岗位需求的锻炼形式，比如一部分服务型行业对于人才的身体形态、下肢力量有较高要求，那么可以增加相应的锻炼模式；而机械类以及物流领域对于人才的身体素质有着全面要求，能够适应长时间的流水线工作或者劳动强度较高的工作环境，因此在心肺功能锻炼、核心力量锻炼方面要加大力度；另外，具备教育属性的专业对于人才的体能以及日常的专业素养有较高要求，为了避免亚健康，还需要增加更多的有氧活动。

这也代表着中职学校的体育教学改革需要以面向岗位需求以及专业设置为依托，进行创新调整体育教学的内容和组织形式，科学选择教学方法，并且调整原有的体育课堂评价体系。国家针对这一领域的内容也提出了自身明确的要求，例如教育部在2020年所颁布的中等职业学校体育健康课程标准中，明确指出了目前体育教学改革的六大核心内容。体育课程体系的建设必须涉及基础模块以及拓展模块，在学时上作出新的安排；严格按照体育课的性质与任务，学科素养培训需求以及课程目标建设进行联动性的创新；要综合学生的身心发展特点以及学科特色，打造具有针对性的教学内容，要合乎运动能力，发展的逻辑顺序，调整不同的运动项目；专注学生的学业质量以及综合水平，关注成就和表现；在课程实施环节也需要明确教学要求，合理地进行教学评价，打造多元化的课程资源开发利用体系。

在以上的宏观环境以及新课标要求下，中职学校的

体育教学必然面临着深度革新，而这些革新需要建立在体育学科自身特质的基础上完成，最终凝聚成了“以赛带练、赛练结合”新型体育教学模式。

三、中职体育“以赛带练、赛练结合”的具体应用

落实中职体育教学体系的创新，进一步发挥比赛、训练的综合育人价值，不仅要关注传统比赛过程中存在的常见问题，还需要围绕着学生的实际情况，打造具有针对性的融合体系。结合目前一部分中职学校体育教学的实际情况来看，建立在教学经验总结以及精华分析的基础上，可以构建如下的体育教学优化模式。

（一）构建综合体育教学框架

目前一部分中职学校的体育比赛往往是被纳入文体、思政活动课中，与其他的公共学科共同完成，其目的在于提升学生的身体素质，健全人格的同时锤炼意志。在此基础上增加更多和体育学科锻炼以及日常练习相关的内容，更倾向于通过比赛带动训练体系的创新和优化，让学生在学会体育技巧的同时能够掌握更加规范合理的体育比赛流程，打造常态化的体育参赛机制。因此落实好“以赛带练、赛练结合”的前提条件在于解决好如何教会学生正确参赛、正确训练这一问题。在具体规划的过程中，要围绕着教学设计、教学实施以及后续的教学效果观察来制定教学改革框架，尤其在方案编制和实施的过程中，要从两个方面分别去看待体育训练以及体育比赛之间的关系。结合当前中职阶段的体育教学要求以及核心素养培育内涵来看，可以打造“两赛两练”的教学框架。

两赛：组建娱乐性的体育活动比赛，以及竞技类的体育竞赛。两练：通过日常的锻炼让学生养成运动的好习惯通过常态化的训练增强学生的运动能力，并且学会规范科学的运动方法。

以上这种体育互动模式，除了常规的体育课堂之外，还可以和体育大课间活动、每日阳光一小时、体育社团活动、学校之间的联谊活动等场景进行对接，然后打造两条体育革新主线：其一，通过日常的锻炼强化体育活动的娱乐性，然后召开娱乐性的教学比赛，帮助学生养成勤于锻炼的习惯；其二，通过规范和科学地训练，让学生认识到体育竞赛的重要性，并且积极参与到竞技类的体育赛事中，以此来强化学生的运动能力和身体素质。

掌握了以上两条教学主线之后，便可以结合日常的

教学需求,合理地规划不同活动的组织时间以及组织频率,这样能够让学生在学的过程中接触到娱乐性和竞技类的不同体育模式,享受不同的体育活动体验,进而增强学生的身心素质,也可以培养学生的体育核心素养。

(二)明确“以赛带练”的具体应用逻辑

目前一部分中职学校在体育教学改革的过程中,很容易将“以赛带练”的模式理解成为以赛代练。前者是通过多种类型的体育赛事以及活动,带领学生进行常态化的体育练习,并且打造科学的体育训练和锻炼方案。而后者则是完全将体育赛事作为体育锻炼的载体,在日常教学的过程中,缺少相应的常态化练习方案,两者相对比便知,通过“以赛带练”的方式能够进一步提升体育教学的效果,改变学生怠惰的不良习惯。因此在体育教学革新的过程中,也需要从这一领域出发,切勿将“以赛带练”当成以赛代练。

从具体实践的角度来讲,一方面在日常体育教学的过程中,要增加多元化的体育赛事解析以及赏析活动,让学生从第三视角真正认识到体育竞赛的魅力,并且具备自行组织和参与体育竞赛的积极性,这种意识形态可以作为顶层设计,为后续体育练习以及体育锻炼打下基础;当学生具备赏析体育竞赛的意识之后,在日常体育教学的过程中,要安排多元化的体育锻炼以及练习方案,比如每天的体育打卡、步数比拼等,通过这些碎片化的体育活动以及锻炼形式,让学生的身体素质得到阶段性的提升,以满足后续参加体育竞赛的需求;结合学生的身体素质评估情况,按照学生自身意愿以及不同的教学目标,组织每周的阶段性的小班级赛事,每学期的大型赛事等等。然后再按照学生参与赛事时的具体成果、身体能力、短板问题,重新规划日常的体育锻炼和练习方案。

以上这种实践方式,并没有舍弃传统常态化的体育锻炼和练习,同时也让日常的练习成为学生更好参与体育竞赛的前提条件,体育竞赛的最终结果,又可以为日常的练习和活动提供参考。

(三)注重“赛练结合”的灵活创新

体育比赛和体育练习之间本身有着相互依存和促进的关系,在这种协同关系下,落实赛练结合的创新,还需要引入外界的变量,比如本文所提出的“两赛两练”、两条不同体育教学链条的概念,其中以日常锻炼为主的体育学习链条,可以供学生进行日常的娱乐活动

以及练习,而围绕着训练、竞赛、体育能力培养展开的体育教学链条,则可以作为重点赛练融合的场景。所引入的外界变量则是与岗位、社会、证书相关的内容。

比如结合学生的不同专业,分析该专业人才在工作过程中,对于身体素质以及体能的要求,以这些要求作为指标构建体育赛事,开展专业学科体能竞赛、各级各类技能大赛、创新创业大赛、文明风采大赛及各类文体比赛,在这些比赛的基础上,从体育教学的视角出发重新调整评估、考核、晋升等方面细节,并设置相关竞赛奖项,凸显了“赛”在“岗课赛证”融通中的重要性。同时也可以通过体育校本开发的方式,让专业技能的培养和训练进一步融合到体育赛事的组织和实践中,不仅有助于强化学生的身体素质以及体能,还能够在参与体育比赛的过程中强化相应的专业知识、专业能力以及专业素养。

四、结语

综上所述,随着新时期中职学校教育体系的不断革新,体育教学也面临着新的创新方向。本文着重针对“以赛带练、赛练结合”的教学模式展开分析,提出了多元化的教学革新方案以及实践链条,为学生构建娱乐性和专业性的体育活动体系,不仅增强了体育教学的效果,也可以潜移默化地强化学生的专业素养,使学生在走入社会之后有着更强的综合能力,增强竞争力。

参考文献

- [1]李元泽.基于快乐教学法的中职体育教学策略分析[J].学生·家长·社会:学校教育,2020.
- [2]周学军.探析提高中职体育教学质量的策略分析[J].体育世界:学术版,2017(9):2.
- [3]谢代欣.基于中职体育教学改革创新思路分析[J].产业与科技论坛,2019,18(11):2.
- [4]黄权文.中职体育的特色教学策略分析[J].课程教育研究:学法教法研究,2015,000(011):32-32.
- [5]陈文玉.中职体育有效性教学策略分析[J].体育时空,2014,000(003):69-69.
- [6]袁春景.提高中职体育课堂教学效率的策略分析[J].新课程教学:电子版,2021(9):167-168.
- [7]刘娇雯.对提升中职体育课堂教学效率的策略分析[J].当代体育,2019.
- [8]游思忠.解析中职体育有效性课堂教学策略[J].当代体育科技,2014,4(4):2.