

# 基于高职学生核心素养培养的体育拓展课程方法初探

陈怀飞 林军

厦门软件职业技术学院

**摘要：**随着高等职业教育改革的深入推进，培养具备核心素养的高素质技能型人才已成为高职教育的核心任务。体育拓展课程作为高职教育体系中的重要组成部分，对于提升学生的身心健康、团队协作能力、创新思维能力等核心素养具有不可替代的作用。因此，本文旨在探讨基于高职学生核心素养培养的体育拓展课程方法，以期高职体育教育提供新的思路和实践路径。

**关键词：**高职学生；核心素养；体育拓展课程；教学方法

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.11.094

## 引言

高职学生核心素养是指学生在接受高等职业教育过程中，所形成的能够适应社会发展需求、具备可持续发展能力的必备品格和关键能力。具体包括身心健康、团队协作、创新思维、职业道德、文化素养等多个方面，这些核心素养不仅关系到学生个人的全面发展，也是其未来职业生涯中不可或缺的重要素质。

### 一、体育拓展课程在高职学生核心素养培养中的作用

体育拓展课程在高职学生核心素养培养中发挥着举足轻重的作用。这一课程不仅有助于提升学生的身体素质，还能在心理、社会适应能力及团队协作能力等多方面产生积极影响。首先，体育拓展课程通过丰富的体育活动和训练，显著提高了学生的身体素质。这些活动涵盖了力量、速度、耐力等多个方面，有助于增强学生体质，提高健康水平。同时，体育拓展课程中的竞技性活动也能激发学生的运动热情，使他们更加热爱体育活动，积极参与锻炼，从而形成良好的运动习惯。其次，体育拓展课程在心理素质培养方面也具有显著作用。通过参与体育比赛和团队活动，学生可以学会面对挑战和困难，培养坚韧不拔的毅力和抗挫折能力。同时，体育比赛中的胜负得失也能帮助学生树立正确的胜负观，提高他们的心理承受能力。此外，体育拓展课程还有助于提升学生的社会适应能力。在体育活动中，学生需要与队友、对手甚至裁判进行沟通和交流，这有助于培养他们的沟通协作能力和团队合作精神。同时，体育活动中的规则意识和公平竞争精神也能让学生更好地适应社会生活，遵守社会规范。最后，体育拓展课程对于培养学生的团队协作能力也具有重要意义。在团队项目中，学生需要共同制定策略、分工合作，以实现共同目标。这一过程有助于培养学生的团队合作精神和领导能力，提高他们的综合素质。

## 二、高职学生核心素养培养的体育拓展课程方法

### （一）加强师资培训，提高教师的专业素养

高职体育教学是培养学生综合素质和职业能力的重要环节。为了提高教师在体育教学中的专业素养和教学能力，必须建立一套有效的教师培训机制。首先为了激励教师积极参与培训活动并提高教学能力，高职院校应建立完善的绩效评估机制。该机制包括教学质量评估、教学成果评价以及学生评价等内容，高职院校通过对教师的评估，发现教学中存在的问题以及亮点，为教师提供有针对性的培训需求。其次，高职体育教师需要具备扎实的体育理论知识和教学技能。因此，高职院校应该组织相关的培训课程，例如体育教学方法培训、体育理论知识学习等，以提升教师的专业素养和教学能力。培训课程可以通过专家讲座、学术研讨会、在线学习等多种形式进行，使教师能够系统地学习和掌握相关知识。为了促使教师更加积极主动地参与培训，高职院校应该制定个人发展规划，明确教师的职业发展目标和培训需求。高职体育教师根据个人的发展规划选择适合自己的培训内容和方式，从而实现自身的成长和发展。理论知识的学习只是教师培训的一部分，实践经验的积累同样重要。高职院校应该为教师提供实践锻炼的机会，例如组织教师参与高职院校体育赛事的组织和管理，指导学生参与校内外的竞技活动等，通过实践锻炼，高职体育教师应更好地了解学生的需求和教学环境，从而提高自己的教学能力。此外，建立学习社区氛围是培养教师专业能力的重要手段之一。高职院校应该建立教师学习研究小组，鼓励教师进行教学经验的交流和分享。同时，高职院校还应组织定期的教学观摩活动，让教师进行互相学习和借鉴，提高教学水平。

### （二）完善教学设施，创造良好的教学环境

#### 1. 优化体育教学场地的建设

核心素养背景下高职体育教学已经逐渐重视实践能力的培养，因此，为了提高学生的实践技能和专业素养，

优化体育教学场地的建设势在必行。首先,优化体育教学场地的建设需要根据不同学科的特点和要求进行规划和设计。校园内的体育场馆应该能够满足教学内容和实践活动的需要。例如,在篮球教学中,需要有标准的篮球场地和相应的设施,以确保学生能够进行正常的训练和比赛。此外,在足球、乒乓球、排球等项目的教学中,也需要有具备相应条件的场地。因此,校方应该根据学科的需求,合理规划和配置教学场地,确保每个学科都有适宜的场地进行教学。其次,优化体育教学场地的建设还应注重设施设备的更新和升级。现代化的体育设备为教学提供了更好的条件和保障。例如,在运动器械的选用方面,引入高质量、功能齐全的器材,使学生能够进行更加全面、科学的训练。同时,对于一些需要特殊设备的项目,如跳高、铅球等,校园内应配备相应的专业设备,以促进学生在这些项目上的练习和发展。此外,改善教学场馆的舒适度和安全性也是重要的方面。体育活动对场地的要求不仅仅是标准和功能,还包括舒适度和安全性。校方应注重场馆的管理和维护,保持场地的整洁和干净。此外,还要确保场馆的安全设施完备,如安全网、护栏等,以保障学生在课程实践中的安全。

## 2. 引入现代化体育设备

现代化体育设备的引入对于高职体育教学起着至关重要的作用。随着科技的不断进步和教学理念的不断更新,传统的体育设备已经难以满足教学需求。高职院校引入现代化体育设备可以提高教学效果,增强学生的实践能力,并为教师提供更多的教学资源 and 工具。首先,引入现代化体育设备能够提供更多的教学资源。现代化的体育设备包括虚拟实境技术、运动仿真设备、智能设备等,高职体育教师通过这些设备,创造出更加丰富多样的教学场景,提供更多的实践机会。例如,学生利用虚拟实境技术,模拟各种运动场景,身临其境地感受运动的乐趣,同时也可以虚拟环境中进行各种实践操作,提高自己的动作技能和协调能力。

其次,引入现代化体育设备可以提高学生的实践能力。传统的体育设备主要是一些简单的器械和设施,学生在使用这些设备时可能会感到乏味和困惑。而现代化的体育设备不仅可以提供更多的锻炼方式和项目选择,还可以增加学生对体育运动的主动参与程度。例如,引入智能设备可以监测学生的运动状态和运动数据,及时给予反馈和指导,帮助学生更好地掌握运动技能和提高自己的实践水平。最后,引入现代化体育设备能够提升教师的教学水平。现代化体育设备为教师提供更多的辅助教学工具和资源,使他们能够更好地展示教学内容和引导学生进行学习。例如,高职体育教师通过引入运动

仿真设备,模拟各种体育运动场景,向学生展示动作技巧和战术策略,提高学生的理解和接受能力。同时,现代化体育设备还可以为教师提供更多的教学数据和统计信息,帮助他们更好地评估学生的学习效果和改进教学方法。

## 3. 改善教学场馆的舒适度和安全性

教学场馆的舒适度和安全性是高职体育教学中不可忽视的重要因素。为了提高学生的学习体验和保障他们的身体安全,有必要在改善教学场馆的舒适度和安全性方面采取一系列的措施。首先,高职院校应改善场馆的内部环境来提高教学场馆的舒适度。教室内的温度、湿度和空气质量对学生的状态有很大的影响。高职院校应安装空调和加湿器来调节教室的温湿度,确保学生在舒适的环境中学习和锻炼。此外,高职院校还应注意保持场馆的清洁和卫生,提供良好的教学设施和学习用具,以提高学生的学习体验。其次,加强场馆的安全管理,确保学生在教学过程中的安全。高职院校应根据教学内容和学生需求,采取相应的安全措施,例如设置防护栏、安全网、软垫等,以减少意外伤害的发生。此外,高职体育教师应对场馆内的设备和器材进行定期检查和维修,确保其正常运行和安全可靠。高职体育教师在进行拓展训练时,必须确保学生受到充分的保护,提供必要的安全设施和指导,防止意外事故的发生。此外,高职院校还应引入现代化的监控系统和安全设备,为教学场馆提供更全面的安全保障。监控系统可以实时监测场馆的安全状况,及时发现并解决潜在的安全问题。安全设备如紧急报警装置、灭火器等也能提供紧急处理的手段,有效防范和应对突发情况。

## (三) 结合专业特点, 开发具有针对性的拓展课程

### 1. 设计针对不同专业的拓展课程

为了提高高职体育教学的质量和效果,高职体育教师需要在教学内容中设计针对不同专业的拓展课程。拓展课程是指在传统体育教学基础上,通过引入一些与专业相关的内容,使学生能够更好地将体育知识与专业知识相结合,提高实际运用能力。首先,高职体育教师应该根据不同专业的特点和需求,灵活设计拓展课程的内容和形式。不同专业的学生所面临的职业发展方向和要求的不同,因此拓展课程应该根据其专业特点来设置。例如,对于体育教育专业的学生,加强学生的教学技能和教育心理学知识,让他们更好地了解学生的特点和需求,提高教学质量。而对于体育训练专业的学生,加强学生的运动训练方法和训练理论知识,培养他们在训练工作中的实践能力。其次,设计拓展课程时需要考虑学生的实际需求和水平。拓展课程要能够吸引学生

的兴趣,并且在一定程度上能够满足他们的个性化需求。高职院校对于学习能力较强的学生,设置一些拓展课程的选修内容,让他们有更多的选择和挑战;而对于学习能力相对较弱的学生,则可以设置一些基础性的拓展课程,帮助他们打好基础,逐步提高。此外,拓展课程中应该注重案例分析和实践性的教学方法,通过引入一些实际案例和问题,帮助学生将理论知识应用到实际中去,提高他们的实践能力和解决问题的能力。例如,高职体育教师在课堂上分析一些实际的体育教学案例,让学生了解如何根据不同专业的需求制定教学计划和教学方法,并进行实际的教学实践。

### 2. 引入实践性强的案例分析课程

案例分析是一种重要的教学方法,帮助学生将所学的理论知识与实际问题相结合,培养学生的分析、判断和解决问题的能力。在高职体育教学中引入实践性强的案例分析课程,有效提高学生的综合素质和实际操作能力。

首先,引入实践性强的案例分析课程能够帮助学生更好地理解和应用所学的体育理论知识,学生通过分析实际案例,可以将抽象的理论知识转化为具体的实践操作,加深对知识的理解和记忆。例如,高职体育教师在拓展训练中,通过分析不同个体的训练需求和特点,学生可以设计出更加科学和个性化的训练方案,提高训练效果。其次,引入实践性强的案例分析课程可以培养学生的团队合作和沟通能力。在案例分析过程中,学生需要与同学们进行讨论和合作,共同解决问题,通过团队合作,学生学会彼此倾听和尊重,协调各自的观点和意见,从而提高团队合作和沟通能力,这对他们未来的职业发展也具有重要意义,因为在职场中,团队合作和沟通能力是非常重要的。另外,引入实践性强的案例分析课程能够促进学生的创新和实践能力。案例分析不仅要求学生掌握已有的理论知识,还要求他们能够运用所学知识对实际问题进行创新性的思考和解决方案的设计,通过自主思考和实践,学生可以培养自己的创新和实践能力,为将来的工作做好准备。

### 3. 增加适应不同学生水平的差异化拓展课程

在高职体育教学中,为了更好地满足学生的学习需求,增加适应不同学生水平的差异化拓展课程是非常重要的。首先,为了增加适应不同学生水平的差异化拓展课程,高职体育教师应该深入了解学生的个体差异和学习特点,通过课堂观察、学生访谈和学习评估等方式,高职体育教师应获得学生的学习需求和能力水平,这样,高职体育教师应有针对性地设计和调整课程内容,以满足不同学生的学习要求。其次,差异化拓展课程应该注

重学生的个性化学习。高职体育教师应通过提供多元化的学习方式和多样化的学习资源,激发学生的学习兴趣和积极性。例如,采用分层次教学,给予学生不同的学习任务和项目,根据不同学生的能力和兴趣开展个别辅导。同时,高职体育教师还可以利用现代技术手段,如在线学习平台和虚拟实验室,为学生提供更加灵活和个性化的学习环境。此外,差异化拓展课程还应该注重学生的全面发展。除了传授专业知识和技能外,高职体育教师还应该培养学生的创新能力、合作精神和解决问题的能力。可以通过开展小组合作项目、实践操作和案例分析等方式,激发学生的思考和探索能力,提升他们的综合素养和实践能力。最后,差异化拓展课程的评价和反馈也是非常重要的。高职体育教师应通过定期的测验、作业和学习报告等方式,对学生的学习成绩进行评估和反馈。同时,高职体育教师还应该鼓励学生之间的互评和自评,促进学生的自主学习和自我发展。

### 结语

综上所述,基于高职学生核心素养培养的体育拓展课程方法初探是高职体育教育改革的重要方向之一。高职体育教师应采用多种拓展课程教学模式,提升学生的核心素养水平,为其未来的职业发展奠定坚实的基础。未来,我们还应继续深入研究高职学生的核心素养内涵与要求,不断探索和实践更加符合学生需求的体育拓展课程方法,为高职教育的持续发展贡献力量。

### 参考文献

- [1] 姜红菊. 高职体育拓展训练与学生素养培养研究[J]. 文体用品与科技, 2022, 1(1): 137-138, 143.
  - [2] 梁凯. 高职体育拓展训练与学生素养培养研究[J]. 拳击与格斗, 2022(15): 37-39.
  - [3] 杜枢林. 高职体育拓展训练与学生素养培养研究[J]. 科学咨询, 2021(2): 33-34.
  - [4] 姜红菊. 高职体育拓展训练与学生素养培养研究[J]. 文体用品与科技, 2021, 23(23): 135-137.
  - [5] 黄斌. 基于核心素养培养的高职体育拓展训练策略[J]. 灌篮, 2019(24): 31, 33.
  - [6] 刘巍. 基于核心素养培养的高职体育拓展训练策略[J]. 山东商业职业技术学院学报, 2018, 18(6): 57-60.
  - [7] 张萍. 高职体育拓展训练与学生素养的培养[J]. 体育画报, 2020(15): 54-55, 57.
  - [8] 董宁, 马伯韬. 高职体育拓展训练与学生素养培养方法分析[J]. 垂钓, 2022(3): 74-76.
- 作者简介: 陈怀飞, (1986.11), 女, 汉族, 贵州安顺人, 讲师、硕士研究生、研究方向: 社会体育体育经济。