

职业学校体育教学改革研究

楼建军

(诸暨工业职业技术学校, 浙江 诸暨 311809)

摘要: 体育教学作为培养技术技能型人才的关键环节,在我国职业教育体系中扮演着十分重要的角色,对学生成长成才有着显著影响。学生通过学习体育课程不仅能够增强身体素质、掌握运动技能,而且可以提升身体健康意识、自我管理能力和团队协作能力,加快综合素质培养。立足于办学特色、学生全面发展需求,深化职业学校体育教学改革,是一线教师的重点工作内容。基于此,文章从不同角度入手探讨职业学校体育教学改革路径,旨在为体育教学的高质量发展提供有益参考。

关键词: 职业学校; 体育; 教学改革

教师持续推进职业学校体育教学改革,充分发挥体育课程对技术技能型人才培养的促进作用,是回应新时代人才需求变化的有效举措,能够提升职业学校服务区域经济发展的能力。结合职业教育定位,教师需要充分意识到传统体育教学模式的弊端,加强新理念、新方法、新技术的应用,以之为依托优化学生学习环境,调动学生学习兴趣,强化体育学习对学生成长的有益影响。

一、进行职业体能训练,突出职业教育特色

(一) 优化训练内容,保证训练效果

素质教育背景下,教师应将职业体能训练作为职业学校体育教学中非常重要的一环,为学生提升身体素质,适应工作环境创造更好条件。这要求教师采用专业的训练技巧和方法,结合学生未来工作岗位要求,培养学生综合素质,比如速度、协调性、力量、耐力、柔韧性等。具体来说,教师需要在综合考虑职业体能训练特点、学生实际情况的前提下优化训练内容,帮助学生针对性提升身体素质,为就业做好更充分准备。首先,教师可以统计关于学生身体素质、年龄、就业方向等方面的数据,结合学生就业需求和身体条件设计训练内容,比如针对需要涉及户外作业的专业,可以加强协调性、灵敏性、耐力等方面的训练。其次,在开展训练活动的过程中,教师需要合理控制训练强度,保证训练目标顺利达成,比如训练时间、训练负荷以及每周训练次数等。尤其在训练负荷方面,要充分考虑学生实际身体状况,避免训练负荷过大影响训练计划、目标的落实,比如针对初步接触职业体能训练项目的学生,要遵循由低到高的顺序逐步增加训练负荷,针对体能素质相对较好的学生,要采取个性化的训练措施,适当提升其训练强度和训练量,确保达到预期训练效果。最后,教师还要考虑训练项目多样性与趣味性,提升训练内容对学生的吸引力,促使学生主动参与职业体能训练。

(二) 优化训练计划,提升教学针对性

在职业教育特色进行体育教学改革的过程中,教师要重视职业体能训练,并拟定合理的训练计划,提升教学针对性,从而帮助学生逐步提升身体素质和运动能力。训练计划在学生职业体能训练中发挥着极为重要的作用,教师需要引导学生结合自身特长与兴趣对其进行优化,以保证训练计划的真正落实。教师在引导学生制定训练计划时,将学生运动特长与兴趣作为重要因素进行考量,保证训练计划与学生实际需求的衔接性,有助于营造轻松愉悦的职业体能训练氛围。具体到体育教学实践上,教师应引导学生合理安排训练强度、训练时间,使其在运动之后有相应的时间休息与恢复,避免他们由于过度训练而感到不适;引导学生结合自身身体反应对训练计划进行及时调整,保证训练项目、难度、方式与学生需求相一致。在此基础上,教师还可以引导学生结合自身素质提升情况明确训练周期,以促进训练效果的最大化。通常而言,训练周期可以分为短期、中期和长期三个阶段,各个阶段在训练内容与强度上均存在显著差异。其中,短期训练一般为一个月,且强度适中,能够帮助学生对特定部位、功能进行特定练习;中期训练一般为三到六个月,强调训练范围的逐渐拓展、训练强度的逐渐提升,能够帮助学生全面强化身体素质;长期训练则长达一年以上,覆盖面相对较广,能够基于耐力、力量、速度、反应能力等多项指标提升岗位适应能力。

二、加强终身体育意识培养,推进教学改革进程

学生身心健康水平与学习状态联系密切,在体育教学中加强学生终身体育意识培养,帮助他们养成良好运动习惯,可以促使帮助保持更好学习状态。这意味着,职业学校体育教学改革既要重视新教授技巧的使用,也要注重学生终身体育意识的形成,引导学生通过运动释放压力、提升身体素质,以更好状态面对学习

任务。比如,教师教学篮球技能时渗透终身体育意识,采用有效措施引导学生激发自己的运动兴趣,培养良好运动习惯,能够促使他们通过正确锻炼、长期锻炼保持身心健康,调节学习状态。首先,教师应将理论性知识学习与游戏化技能训练活动进行融合,营造出良好学习氛围,让学生在愉快的游戏体验中探究篮球知识、熟练掌握相关技能,比如在体育游戏环节讲解坚持保持体育运动的好处,促使学生在思想上重视体育运动。其次,教师应加强师生、生生互动,进行互动方式的优化,引导学生将终身体育意识、篮球技能内化为认知、习惯、能力。换言之,教师要在实施体育教学的过程中避免单向度的知识灌输,结合学生学习状态、感受,对理论性知识教学与体育游戏活动进行融合,进而提升学生学习体验,使他们真正爱上篮球运动,并通过经常参加篮球运动提升身心健康水平,以更好状态投入当下学习与未来工作中。

三、重视科技赋能,推进数字化转型

(一) 运用智能设备与技术,优化教学实施方式

在体育教学实施过程中,智能设备发挥着十分重要的作用,教师要善于利用智能眼镜、智能手环等智能设备采集、分析学生在体育运动中形成的信息数据,并结合对这些信息数据的分析结果为其提供指导。比如,教师可以通过智能手环监测学生运动强度、步数、心率,对这些信息进行综合分析,而后依据分析结果调整训练计划、提供个性化指导,引导学生科学运动。此外,视频技术的应用也很重要,教师可以借其录制学生运动过程,对学生动作进行分析,指导学生改进训练方式、规范动作。比如,教学跳水项目时,教师可以通过水下摄像机拍摄学生跳水动作,而后进行视频回放,结合视频画面分析学生跳水动作轨迹,指导学生规范动作技巧与姿势。教师通过这种方式,能够显著提升学生对自身动作的认知,深化他们对跳水项目的理解层次,帮助他们正确掌握技术要领。最后,虚拟现实技术在优化教学实施方式方面的作用十分突出,教师可以利用该技术构建出逼真的虚拟环境,引导学生在虚拟环境中参加体育比赛,加强他们对战术的应用能力。比如,教师可以通过虚拟现实技术模拟游泳、篮球、足球等体育项目的比赛场景,引导在其中与虚拟对手进行互动。学生参与互动时形成的丰富体验,能够显著提升学生的参与感、战术运用能力、比赛应对能力。

(二) 通过数智化教学,满足多元化学习需求

在新时代体育教学中,各种新型科技发展成果为教学模式创新带来了新的可能性,为教师提升教学效果,满足学生多元化学习需求提供了新思路。教师要重视科技赋能,通过数智化教学丰

富学生学习资源与交互方式,强化教学活动与学生实际需求衔接性。比如,教师可以借助数据分析、在线学习平台、增强现实、虚拟现实等数智化教学技术与平台,优化情景模拟、个性化学习、小组合作学习等教学方法,为学生学习体育技能提供更适宜场域,推进职业院校体育教学的创新发展。首先,教师可以通过VR与AR技术,对真实的运动场景进行模拟,满足学生学习运动技巧、比赛战术的需求,促使他们在“实践”中提升体育知识运用能力。其次,教师可以通过在线学习平台与数字化学习资源,改变体育课堂构建方式,满足学生自主学习需求,比如依托在线学习平台分享包括学习资料、交互式课程、视频教学在内的多种学习资源,为学生结合自身需求开展体育学习创造便利条件,提升学生体育学习灵活性。最后,教师要充分利用数据分析与反馈系统获取教学改革依据,结合收集到的信息为学生绘制数据画像,全面了解学生身体素质、运动成绩,针对其个体差异,为其提供个性化指导和改进建议。

四、结语

综上所述,体育教学在我国职业教育体系中扮演着极为重要的角色,是职业学校结合区域经济发展需求培养技术技能型人才的关键环节,其改革层次的深化,对职业学校服务社会发展能力、学生全面发展均具有十分积极的意义。一线体育教师要,重视职业学校体育教学改革工作,通过组织职业体能训练、加强终身体育意识培养、进行科技赋能等不同措施加快其改革进程,为学生学习体育课程营造更适宜环境,从而调动学生学习兴趣,充分发挥体育学习对学生成长成才的有益影响。

参考文献:

- [1] 呼红红,李向阳.基于职业体能需求的高职院校体育课程教学改革探析[J].体育视野,2024(04):152-154.
- [2] 陈维东.高职院校舞龙舞狮运动特色课程的建设与开发[J].当代体育科技,2024,14(02):110-113.
- [3] 李明.创新教育理念下高等职业院校体育教学改革研究[J].佳木斯职业学院学报,2023,39(12):55-57.
- [4] 丁怡璐.探究新时代高职院校公共体育课程教学改革与发展路径[C]//湖北省体育科学学会.第一届湖北省体育科学大会论文集(第二册).襄阳汽车职业技术学院;2023:2.
- [5] 陈燕兰.体教融合视域下高职体育教学改革路径探究[J].佳木斯职业学院学报,2023,39(11):100-102.
- [6] 陈文清.工匠精神在高职院校体育课程教学改革中的运用与创新探索[J].当代体育科技,2023,13(33):58-61.