

高职院校体育教研的提升策略分析

张树华

赣州师范高等专科学校

摘要:在高职院校的体育教育工作中,必须采用科学的方法来规划和实施教学方案,以确保学生的身体素质得到有效提升,同时提高课堂教学效果。教师在执行体育教育任务时,应深入分析影响教育质量的各类不利因素,并积极激发学生参与体育训练的热情。通过采取针对性地指导措施,帮助学生形成积极的运动习惯。对影响高职院校体育教育质量的各种因素进行深入探究,能够为提升高等职业教育整体质量提供坚实有力的实践依据。

关键词:高职院校;体育教学;影响因素;提升策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.12.026

高职院校的教学过程是一个既复杂又具挑战性的领域。在实践操作中,由于缺乏针对学生个性化需求而设计的教学方案,面临诸多困难。因此,在高职院校的体育教育中,需特别强调培养学生的健康体育观念,以激发他们在体育活动中寻找乐趣,进而在愉悦的氛围中提升竞技能力。

一、高职院校体育教学质量的影响因素探析

高职院校在体育教育方面的重视程度亟待加强。由于室内场地资源匮乏,缺少相应的多媒体和音频器材,导致教学条件不尽如人意。这种学习环境不利于增强高校体育教育的吸引力。此外,课程内容的科学性不足,已导致学生对所选课程失去热情,课堂参与度低,缺课率较高,教育时间未能得到有效利用。教师间的沟通与合作不足,易引发职业倦怠,影响整体教学水平。部分高职院校体育教师仍沿用传统教学方法,过于侧重理论知识传授,而忽视了学生的实践训练需求。课堂预备训练时间过长,留给学生自由活动的的时间过多,导致体育教育缺乏针对性和系统性,不利于提升学生的专项运动技能。同时,由于选材和综合素质培养环节的不足,高校体育后备人才的发掘与培养面临挑战。目前,高职教育尚未构建完善的“技能提升式”技能体系,难以有效激发大学生的学习热情和竞技精神。在教学过程中,教师往往忽视运动道德教育,导致学生在比赛中出现不良行为,缺乏团队合作精神 and 个体角色定位。因此,提升高校体育教师的素质至关重要。

二、高职院校体育教学质量提升策略

(一) 科学地设置学生的能力开发目标

在高职院校的体育教育过程中,为确保学生的素质发展,教师需科学制定发展目标,并引导他们树立正确的体育观念。为此,学生需逐步掌握运动训练的专业理论知识。在实际教学中,教师不仅要进行理论讲解,还

需通过集体示范教学活动,具体展示技能动作,使学生能够深入理解。在田赛、径赛等运动项目的课堂上,若学生未能完全掌握某项技能,教师应提供“一对一”的指导,以助其改进。体育教育的核心目标在于教授学生科学的训练方法,以提升其心肺功能,增强身体素质。在高职院校中,教师还需特别关注培养学生的身体协调性、肌体爆发力和身体柔韧性,确保他们在运动中健康成长。同时,基本训练同样重要,教师应详细解释动作技术和原则,使学生掌握科学的训练方法。此外,训练过程中,教师应鼓励学生发展个性,充分发挥创新精神,使他们的体质得到全面提升。这样,学生将能够终身参与体育活动,享受运动带来的益处。

(二) 加强学生体育专业技术训练

在高等职业教育的教学环境中,教师应致力于提升学生的技术能力,通过精心策划的课程设置,使学生的动手实践能力得到显著提升。当教学内容聚焦于运动技能时,教师应根据学生的个人兴趣,为他们选择能够塑造健美体态和提升柔韧性的健美操项目。在教授过程中,教师应着重培养学生的专项技能,并在基础体育课程教学中,先确保学生掌握坚实的基础知识,随后再渐进地引入健美操的教学内容。竞技性健身运动是一种高度整合的运动形式,其独特性在于其整体结构的和谐统一。通常,有氧运动包含多个组成部分,这些部分共同构成了一个完整的体系。在设计这类运动时,应对其表现形式和内容进行细致地规划,包括服装道具的选择、情境氛围的营造、难度的设置、动作的编排以及时间的分配等。此外,保持设计的结构性完整性对于确保舞蹈练习的连贯性和完整性至关重要,这使得编舞者在统一的风格和主题下,能够有序地进行舞蹈元素的练习和表演。在对学生进行舞蹈培训时,应将重点放在女性学生的培训上,以满足高职院校中特定群体的兴趣,并提供

有针对性的课程教学。

（三）优化体育课程教育的训练内容

在体育课程的教授过程中，教师应对教学内容进行合理的规划，以培养学生的基础知识为核心目标，同时注重提升学生的实践操作能力。针对以专项运动为主导的技能培训，需强调专项技能的实际效用，以吸引更多学生积极参与体育活动。通过塑造健康的身体形态，为学生参与体育运动奠定坚实基础，进而促进学生参与度的有效提升。参加各种特殊的体育活动，以发展自我价值、自信心、品格为目标，促进其身心素质不断提升。在学校的各个课程中，要有专门的技术练习。对提高学生身体素质，提高高职院校体育课的综合素质具有重要意义。这对培养学生的精气神也是有益的。对高职体育教学中的基本运动项目进行专门的体育教学，对增强大学生的体质、增强体质具有重要意义。然而，由于武术项目的技术含量相对较高，对学生的体能素质提出了更高的要求，因此，要想取得好的训练结果，就必须有充分的准备活动。在进行武术基本功训练时，要遵循“量力而行”的指导思想，不强制要求低水平的学生，在体育教育过程中要遵循“健康第一”的指导思想，让学生们在运动中体会到力量与精力。

（四）开设课外运动俱乐部等场所

为促进学生全面发展，提升体育技能，高职院校教师应积极拓展校外运动俱乐部资源，将其作为学生自学和自我锻炼的重要场所。在课余时间，学生可在轻松的氛围中，以小组合作的形式，于活动室进行体育运动技术的学习与探讨，自主纠错，相互提升。对于对运动有浓厚兴趣的学生，可组织专项训练小组，通过实践探索提升锻炼能力，同时增进学生间的友谊。体育教师应定期到活动室进行教学指导，提供必要的技能支持。对于具备体育天赋的学生，应提供有针对性地强化训练。为创新教学方法，可将技能优秀的学生选拔参加各类比赛，对其表现进行评估，提出具体建议，助力提升体育成绩。在教学过程中，应结合讲解、演示和练习等多种方式，确保每位学生都能按质按量完成体育课程。此外，学校应与合作体育社团共同为学生配备必要的健身器械，如哑铃、沙包等。具体资金筹措事宜，将由教师与校方协商确定。通过以上措施，旨在为学生打造一个全面、高效、有趣的体育学习环境，助力学生健康成长。

（五）需重视学校体育运动团体的建设工作

深化校园体育社团的建构与发展，对于提高学生的

竞技水平以及整体身心素质具有不可估量的重要性。在高等职业教育这一特殊的教育体系中，坚持走创新与特色相结合的道路，力求构建一种既持久又高效的教育模式，以全面促进学生的综合素质发展。高等职业教育作为培养高技能人才的重要基地，不仅要求学生在专业知识上有所建树，更强调其身体素质和心理素质的培养。因此，强化校园体育社团的构建，既是对学生身心健康负责的表现，也是提升学生综合素质的有效途径。为了适应高等职业教育的独特需求，应该大力支持跆拳道、瑜伽、咏春等多样化体育社团的发展。这些社团不仅能够提供丰富的体育教学内容，还能帮助学生更好地了解民族文化与外来文化的有机结合，从而拓宽学生的视野，增强其文化认同感。在教学实施过程中，教师应该从学生的实际需求出发，设计富有意义的体育课程。这些课程不仅要注重对学生动作协调性、灵活性和柔韧性的培养，还要关注学生的心理需求，帮助他们建立积极向上的体育态度。同时，教师应该采用团体和小组的教学模式，鼓励学生形成互助合作的学习关系。通过相互监督和支持，学生可以更好地掌握体育技能，消除懒散等消极心态，从而形成良好的学习习惯。在体育课堂上，应该注重提升学生的体育技能，实现增强体质、弘扬体育精神的教育目标。通过多样化的体育活动和比赛，激发学生的运动热情，培养他们的团队合作精神和竞争意识。此外，还可以通过举办体育知识讲座、体育文化交流等活动，丰富学生的课余生活，提高他们的文化素养。总之，强化校园体育社团的构建与发展是提升高等职业教育质量的重要一环。应该充分认识到体育在促进学生综合素质发展中的重要作用，积极支持多样化体育社团的发展，为学生提供丰富多彩的体育教学内容和活动。同时，教师也应该不断更新教学理念和方法，关注学生的实际需求，帮助他们建立健康的生活方式和学习习惯。只有这样，才能培养出既具备专业知识又拥有良好身心素质的优秀人才，为社会的繁荣和发展做出更大的贡献。

（六）正确选用授课方法提高体育锻炼的积极性

为有效促进学生参与体育锻炼的积极性，提升体育活动的效果，必须科学规划训练间隔，以确保学生能够在适宜的节奏下参与活动。针对学生的早期活动表现，必须制定合理的练习方案，包括重量、速度和距离的设置，以满足学生个性化的发展需求。对于普通高校体育教学，需实施有针对性的专门培训，旨在全面提升学生

的身体素质。在教学过程中,教师应积极运用音乐教学法,将体育技能的学习与音乐表现相结合,通过选择适当的训练方法,使学生在音乐的律动中掌握技术要点,增强动作的熟练度和美感。此外,教师还应重视理论知识的传授,强化基础动作技能的训练,帮助学生掌握动作规律和技术细节。以跑步、篮球、足球、排球等体育项目为核心,全面加强学生团体体育的核心素养培养。在高职教学中,教师应深入了解学生的学习情况,充分利用规定的课时,鼓励学生积极参与体育活动。通过有目的的体育课程教学,期望学生能够不仅自我锻炼,还能指导他人进行锻炼,从而形成良好的锻炼习惯,促进身心健康发展。

(七) 需重视体育意识与运动质量的教学

在高知体育课程的教学中,应着重加强对学生基本身体素质的培养。教学内容应涵盖跳绳、球类等体育项目,旨在全面提升学生的体育技能。为确保教学过程的顺利进行,必须严格遵循学校的规章制度,并在体育常识的演示中贯彻“令行禁止”的原则。在实施体育教育时,应合理安排时间进行各项技能的练习,如武术等高强度体育项目。在此过程中,教师应教授学生肌肉松弛法和呼吸调整技巧,以确保他们在运动前做好充分的准备。同时,鼓励学生通过自我激励来增强对体育运动的自信,培养他们在竞技中敢于挑战、永不言败的精神。

为确保学生的身体健康,应根据教育部颁布的《普通高等学校学生的体育锻炼规范》来合理安排学生的运动量。根据学生的实际情况,制定个性化的体育锻炼计划,以确保学生在适量的训练中获得最佳的身体锻炼效果。在教学过程中,教师应注重培养学生的体育兴趣和习惯,为他们的全面发展奠定坚实的基础。

三、高职体育教学中的分层进位训练模式

高职体育教学中的分层进位训练模式是一种针对不同学生体育水平和需求的个性化教学方法。该模式强调根据学生的实际情况,将学生划分为不同的层次,并针对每个层次设计相应的教学内容和训练计划,使每个学生都能在适合自己的层面上得到有效地提高和发展。分层进位训练模式的核心在于“分层”和“进位”两个概念。分层指的是根据学生的体育能力、兴趣和需求将学生分成若干个层次,每个层次的学生接受不同难度和要求的教学内容。进位则是指学生在完成本层次的学习任务后,通过考核或评估进入到更高的层次,接受更高层次的训练和挑战。实施分层进位训练模式需要教师具

备较强的专业能力和教学技巧。教师首先要对学生进行全面地评估,了解学生的体育水平、兴趣爱好和学习需求。然后,根据评估结果将学生分成不同的层次,为每个层次设计合适的教学内容和训练计划。在教学过程中,教师要关注每个学生的学习进度和表现,及时调整教学策略和方法,确保每个学生都能在适合自己的层次上得到有效地指导和帮助。分层进位训练模式的优势在于能够充分调动学生的学习积极性和主动性,让每个学生都能在适合自己的层面上得到发展。同时,该模式还有助于培养学生的自主学习能力和团队协作精神,提高学生的综合素质和体育水平。在实施分层进位训练模式时,教师还需要注意一些问题。首先,教师要确保每个层次的教学内容和训练计划都具有科学性和合理性,避免出现教学资源的浪费和学生负担的过重。其次,教师要关注学生的个体差异和特殊需求,为特殊学生提供必要的支持和帮助。最后,教师还应建立科学的评价体系,对学生的学习成果进行全面、客观地评价,以便及时发现问题并进行改进。总之,分层进位训练模式是一种有效的高职体育教学方法。通过对学生进行分层和个性化教学,可以充分调动学生的学习积极性和主动性,提高学生的体育水平和综合素质。同时,该模式还有助于培养学生的自主学习能力和团队协作精神,为学生的未来发展奠定坚实的基础。

结语

在高职院校的体育教学过程中,也可以运用一种梯度的教学法,通过循序渐进地提高运动训练的难度,来提高学生参加体育锻炼的水平。在课程教学活动中,针对选项的课程设置,应当以体育专业与公共体育的混合教育形式,采取按学生的运动能力进行分类,按学生的需求进行逐级的流动教学方案,使学生在逐渐增加的同时,逐渐地学会更多的技巧。

参考文献

- [1] 李德辉. 黑龙江省高职院校冬季公共体育教学课程设置的思考[J]. 冰雪运动, 2015(01): 76-79.
- [2] 董豪, 高倍尚, 杨丛学, 等. 职业能力视角下的高职体育课程改革探索[J]. 尚舞, 2021(19): 70-71.
- [3] 殷跃. 江苏省高职院校体弱学生健康管理研究的现状与展望[J]. 南京体育学院学报, 2020, 19(3): 48-53+59. 125-128.
- [4] 唐燕. 社会转型期背景下高职体育教育发展的走向思考[J]. 神州, 2013(11): 165-167.