

# 试论高职体育运动训练有效性的提升策略

王若涵

(漳州城市职业学院, 福建漳州 363000)

**摘要:** 随着教育改革的持续深入, 开展有效教育教学活动成为众多教师研究内容。对高职体育运动训练来讲, 如何强化学生运动兴趣、体现其主体成为体育教师以及高职院校关注焦点, 因此学校和教师应形成全新教育合力, 结合当前训练中存在的问题, 充分落实有效改革措施, 以此来提升训练效果。本文就高职体育运动训练有效性的提升进行研究, 并对此提出针对性看法, 希望为训练效果提升提供参考。

**关键词:** 高职体育运动训练; 有效性提升; 策略; 研究

《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》, 其中明确提出在全新时代背景下高等教育需重视青少年身心健康培养, 切实深化体教融合。新时期下, 为了进一步提升高职体育运动训练有效性, 需要教师深入掌握现阶段体育运动训练的内涵, 在教育过程中全方位分析体育运动训练中存在的限制性因素, 并落实相应的改革措施, 这样在提升体育运动课堂效率的同时, 可以实现学生身心健康成长。而学校在发展中应着手提升教师综合教育能力, 使其掌握更多教育方法, 确保训练的有效性。

## 一、提升高职体育运动训练效果的价值

### (一) 深化体育训练教育改革

现阶段, 高职阶段学生的体育差异主要表现在他们的学习成绩、身体素质基础等方面, 以往的统一指导教学模式已经难以适应生源结构复杂化的现状, 难以实现学生的综合能力提升。从这一角度进行分析, 为保证学生综合能力发展, 并推动学科教学发展, 高职院校体育教师会依据不同学生的深入素养、学习能力以及兴趣爱好等方面入手, 借助有效教育形式着手构建良好教学课堂, 从而使教学内容的难易、教学速度的快慢与学生的各项基础达到平衡, 培养学生的自信心, 使其以精神饱满的态度加入体育学习, 学生则可以掌握更多的技能与知识。从这一角度进行分析, 在全新教育背景下高职院校和教师形成全新教育合力, 能够进一步深化体育训练改革, 提升整体教育效果。

### (二) 弱化体育训练与学生文化学习间的矛盾

在现行教育背景下, 一些课程教师认为学生参与体育训练则不利于学生文化水平提升, 甚至会影响到学生文化课学习。而体育教师为了缓解二者之间的矛盾, 并提升教学效果, 则会结合学生综合能力, 选择有效方式、方法, 从而开展利于学生身体素质发展、综合能力提升的教学活动, 切实提升育人质量, 并在最大程度上改善当前教育现状。

## 二、现阶段高职体育运动训练中存在的不足

### (一) 学生的身体素质普遍偏低

结合实际进行分析, 高职阶段学生不仅在文化层面存在一定差异, 其在体育运动、体能方面也存在差异。其主要因素在于部分学生受教育情况、成长环境不同, 一些学生在初中、高中阶段因忙于学习而较少地参与体育活动, 这并不利于教师构建高效体育训练课堂。

### (二) 体育训练实效性差

一方面, 一些体育教师未设定育人目标, 其在教育中未结合学生能力发展需求开展有效教学活动, 其教学内容依旧以教材为主, 但是相对单一的训练模式不足以实现学生综合发展目标, 且语文教学整体质量难以提升。另一方面, 一些教师在教学中不够

重视引入全新教学方式, 这限制了教学有效性。目前教育改革已深入落实, 一些高校体育教师也借助全新教学方式开展了教育实践活动, 但因其教育能力有限, 在教学中并不能充分发挥全新教学方式的教育价值, 导致教学改革没有深度。

### (三) 教练业务水平有限

结合一些调查资料进行分析, 部分高职院校教师教育能力有限, 这在很大程度上限制了训练的有效性。教师的业务水平是体育训练质量的保障, 但是由于体育方面的知识信息比较落后, 导致社会对于体育训练指导教练认可度较低。并且大部分教师敬业精神和积极性并不高, 从而导致教练业务水平越发偏低, 最终导致运动训练有效的成果持续下降。

## 三、新时期下提升高职体育运动训练效果的对策

### (一) 提升教师教育能力, 确保教育质量

近年以来, 国家教育事业长足发展, 其鼓励教师、学校在育人过程中落实素质教育, 意图强化学生综合能力, 促使学生身心健康发展。体育训练是学生成长阶段体育健康内容, 侧重的是学生身体、素质培养, 不过之前因各种因素影响, 使得学校管理人员、教师等并未充分意识到体育训练的教育价值, 其更多的是教师在育人过程中结合自身理解开展相应教学活动。此种认知上的偏差使得体育训练改革并不彻底。因此在全新的教育背景下, 学校在发展中应转变育人思想, 意识到体育训练的引导价值, 打破传统思维限制, 并挖掘其中的育人元素, 确保学生能够在这一过程中多元化、综合化发展。对此, 学校在转变育人思想的基础上, 同样需要明确新时期下的体育教学目标。

在这其中, 体育运动训练有效性提升, 需要一支强能力、高素养的现代化师资队伍, 因此高职院校在发展中需要重视体育教师综合教育能力提升, 避免体育训练活动出现偏差。笔者认为, 学校可从以下几点入手着手提升体育教师育人水平: 首先, 学校可结合教育需求适当完善招聘环节, 通过综合测验应聘教师知识水平、教育技能以及创新理念等, 让能力优秀、具备前沿思想的人员担任学校体育训练教师。不仅如此, 学校在岗前培训需要侧重引导教师树立发展理念, 将创新教育、新时代人才培养意识贯彻到育人的每一过程中。其次, 学校管理人员积极组织开展各类培训活动。学校通过完善绩效管理体系, 鼓励校内的体育教师、教练员积极加入学校组织的各类教育教学活动, 让他们掌握前沿的教学理念和育人方法, 并将其落实到人才培养中, 切实提升人才培养质量。不仅如此, 在这一过程中学校也需要组织教练员、体育教师等开展调研会议, 针对近期体育训练中存在的问题进行探究, 进一步提升整体教育质量, 为后续体育训练活动的顺利开展做好充分保障。最后, 学校在发展中也可适当完善校内体育教

育教师结构,一方面学校在发展中可邀请当地专职教练担任兼职教师,同时其也可传授给教师教学经验,进一步提升校内教师素养;另一方面,学校也可与开设完善体育教育专业的学校进行合作,着手构建新时期下的体育训练队伍。通过这样的方式,高职院校体育训练教师队伍结构进一步完善,这能够确保后续体育训练质量,避免教学工作出现偏差。

### (二) 借助信息化手段, 打造良好教学环境

基于全新教学环境,高职体育教师为了改善当前体育训练活动中存在问题,则可顺应教育时代发展,应用混合教学、信息技术等方法构建良好教学环境,进一步提升也能够教学效果。信息技术这一教学方式以素质教育为基础,是教师创设素质教育环境的关键所在,能够帮助体育教师进一步构建高效课堂,切实提升教育成效。而在训练过程中,教师需秉持以下几点原则:首先,高效化原则。在教学中,体育教师应着手解决文化教育与体育教育冲突的问题,将体育教学高效化,并将其训练对学生文化成绩的影响,同时教师在教学中也需要结合学生综合化发展需求,打造有效教学环境。其次,学生主体原则。在素质教育下,学生是课堂教学主体,因此教师在教学活动中应体现学生主体,让其可以主动加入学习过程,强化教学针对性和有效性。

例如,在篮球体能训练教学中,为了深化学生对体育动作的理解,笔者运用混合式教学法开展了相应教学活动。此种教学方式将线上教学与线下教学紧密结合,在线上教学中教师可结合教学重点将知识点、案例等进行整合,随后将其上传到班级学习平台,学生则主要是结合学习流程完成学习任务,且这一过程中学生可与笔者进行沟通。笔者在这一过程中除回答学生问题外,也整合学生在知识学习中存在的不足,以便线下教学活动的顺利开展。在线下教学阶段,笔者围绕体能训练重点,搜集了一些教学资料,其中包括我国运动员在体能训练中采用的方法,这样不仅可以提升学生的学习主动性,同时也可以拉近课堂与实际之间的距离。在线下教学中,笔者运用信息技术呈现了运动员体能训练日常,包括他们在大量运动之后的筋膜环节、注意事项等,在学生遇到不懂的问题时,笔者将其慢放,以深化学生的理解。在学生掌握这些内容之后,笔者带领学生来到操场,让他们自由训练。在教学情境引导下,学生能够主动加入学习过程,且他们对知识有了全新了解,利于教师构建新时期下的有效课堂,体育训练效果显著提升。

### (三) 重视学生差异, 落实分层化训练

素质教育背景下,学生之间的差异是教师开展有效体育训练活动的重要参考因素,对此为了确保训练成效,并强化学生参与兴趣,教师在训练过程中可引入分层法。这一方法主要是教师结合学生认知能力、体育素养等将学生合理分层,之后为不同学习层组布置相应的学习任务。在具体的实践过程中,体育教师可以结合学生的认知能力、体育素养等内容将学生划分为三个层组,即良好、中等和待进三个学习层组。良好层组学生的整体能力优于其他两个层组,本组学生的成绩良,且面对体育训练有较强自主意识;中等层组学生成绩中等但上下浮动不定,且学生在整个学习中保持良好的态度,能够在规定时间内完成教师布置的学习任务;待进层组学生的学习成绩一般,且多数学生不愿主动加入学习过程,缺少对体育训练的参与兴趣。不仅如此,在平时的课堂教学过程中教师还需要观察学生的课堂表现,整合学生的表现,

随后将分层情况进一步完善,为后续教学活动顺利开展做好充分保障。

例如,笔者在讲解《篮球基本战术》相关训练内容时,应用分层化训练法开展了教育活动。通过分析学生学情不难发现,他们在之前已经掌握了基础的投篮动作、三步上篮等内容,不过很多学生对篮球训练缺少一定自主学习意识,对此笔者在课前结合学生体育成绩、学习情况等将其划为三个学习层组,之后为其安排不同的学习任务:考虑到良好层组学生具备一定训练意识,且他们体育素养相对较强,因此笔者要求这一层组学生自行分组,之后开展篮球对抗赛,在比赛中可尝试不同的战术,旨在培养学生团队协作能力和竞争意识;中等层组学生体能稍逊于良好层组,但是他们掌握了基本的篮球运动动作,因此笔者要求这一层组学生进行传球练习,并分析不同战术适合的情境,在掌握这些内容之后这一层组学生自行分组开展对抗赛;针对待进层组学生,笔者则主要是引导学生掌握基础性动作,为其讲解篮球基本动作要求、发展历史等,旨在强化学生自主学习兴趣,使其了解到体育训练、运动的重要性,帮助学生树立正确价值认知。通过这样的方式,体育教师结合学生认知能力将其合理分层,之后为其安排相应的学习任务,利于体现学生主体,让学生能够自主加入学习过程,从而提升整体训练效果,并且这一教学方式可以为教师开展后续针对性教学活动做好保障,避免训练出现偏差。

### (四) 完善教育评价, 多角度评价学生

基于全新教育视角,高职院校体育教师应在传统教学评价上创新,做到从多角度、深层次评价学生。首先,学生的线上评价。结合线上平台的记录功能,评价学生的学习情况,督促学生尽快加入学习过程。其次,重视学生的课堂评价。可以从考勤、任务完成情况、参与积极性等进行评价,帮助学生建立学习自信的同时,树立学生的发展认知。最后,学生的德育理念。教师通过与学生交流,了解学生基本情况,以便之后对教学进行完善,确保相应教育目标的实现。此外,教师也可让学生加入评价过程,这样可以提升评价的真实性与公平性。这样,通过完善的教育评价机制,利于学生掌握自身在学习中的不足之处,从而做到及时改正,而教师也可围绕学生的教育评价,对教学方式和内容等进行完善,从而确保之后教学活动的有效性以及针对性。

## 四、结语

综上所述,在全新教育背景下,构建全新的体育训练格局,利于改善传统训练中综合能力得不到提升、学生兴趣难以保证的情况。因此,基于新时期,高职院校应提升教师教育能力、构建新时期下的师资力量团队,时期掌握最新教学方法和技巧,从而丰富训练内容;高职体育教师应积极顺应时代发展,重视全新训练方式、技巧与训练活动的融合,切实改善当前训练中实效低的现状,避免训练出现偏差,以此来构建新时期下的高职体育教育体系,助力学生获得全方位发展。

### 参考文献:

- [1] 杨波. 提高高职院校体育教学有效性策略探讨[J]. 中国科教创新导刊, 2013(28): 1.
- [2] 苏和. 提高高职体育教学有效性的策略探究[J]. 最漫画·学校体音美, 2018(20): 2.
- [3] 邵建伟. 高校体育运动训练现状及有效性提升策略研究[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2022(3): 3.