

高职体育课程“学赛练”一体化改革路径探索

关哲¹ 于洋², 通讯作者

(1. 哈尔滨北方航空职业技术学院, 黑龙江 哈尔滨 150300;

2. 哈尔滨远东理工学院, 黑龙江 哈尔滨 150300)

摘要: 高职院校体育教学旨在培养技能型人才, 不仅注重发展学生专业知识素养, 还要传授学生相应专业技能, 帮助学生适应未来行业发展需求。“学赛练”一体化教学强调学习、比赛与训练的有效结合, 能够促进教学方案改革, 提升课程教学效果。基于此, 本文针对高职体育课程“学赛练”一体化改革路径展开研究, 分析了高职体育课程“学赛练”一体化改革的重要价值, 提出了具体的实践策略, 旨在提升教学质量, 发展学生能力, 为高职体育课程教学提供参考。

关键词: 高职; 体育课程; “学赛练”一体化; 改革路径

随着教育改革的深度推进, 高职体育课程面临着新的挑战与机遇。传统体育教学模式往往注重知识传授和技能训练, 在提升学生综合素质和实际能力方面存在不足。“学赛练”一体化教学作为新兴教学方法, 能够促进教育教学与技能训练的有效结合, 让学生在实践中不断发展各项能力, 进而提升教学效果。因此, 本文从重要价值与实践路径两个方面, 对高职体育课程“学赛练”一体化改革进行深入探讨。

一、高职体育课程“学赛练”一体化改革的重要价值

(一) 有利于提升教学质量

“学赛练”一体化改革作为创新教学模式, 逐渐受到广大师生的认可与推崇。将其引进到高职体育课程教学中能够提升教学质量, 深化教学改革。传统教学模式多聚焦于知识传授和技能训练, 缺乏对学生主体性的发挥与实践能力的锻炼。“学赛练”教学模式注重促进学生的学与练, 借助比赛检验学生学习成果与技能水平, 促使学生在比赛中积累丰富经验。体育竞赛根据学生年龄特点与体育特点所示何止, 对不同专业的学生有着不同的要求, 能够调动不同层次学生的积极性, 激发学生学习兴趣, 锻炼学生团队协作能力与应变能力, 有效提升教学质量。

(二) 有利于发展学生能力

“学赛练”一体化教学模式不仅能够激发学生参与体育的热情, 还能发展学生实践能力。通过参加学赛练活动, 学生能够获得课堂内的专业知识技能与课堂外的丰富经验, 体验竞技运动的魅力, 提升身体素质和心理素质, 培养团队合作精神和领导力。这些能力有助于学生未来职业发展, 促进其个人全面发展。

(三) 有利于营造体育氛围

“学赛练”一体化改革能够营造良好的体育氛围。通过组织各类比赛与活动, 学校可以吸引更多的学生参与其中, 为学生提供展示自我的舞台, 获得荣誉, 形成浓厚的体育氛围。这种氛围不仅能够激发学生的运动热情与参与意识, 更能够培养学生的体育精神与体育道德, 推动校园体育文化的建设与发展。

二、高职体育课程“学赛练”一体化改革的实践路径

(一) 明确“学赛练”一体化指导思想, 设置体育课程目标

在推进教学改革过程中, 教师应明确“学赛练”一体化的指导思想, 据此设置体育课程目标, 打破传统教学束缚, 将教会、勤练、常训三者紧密结合, 通过比赛激发学生的运动热情, 提升学生体育素养。体育相关部门认为学生要有自己的体育爱好, 学校要有自己的体育特色。在教学实践中, 教师应始终坚持“以学生为主体”的教学理念, 落实“健康第一, 体育核心素养”的指导思想, 不断完善教学模式, 让每个学生逐渐自主参与体育活动, 通过体育锻炼掌握多项体育运动技能。体育教学不仅仅是技能的传授, 更是学生身心健康、团队协作、竞争意识等多方面素质的培养。教师在设计与实施体育课程时应充分考虑学生的需求与兴趣, 鼓励学生积极参与运动比赛, 教会学生正确的运动方法, 鼓励他们勤奋练习, 通过实践检验和提升自身体育技能。其次, 合理设置体育课程目标。在“学赛练”模式中, “学”是运动技术习得的主要途径, 包括理论学习、动作示范和技巧讲解; “赛”则是运动能力形成的关键手段, 通过参与竞赛, 检验学习成果, 提升竞技水平; “练”是运动技能掌握的重要环节, 通过反复练习和纠正动作, 提高技术水平。在明确指导思想基础上, 教师应合理设计课程目标, 主要包括: 组织学生全积极参与运动比赛, 通过比赛来检验和提升学生的体育技能与团队协作能力; 使教会、勤练、常训成为整个体育教学改革的总思路, 确保学生在掌握基本技能的基础上, 通过不断地练习和训练来提升自己的体育水平; 树立“以学生为主体”的教学理念, 关注学生的个体差异与需求, 为他们提供个性化的体育教学服务。

(二) 夯实“学赛练”一体化学习基础, 完善课程教育体系

“学”是“学赛练”一体化教学模式的重要基础, 学校应注重结合学生发展需求完善课程体系, 为学生体育学习提供全面系统的支持。对此, 教师可构建“3+1”课程框架体系, 其中“3”是指学生3年的学习阶段, 这一阶段以发展体育实践能力为主导, 设置了基本的体育必修课程, 帮助学生掌握基本体育技能与知识,

为后续实践训练与技能比赛奠定良好基础。通过参与该阶段学习,学生能够逐步提升自身体育素养。“1”是指学生个性化学习阶段,以学生个性化发展为主导方向,设置选修体育课程,让学生可以根据自己的兴趣与需求,选择适合自己的体育课程进行深入学习。该阶段属于自主学习阶段,能够帮助学生提升体育技能和知识水平,调动学生自主学习能力。在整个“3+1”课程框架体系中,教师应关注学生的身心发展,了解与培养学生社会适应能力,课程内容应涵盖健康教育、健身性与文化性知识,注重融入民族性体育要素,帮助学生树立正确健康观念,提升学生健康素养。例如教师结合学生喜好在教学中引进传统民族体育武术项目,指导部分学生开展武术学习,拓展武术教学应用场景,以此丰富学生学习体验,提升武术课程的社会影响力和应用价值。在课程体系中,教师应考虑“学赛练”一体化特点构建课程评价体系,对学生技术水平、学习态度、竞技能力等多个方面进行综合评价,设置多元化评价方法与评价主体,保证评价结果的准确性与公正性。

(三) 组织“学赛练”一体化实战演练,开展各类各级竞赛

“赛”是“学赛练”教学模式的检验环节。在教学实践中,学校应组织实战演练与开展各类各级竞赛,以此检验教学成果,提升学生体育技能与团队协作能力。在此过程中,学校可建立“年级—系(部)—校—校”三级体育竞赛机制,通过不同层次的比赛,为学生提供更多的实战机会与展示平台。以篮球比赛为例,教师应借助不同比赛活动积累丰富教学经验。在年级竞赛中,学校可组织同一年级不同班级之间的篮球比赛,让学生在相对平等的竞技环境中展开较量,检验学生的学习成果与技能水平,每学期或每学年举办一次,以确保每位学生都有机会参与其中,感受比赛的紧张与刺激。在比赛中,教师可以发现学生下半场跑动不积极、对抗能力变弱等问题,对问题进行分析,精准定位教学问题,强化对学生的体能训练,使其拥有更好的体能状态,为后续比赛做好准备。在系(部)级竞赛中,教师可引导学生感受比赛的规模与规则,对学生提出较为严格的要求,鼓励学生展示自身技能。在此过程中,学生可以接触到更多来自不同专业的优秀选手,通过交流与学习来提升自己的体育技能与综合素质。通过实战演练,教师可以更直观地了解学生的学习情况与体能状况,据此对课后训练进行针对性调整。在校级竞赛中,教师可组织较为优秀的篮球人才参赛,为学生提供展示自我与挑战自我的平台,让学生通过比赛锻炼自己的心理素质和应变能力。结合比赛情况,教师要邀请校内外专家对学生进行指导与点评,点出学生比赛中存在的问题,为学生提供更为专业与全面的反馈。

(四) 构建“学赛练”一体化教学模式,制定合理训练计划

“练”是“学赛练”教学模式的实践途径。在深入实践教学模式时,教师应制定合理的训练计划,设置多元化训练方式,全面提升学生体育技能和综合素质。教师应注重将理论学习与实践

操作紧密结合,通过多样化的训练方式来满足学生的不同需求。第一,单项素质训练。教师可采取单项素质训练方式,针对学生某项能力进行针对性训练,帮助学生打下坚实的基础,为后续的综合训练与比赛做好准备。针对力量训练,力量训练是提高学生肌肉力量和爆发力的关键,训练内容应包括全身各大肌群的练习,如深蹲、卧推、引体向上等,跟随肌肉力量增长逐渐增强训练强度,强化训练后的恢复与放松。针对速度训练,教师应注重设计短跑、变速跑、爆发力训练等训练内容,注重训练的节奏和技巧,确保学生在高速移动中保持正确的姿势和动作,通过反复训练提升学生移动速度和动作速度。针对敏捷性训练,教师应设计反应速度测试、敏捷性训练、协调性训练等训练内容,模拟比赛场景和突发情况,提高学生的反应速度和应对能力,增强学生的自信心和应对压力的能力。第二,组合训练。教师可设置组合训练方式,巧妙地设置训练内容,将不同训练内容整合起来,让学生在训练中不断变换角色与任务,从而全面提升他们的综合能力。比如制定合理的分层教学与练习方式,针对不同层次的学生布置综合性训练任务,确保训练内容既符合学生的实际情况,又能够激发他们的学习兴趣与积极性,逐步提升学生体育素质。第三,赛事训练。教师可在教学中组织对抗赛、友谊赛等,引导学生以团队或个人方式参与模拟比赛,在实战中检验自己的学习成果,发现并改进自己的不足之处。该训练方式能够提升学生的竞技水平,培养他们的比赛心态与团队协作能力。

三、结语

综上所述,“学赛练”一体化教学模式对提升教学质量与发展学生能力具有积极作用。在实际应用中,教师应促进各个教学环节的相互补充,形成课内外联动的教学体系,通过明确指导思想与目标、完善课程教育体系、构建教学模式以及开展竞赛等实践路径,推动高职体育课程的改革与发展。在教学改革工作中,教师应深化“学赛练”一体化改革,不断创新教学方法与手段,为培养更多具有高素质与综合能力的体育人才贡献力量。

参考文献:

- [1] 李建.融入职业核心能力教育的高职体育“学赛练”一体化教学模式构建与实践[J].体育科技,2023,05:037.
- [2] 谢代欣.高职体育“学—赛—训—证”一体化师徒实践教学模式创新[J].体育世界,2023(03):56-58+68.
- [3] 童锦锋,李洪磊.新时代背景下高职院校体育课程“学、赛、练、评”一体化研究[J].青少年体育,2023(03):103-105.
- [4] 胡靖平.高职体育专业“学—赛—训—证”一体化的师徒实践教学模式的构建——以金华职业技术学院为例[J].浙江体育科学,2022,44(04):92-95.