

高职体育课程融入职业体能训练的对策探讨

徐俊鹏

吉林省松原职业技术学院 吉林 松原 138000

【摘要】体育课程作为一门提高学生体能素质、帮助学生发展成为社会所需的实用型人才的重要课程,应当在实施教学的过程中与职业体能训练相融合,打造更具实用性、更具特色的教学体系。本文在此背景下,探讨在高职体育课程中融入职业体能训练的重要意义,以及如何将二者进行有机结合做出了深入思考与探究。

【关键词】高职院校; 体育课程; 体能训练; 策略探讨

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.621

在体育课程中融入职业体能训练,是当前高职体育课程教学的主要目标与内容,要求体育教师对职业体能知识和学生职业发展进行结合研究与深入把握,在开展实际体育课程的过程中,培养起学生进行体能锻炼的自主意识,同步增强学生的心理素质和身体素质,逐步构建起新时代下具有院校特色的体育课程教学体系。

一、高职体育课程融入职业体能训练的重要意义

(一) 提高学生身心抗压能力

高职院校的学生在未来进入社会后,除了会面临就业定位与发展的考量和慎重选择,更会面临职业体能的考验;针对不同的职业、不同的岗位,对体能的考验也大不相同,因此在体育课程中融入专业的职业体能训练,让学生在一系列系统的训练之下着力提高心理抗压能力、提高身体素质,让学生在教师的专业指导和带领下增强职业体能,以便未来进入社会后能更好地参与工作,在岗位上实现职业价值。

(二) 预防工作中职业病出现

高职院校教师在传统体育课程中融入职业体能训练,还能有效培养起学生对体育锻炼的意识与习惯。相较于普通高校的学生来,高职院校的学生在日常的学习过程中接触的是更具专业性和技能实践性质的职业规划与专业指导,大多数课程对学生专业技能的水平要求会更高,因此拥有一个强健的体魄是学生不断拼搏取得成功的关键。提前预防职业病的发生,培养起学生积极锻炼的健康意识和优秀的职业体能,是教师在开展体育教学中需要重点思考和落实的问题。在开展体育课程的时候教师必须确保学生在课堂当中进行有效锻炼,一定要让学生意识到职业体能的重要性,避免出现混水摸鱼消极对待训练的现象,针对学生的职业特点安排更合适更全面的训练方案。

二、高职体育课程融入职业体能训练存在的不足

(一) 教师对体育教学认知单一

即使处于新时代的教学背景下,也仍有许多教师对体育课程的认识未能与时俱进,还停留在比较传统单一的认知阶段。个别体育教师在设计教学方案的时候,不会倾向于给学生安排专业性较高的教学环节,他们认为基础的日常运动训练对提高学生身体素质,建立良好体魄已经足够;然而忽略了新时代下社会所需的实用型人才需要具备的不仅仅是健康的体魄,更是能够承担工作压力、在强压之下完成工作任务、具备适应不同环境的高素质职业体能。因此在将职业体能训练融入体育课程之前,需要体育教师加深对开展职业体能训练的认知,根据学生的职业发展所需提供具有指向性,更具针对性的体能训练方案,为学生提供更专业的训练指

导。

(二) 缺乏专业性体育教学研究

针对学生职业发展特点和高职院校的教学特点进行教学指导与方案设计,是体育教师需要深入思考和把握的问题。体育教师在将训练方案应用到实际课程中的时候,不可避免地会遇到一些阻碍与困难;教师需要对教学方案不断做出创新和改变,找到最适合学生特点的教学方式。将职业体能训练与体育课程相结合,是为了让教师设计出更适合学生职业发展特点、提升学生专业综合素质而实施的一种策略,因此在教学过程中教师一定不能应付了事,空有教学噱头并未取得有效的教学效果。在日常教学过程中教师需要仔细观察和记录学生的体能水平变化,根据学生的薄弱方面做到有针对性的训练,每隔一段时间就针对学生的情况变化做出复盘和研究,在开展下一个教学阶段之前做到教学方案的优化与完善。

(三) 学生对体育学习意识薄弱

高职院校的学生面临着进入社会参与新时代激烈人才竞争的局面,因此在日常学习生活中,在对专业技能的学习和学科知识的研究上会更加用心,付出大量的时间,以至于大部分学生都缺乏体能锻炼;有的学生在体育课堂上透露出自由散漫的风气,不愿意参与教师发布的体能训练,甚至有的学生在每做完几项活动之后就已累的气喘吁吁觉得精疲力尽;这些都是因为缺乏锻炼,自身体育训练意识薄弱的表现。因此在开展体能训练之前教师应当把培养职业体能的重要性向学生们详细讲解,激发学生自主进行体能训练的意识与习惯,让学生在日常生活当中也能自发地开始锻炼身体,逐渐提高自身身体素质,在未来的体育课程里能更好地参与到教师安排的职业体能训练当中。

三、高职体育课程融入职业体能训练的有效策略

(一) 改革原有体育教学观念

许多高职院校在开展体育课程教学的时候会出现学生积极性不高的现象,在学校的操场上会发现有许多学生三三两两地围坐在一团讲闲话,并没有身体力行地参与到老师安排的体育活动中,大多数学生都对体育课表现得兴致缺缺,这些都是因为自身体育意识薄弱以及教师未做到有效鼓励与引导的表现。因此学校和体育教师应该集体带头,带领学生改变对体育课程就是打打球、跑跑步的刻板印象,在体育课程当中也应当适当地创设理论讲解环节,向学生普及新时代下大家会面临的就业压力与挑战,开展更加多元化的体育课程与项目,调动起学生积极开展训练的主动性,参与到教师精心安排的职业技能训练中。

例如学校可以推行和颁布一系列鼓励和奖励政策,激励师生在日常生活中积极参与体育锻炼,或是开展与体育相关的趣味活动。比如以专业院系为单位开展三人两足合作竞赛、校园篮球杯、趣味运动会等活动,首先培养起学生愿意参与到体育活动中的意识,逐渐塑造出生机勃勃、积极向上的校园风气和氛围。由学校带头鼓励学生参与体育训练,再由体育教师提供专业的体能训练指导,让体育锻炼不仅仅存在于体育课程当中,而是真正做到将日常和体育锻炼相结合,让学生在繁重的文化课程学习之余,提高身体素质促进身心健康。开展有效的职业体能训练课程不仅需要教师改变较为传统的教学观念,也需要学生打破对体育课程的偏见,在接触到专业的体育指导和体能训练之后,学生能逐渐培养起对体育活动的兴趣,享受训练过程,做到终身学习、终身锻炼。

(二) 创新体育课堂教学形式

体育教师在改变传统的教学观念之后,还需要对原有体育教学形式进行创意创新。在基础体育课程中融入职业体能训练,不是单纯地增加学生的训练量以此提高学生的身心抗压能力;而是要将专业的体育知识教授给学生,让学生在体育课程之余,也能根据教师提供的专业知识进行日常锻炼,在教师精准的训练方案指导下,课内课外双管齐下提高自身职业体能素质。

教师在创新更多教学形式的时候,要重点结合学生的专业特点,考虑到学生在未来工作岗位中会面临到的体能考验,结合职场环境有针对性地去设计更具趣味性和创意性的体能训练方案,活用学校提供的体育资源。处于信息化的时代背景下,教师可以适当的利用信息技术为学生播放和讲解专业知识,通过视频影像的方式让学生更直观地了解到训练的内容,会比教师直接口头更容易理解和实施。除此之外,为了增加训练过程中的团队凝聚力,提高学生对训练内容的集中度,教师还可以在实施教学的过程中把学生分为不同的体育训练小组,让学生在组内进行互相监督、训练打卡,让学生在和同学朋友互相帮持、协同合作的过程中享受到体育活动的乐趣所在,增强团结意识。

(三) 优化课程教学评价体系

当前,大多数体育教师在进行课程教学评价的时候,采取的方式较为单一且应试意味过重;在学期末进行学生素质考核的时候,教师为了提高学生的水平能力,会提前几个星期把课程安排都放在集中在单个项目的训练中,加大训练力度,只为了让学生获得一个好成绩,往往忽略了体育运动的真正意义,导致许多学生对参与体育活动产生了抗拒、恐惧的心理,这些都是因为在进行课程教学评价的时候没有做到体系创新,只重视结果,没有根据学生实际情况去设计考察方式和有效的成果验收,同时更不利于体育课程的改革和创新。在将职业体能训练融入基础体育课程教学中,不可忽略的一个环节正是教学评价体系的建立,教学评价体系,是教师通过有效手段去考察学生实际训练成果,以及教学效果验收的主要载体;通过完整的教学评价体系,教师能够得知自己设计的训练方案是否适合学生实际状况,以此进行下一阶段教学形式的完善与调整。因此,体育教师应当着手学生实

际需求,明确教学目的,建立更科学、更完整的教学评价体系。

(四) 创造更多元的训练模式

体育教师在创新课堂形式和训练模式的时候,应当遵循四个原则:循序渐进的原则、运动量组合原则、个性化原则以及基础素质训练原则^[5]。

循序渐进原则指的是,教师在为学生安排专业的体能训练之前,要根据学生实际承受能力为出发点进行训练量的强度安排,注重劳逸结合,需要让学生得到足够的锻炼,也要同时确保学生有足够的恢复和休息的过程。比如男女之间的力量差异、身体抗压能力不同,因此教师在开展训练的时候,对于力量较弱、水平较差的女生应当采取循序渐进的原则进行训练,可能男生一口气就能完成的训练内容,是女生身体所不能承受的训练量,这个时候就要根据体能的差异性进行合理调整,为女生安排循序渐进的训练内容。甚至有的教师为了在短时间内提高学生的身体素质,提高学生各个项目上的速度和力量,会在短时间内为学生增加大量的训练活动,这样很容易导致学生身体负荷过量,对身体造成一定的伤害。因此,教师在设计训练方案的时候还要遵循运动量组合的原则:比如在这个月,教师的教学目标是增强学生的肢体力量,那么最好安排在每周的一、三、五进行大体量的训练,星期二、星期四进行低强度训练,让学生的身体素质能够逐渐跟上教师安排的强度,还不会造成身体上的伤害。

除此之外,个性化原则指的是教师在开展课程教学的时候,要以学生的主观意愿和实际情况为主,去设计和调整训练内容。若学生在前一天已经经历了高强度的训练,第二天的效率和力量都未能及时恢复,那么这个时候教师可以在仔细观察完学生的精神和身体状态后,合理调整教学内容,安排一些较为轻松的、具有趣味性的训练内容,让学生有一个身体上的缓冲和精神上的放松。

最后一项基础素质训练原则指的是,在为学生安排专业的职业体能训练之前,要保证学生已经具有良好的基础体能、力量和速度;在这些方面都达到了基础水平之后,再去教学更高水准、更专业的职业体能知识。因此,在日常教学过程中为避免教师出现教学比重失衡的情况,在课程开始前就要深入思考教学目标,合理设计训练模式,既保证专业体能训练知识的教授,也要重视学生的基础体能锻炼。

无论在基础体育课程的教学,还是在职业体能训练的指导过程中,教师都要以身作则,起示范带头作用,鼓励学生主动进行体育锻炼,积极开展职业体能训练,提高自身身体素质,努力成为社会所需的实用型、全方位发展型人才。把体育精神、团结精神带到未来的工作岗位当中,遇到挫折和磨难时不怕困难、不轻言放弃,努力提高抗压能力;在未来的社会工作中更好地服务社会,为国家做出贡献。

参考文献

- [1]陈刚.以职业能力为导向的高职体育拓展训练课程建设对策研究[J].考试周刊.2015,(84).94-95.
- [2]黄瑞苑.高职体育课程融入职业体能训练的对策探讨[J].湖北体育科技.2016,(1).92-93.