

新时期中职体育课程体系建设与教学改革研究

冯昊，尹夏莲，卜春铭，张杨，孙子健

太湖旅游中等专业学校，江苏苏州 215100

摘要：中职体育学科作为培养技能型人才的重要环节，在新时期育人战略中具有举足轻重的地位。本文分析了新时期中职体育课程体系建设与教学改革的意义，并从明确课程培养目标、优化体育课程内容、增加线上课程、树立现代体育课程观、创新教学方法、增加心理训练、开展课程思政等七个方面对课程体系建设与教学改革两个问题进行了初步探究。

关键词：新时期；中职体育；课程体系建设；教学改革

Construction and Teaching Reform Research of Physical Education Curriculum System in Secondary Vocational Schools in the New Era

Feng Hao, Yin Xialian, Bu Chunming, Zhang Yang, Sun Zijian

Taihu Tourism Secondary Vocational School, Suzhou, Jiangsu 215100

Abstract : As an important part of cultivating skilled talents, the physical education discipline in secondary vocational schools plays a crucial role in the education strategy of the new era. This paper analyzes the significance of the construction and teaching reform of the physical education curriculum system in secondary vocational schools in the new era, and preliminarily explores two issues, namely curriculum system construction and teaching reform, from seven aspects: clarifying curriculum training goals, optimizing physical education curriculum content, increasing online courses, establishing modern physical education curriculum concepts, innovating teaching methods, adding psychological training, and carrying out curriculum – based ideological and political education.

Keywords : new era; physical education in secondary vocational schools; construction of curriculum system; teaching reform

引言

在中职教育中，学生体能素养与产业人才需求的精准对接已经成为亟待解决的问题之一。学生体育素养的发展，既是学生从事一线技术工作的保障，也是中职院校自身发展的需要。在技术迭代、人才需求变更的今天，中职院校体育教学需要面临的挑战越来越多。因此，体验教师应当着力突破传统课程框架，创新模块化教学形态、方法，构建具有职业适应性的动态课程体系，才能够激活体育教学的职业赋能价值，促使学生养成终身运动的习惯和意识，最终实现职业素养培育与岗位需求演变之间的良性互动。

一、新时期中职体育课程体系建设与教学改革的意义

(一) 创新教学方法和内容

在传统中职体育教学中，常常存在教学方法单一、教学内容陈旧等问题，这些问题的存在，一方面限制了学生体育知识、技能的发展，另一方面也不利于学生体育精神、终身体育意识的养成。^[1]在新时期课程体系的重建、教学改革活动的开展，能够重新唤起全校师生对体育学科的重视和关注。同时，还可以转变教师观念，促使其积极改善现有问题，借助现代化教学工具主动应用和创新教学方法、内容，从根本上改善教学现状，加快中职体育改革速度。

(二) 提升中职学生综合素质

在新时期背景下，各个学科开始从单一内容、知识、技能教

授，向多元化内容、多类型品格培养转变。这种转变，既是国家教育政策、方针的引导，也是时代发展的要求。通过在体育课堂中加入心理教育、品德培养等内容，能够让学生在参与体育活动的过程中，认识到心理健康的重要性，驱使其主动参与体育锻炼。同时，美好品德的熏陶和灌输，可以让中职生认识到人生的多样性，以及“美”的不同定义，从而不断完善和提升自身综合素养。^[2]

(三) 提高学生社会适应能力

相较于普通高校学生来说，中职学生会更早地步入社会。社会、企业不同于学校，它们更加看重员工的能力、素质，以及带给企业的利益。^[3]因此，它们对员工的要求和标准非常高。中职体育课程体系重构、教学方法改革，一定程度上可以提高中职生的抗压能力，使其在快速适应工作环境、社会环境的同时，还可以

养成健康、积极的生活态度，敢于迎接工作、生活中的新挑战。^[4]

（四）促进学生身心发展

当下，因心理问题出现的悲剧越来越多，而中职阶段，学生的心灵、思想处于迅速变化的过程中，极易做出不明智的选择和行为。^[5]心理问题并不是瞬间出现的，而是经过日积月累形成的。在心理问题出现的早期，学生可以通过体育锻炼，缓解内心压力，疏解情绪，从而获得健康的心理状态。同时，也可以提高自身的肌肉力量和耐力、心肺功能，从而拥有健康的体魄去克服生活、学习带来的压力。中职体育课程的体系建设与教学改革，可以进一步扩大体育学科在学生心理、健康方面的影响力，并助力其全面发展。

二、新时期中职体育课程体系建设的有效策略

（一）明确课程培养目标

中职体育在重建课程体系的过程中，必须要正确处理好与传统体系的关系，既要从传统体育课程体系中借鉴经验，又要结合新时期的要求，完善新的课程体系。^[6]首先，中职体育教育应当积极优化课程设置，明确课程育人目标，同时，积极与领导层沟通，协商协调体育课程课时占比，增加中职学生参与体育活动机会、频率，才能够更好地促使学生综合发展，落实核心素养教育目标。例如，以提高学生社会适应能力为目标，教师可以定期组织排球、接力赛等体育活动。通过这类团体活动，学生的沟通能力、竞争意识和团队合作精神能够得到快速发展，而这些内容也是学生参与工作时所必须具备的能力。

（二）优化体育课程内容

在中职体育课程建设中，课程内容的优化，一方面可以充实体育教学内容，激发学生参与体育活动的兴趣和热情，如飞盘、滑板、街舞等新颖、趣味的体育运动内容，能够有效带动学生参与体育锻炼的主动性和积极性。^[7]另一方面在新时期背景下，体育课程的优化必然会向学生专业靠拢，从而让他们在获得良好身体素质的同时，还可以实现专业能力的有效发展。因此，在内容选择上，体育教育必须要具备良好长远发展的思维和视野，坚持“以学生为中心”原则，结合学生兴趣、特点和爱好，积极创新和引入新颖的体育教学内容，进一步增强体育课程的时代生命力和专业特色。例如，在带领汽修专业学生进行体育训练时，体育教师可以增加一些与体能相关的课程内容，如汽车维修中的体力劳动训练等，在帮助他们提升身体素质同时，也能够为其职业发展打好基础。

（三）增加线上课程

线上课程的开发，能够大大延长体育教学的时间、空间，有效弥补了体育课时少的不足。通过线上平台，教师可以上传大量的教学内容、体育技巧讲解视频，从而为学生线下自主学习提供了有力支持。^[8]对于学生而言，借助线上课程平台，能够及时解决体育训练难点，反复揣摩体育动作技巧，从而满足自身体育发展需要。例如，在授课之前，教师可以上传一些较为复杂的体育技能教学视频，如篮球的各种战术配合、足球的过人技巧等，学生

可以根据自己的实际情况进行有针对性的学习和练习。^[9]同时，教师还可以接入人工智能技术，通过对学生日常训练、体能数据的采用和分析，在线教育平台还能够为学生量身定做体育训练计划，逐步提升学生体能，增强肺活量。

（四）树立现代体育课程观

在建设中职体育课程体系过程中，中职体育教师必须要坚持“健康第一”“终身体育”“学生中心”等先进理念的指导。同时，在授课时，教师还要借助各种教学方法，引导学生树立“健康第一”“终身体育”意识，并将体育锻炼贯穿学习、生活中。此外，教师还应具备“终身学习”理念，坚持学习新颖的教学观念、教学方法，才能够让中职体育课程体系建设紧跟时代步伐。^[10]

三、新时期中职体育教学改革的路径探析

（一）创新教学方法

传统体育活动内容单一、训练形式乏味，很难调动中职学生的体育兴趣和探究欲望。因此，在新时期，教师必须要打破传统授课模式，积极引入、创新教学方法，尊重学生主体地位，才能够更好地实现育人新目标。例如，采用游戏教学法，将体育知识与游戏相结合，让学生在轻松愉快的氛围中学习和锻炼。^[11]如在足球训练中，组织学生参与“足球接力赛”“足球射门比赛”等游戏，从而让学生在游戏的过程中，不断熟练自身足球技能，增强团队协作精神和竞争意识；多媒体教学法，通过播放讲解运动技巧的动画、精彩的体育赛事视频等视频内容，可以让中职学生更直观地感受体育的魅力，提高掌握体育动作技巧的效率；“儿歌”教学法，如“摆臂自然肩放松，步伐适中节奏稳，前脚掌着地脚落地，跑步轻盈如飞燕”，既可以让学生快速完成体育理论知识的记忆，又可以将“儿歌”内容应用于实践中，从而提高学生体育实践能力。

（二）增加心理训练

心理训练和体能训练二者属于“一体同心”的关系，即你中有我，我中有你。在体育训练过程中，教师应当有目的、有计划的训练学生参与体育训练的主动性，在保证教学进度的同时，给予学生最大的体育活动自由支配时间。^[12]通过这种训练，可以让学生认识到“什么是体育”“为什么要参与体育”“参与体育对专业发展的价值”等，从而变被动体育为主动体育。同时，在体育活动中，学生的主动配合，还可以让体育教学达到事半功倍的效果，大大提高了学生掌握体育技能、知识的效率和质量。^[13]此外，教师还应专门设计一些有助于学生心理健康的活动，如设立自我挑战项目，学生在完成自我设定的“困难”时，既可以感受成功喜悦，卸下内心包袱，又可以不断地突破自我的舒适区，增强自我抗压力，在面对生活、工作挑战时，能够以更加积极的心态去应对；安排冥想训练。教师可以组织学生集体在安静的教室进行冥想，同时用语言引导学生做出闭眼、专注呼吸等行为，舒缓其内心压力，让内心趋于平静和柔和。通过这种冥想训练，能够让学生在喧嚣的世界中找到内心的宁静，有效调节和管理自身情绪，达到身心健康的目的。

(三) 开展课程思政

体育教学作为中职教育的基础课程，它主要关注学生在速度、柔韧、力量、耐力等方面的发展，而随着教学教育新时期的到来，体育课程不仅要担负起学生身体素养的培养责任，还要肩负起锻炼学生良好品德的重任。^[14]课程思政，简单来说就是在体育课程中加入思政内容、元素，实现体育知识传授和思想价值引领的统一。如合作精神、竞争意识、意志品质，既是体育课程的附带内容，也是思政教育的主要内容，因此，开展课程思政对学生、教学来说百利而无一害。例如，通过篮球比赛，学生能够认识遵守比赛规则的重要性，尊重裁判和对手的原因，从而增强其公平竞争的意识；在长跑训练中，教师需要用语言、行为鼓励学生坚持到底，协助他们克服身体疲劳和困难，培养他们的坚韧意

志；分享体育故事，借助体育明星、奥运健儿的事迹，提升学生的思想、道德、心理素质。^[15]

四、结束语

总而言之，中职体育教育已成为我国人才培养体系的重要支柱。当前阶段，中职体育在保持稳步发展的同时，也面临诸多需要突破的瓶颈。为适应产业转型升级对技能型人才的新要求，职业院校必须立足实际推进教学创新。体育教师应结合时代发展要求，积极优化课程体系，革新教学方法，才能够培养出更多具有健康体魄、良好心理素养且符合社会发展需求的人才。

参考文献

- [1] 韦园园,姜明浩."以体育人"视域下中职体育课程体系构建路径探析[J].体育风尚,2024(21):119-121.
- [2] 李克伶."以体育人"视域下深化中职体育课程体系的挑战与对策[J].冰雪体育创新研究,2024(23).
- [3] 蔡玉川.体育与健康一体化课程体系建设的路径研究——以中职体育与健康教育为例[C]//2023智慧城市建设论坛广州分论坛论文集.2023.
- [4] 樊绮君."双减"政策背景下体育课程与教学改革的路径研究[J].少男少女,2024,8(6):44-46.
- [5] 王亚平,孙玉马.核心素养理念下高校体育专业课程体系改革的研究与实践[J].当代体育科技,2024,14(21):35-38.
- [6] 雷宇.高中体育与健康课程"五位一体"的理论探索与实践研究[J].体育风尚,2024(17):140-142.
- [7] 朱永.课程思政视域下中职体育教学改革的优化策略[C]//2022年度"粤派名师杯"教育教学改革与创新优秀论文集(一).2023.
- [8] 姚海林,邓志锋,彭芳荣,等.构建体育课程学生成绩评价体系的研究——以"体育课程论与教学论"课程为例[J].内江科技,2023,44(5):102-104.
- [9] 戴元兴.课程思政视域下中职体育教学改革策略探究[J].成才之路,2024(31):81-84.
- [10] 植玉香.中职体育课程与专业教育融合教学的效果评价研究——基于增值评价理论[J].学周刊,2024(32):28-30.
- [11] 姜珊.职业教育改革背景下高职院校体育课程体系优化研究[D].天津体育学院,2023.
- [12] 周雁,王姗姗,徐子汀,等.体育课程思政建设与互联网教学深度融合研究[J].体育科技文献通报,2023,31(2):148-153.
- [13] 陈利艳,张立国,赵彩存.高职体育教育专业核心素养视角下的田径教学评价改革的策略研究——以云南体育运动职业技术学院为例[J].拳击与格斗,2023(3):109-111.
- [14] 郑鹏燕.中学体育课程思政建设的可行性,现实困局与实践路径研究[J].青少年体育,2023(1):29-31.
- [15] 陈世有.课程思政理念下中职学校体育教学模式的探索与研究[J].农村青年,2024(5):27-29.