

高职体育项目式教学增强学生体质的路径探析

姜欣辰，宋领兵

郑州商贸旅游职业学院，河南 郑州 450042

DOI: 10.61369/SDME.2025030045

摘 要： 随着教学改革深入，高职体育教学工作应得到进一步优化，教师要积极引入新的育人理念、教学方式，以此更好地引导学生兴趣，强化他们对所学知识的理解 and 应用水平，提升育人效果。项目式教学作为当前备受关注的教学模式，对于丰富体育教学内容，拓宽育人路径有极大促进作用，还能帮助学生进一步强化体质，有利于学生未来的长远发展。鉴于此，本文将针对高职体育项目式教学增强学生的体质展开分析，并提出一些策略，仅供各位同仁参考。

关 键 词： 高职；体育；项目式教学；体质；路径

Analysis of the Paths for Strengthening Students' Physical Fitness through Project-based Teaching in Higher Vocational Physical Education

Jiang Xincheng, Song Lingbing

Zhengzhou Vocational College of Commerce and Tourism, Zhengzhou, Henan 450042

Abstract： With the deepening of teaching reform, higher vocational physical education teaching needs further optimization. Teachers should actively introduce new educational concepts and teaching methods to better arouse students' interest, strengthen their understanding and application of knowledge, and improve the effectiveness of education. As a highly regarded teaching model, project-based teaching greatly promotes the enrichment of physical education content and the expansion of educational paths. It also helps students further enhance their physical fitness, which is beneficial to their long-term development. In view of this, this paper analyzes how project-based teaching in higher vocational physical education can strengthen students' physical fitness and proposes some strategies for reference.

Keywords： higher vocational education; physical education; project-based teaching; physical fitness; paths

一、高职体育项目式教学的价值

（一）有利于丰富高职体育教学内容

通过开展高职体育项目式教学，能够为体育教学工作注入新的活力与资源，激发高职生参与到体育知识探索的主动性。当前，有很多适合高职生展开的项目式教学内容，比如信任背摔、两人三足、接力比赛等活动项目，这些活动类型对于丰富高职体育项目式教学，增强学生体质有重要价值，还能促使体育教学效果进一步提升，激发高职生的体育学习兴趣，让体育教学内容更为丰富、氛围更为活跃。

（二）有利于激发学生兴趣

通过将项目式教学引入高职体育教学中，能够更好地激发高职生学习体育知识、体育技能的兴趣，借助一些拓展性强、互动性高的项目式教学内容，能够更好地激发高职生的体育运动热情，帮助他们逐渐形成更高水平的体育运动意识。在高职体育项目式教学中，我们应针对高职生的实际情况展开分析，设计一些符合高职生知识储备、认知习惯、身体素质的体验项目，这样能极大提升项目式教学在高职体育教学中的融入质量，吸引更多高职生参与到体育运动中，增强他们的体育学习主动性。

（三）有利于团队精神养成

通过开展高职体育项目式教学改革，我们可以结合高职生的实际情况，开展一些团队类型的项目式教学，以此帮助高职生形成更强的团队合作能力，让他们形成更强的集体荣誉感，这样对高职生良好团队合作精神的形成与发展有极大促进作用。通过引入项目式教学，能够让高职生对团队产生更深入认知，让他们在项目式教学中更好地感受到体育运动的魅力，促使其团队精神得到进一步发展。

二、高职体育教学现状分析

（一）体育教学形式化

尽管一些教师已经意识到了项目式教学的重要作用，但在实际高职体育教学过程中，他们中的一些人可能会过于强调“体验”的方面，甚至用体验活动替换了体育知识的讲解。此外，他们所创设的项目内容存在很大的随意性和盲目性，缺乏明确的目标，这样会导致项目式教学出现形式化问题，与高职生的学习需求不够吻合，不利于提升教学效率。^[1]另外，教师在设置项目式教学内容时，没有对高职生的体育学习需求和知识储备展开合理分

析，这样可能会导致教师对项目的难度把控不够准确。

（二）体育知识单一化

在以往的高职体育教学活动中，很多教师常会采用灌输的方式教学，这样会导致体育教学知识出现单一化、机械化的情况，不利于项目式教学的融入与渗透，对于一些优质的教学资源也引入不足，这样很难促使高职生的体育综合能力得到进一步发展。^[2]此外，部分高职生的体育基础知识储备、体育技能掌握并不扎实，单一化的教学内容很难激发学生的学习主动性，导致其很容易出现学习兴趣不足的情况，不利于提升教学效果。^[3]

（三）教学引导低效化

在高职体育教学中，很多教师对于高职生的引导不够到位，对于体育教学工作的形式、内容缺乏革新，这样会对实际的教学效果提升产生极大阻碍作用。在引入项目式教学时，教师的介入不够及时，导致高职生在遇到问题时很难独自解决，这样会影响高职体育教学工作有序开展。此外，很少有教师能抓住体育教学中的生成性资源，对于体育教学工作的思路调整不够及时，这也会对教学质量提升产生极大阻碍作用。^[4]在课后阶段，教师很少能对体育教学资源展开有效拓展，高职生很难结合所学体育知识展开有效锻炼，这样会导致高职体育教学工作出现无效化、低效化的情况，对之后引入项目式教学极为不利。

三、高职体育项目式教学增强学生体质的策略

（一）革新教学理念，开展体验项目构建

为进一步增强学生体质，提升高职体育项目式教学改革效果，我们应重视对教学理念的革新与优化，积极引入信息技术、互联网技术等辅助手段，以此为高职生创设一个更为优质的体验情境，将更多优质资源引入到高职体育教学课堂。^[5]为此，我们可以尝试借助多媒体设备构建项目式教学情境。实际上，体育知识本身较为具象，但是多数体育知识在教材上的体现并不生动，这样会对之后的项目式教学工作开展产生很大阻碍作用。为此，我们可以尝试结合多媒体设备创设一个生动的项目式体验情境，让体育知识更为直观地呈现在高职生面前，这样对之后项目式教学工作开展有极大促进作用。结合多媒体设备开展项目式教学工作，能够将体育知识以图片、视频的形式呈现在高职生面前，对他们的视觉、听觉等感官展开刺激，这样对高职生理解体育知识内容有极大促进作用。^[6]此外，我们还可利用生活元素展开项目式教学工作，帮助高职生形成良好的体育运动习惯，使其掌握更多体育运动知识，进而促使其身体素质、身心水平得到进一步发展。

（二）结合拓展训练项目，提升综合能力

现阶段，很多高职生缺乏体育锻炼，他们对于体育知识、技能的掌握并不充分。为此，我们在展开高职体育项目式教学改革时，为进一步提升学生的体质，可以尝试将一些拓展训练项目引入体育教学中，以此促使高职生的综合能力得到进一步发展。^[7]不仅如此，通过将拓展训练项目引入高职体育项目式教学中，能够极大丰富教学内容，让高职生的学习主动性得到进一步提升。

例如，教师可以展开一个“荒岛生存”的拓展训练项目，在项目式教学中，高职生可以凭借自己所学体育知识展开活动，教师可以将单杠、篮球等设备当做障碍物，以此比作荒岛上的山峦、池塘，以此锻炼高职生的上肢能力、协调能力。还可用两根绳子模仿河流，以此训练高职生的跳远能力，通过此类拓展训练项目教学，能够让高职生对体育知识、技能产生更深入理解，还可提升他们对各类体育知识的应用能力，这对高职生更全面发展有极大促进作用。^[8]

（三）结合课堂活动体验，增强运动实践能力

在展开高职体育项目式教学时，我们应对课堂活动提起重视，这样能极大丰富高职体育教学工作的内容，让高职生能够更好地应用所学知识，促使其获得更长远发展。在展开课堂活动前，我们应针对高职生的知识储备、认知习惯、学习特点等展开深入分析，而后选择合适的个性化、趣味化形式展开项目式教学，以此提升育人效果，让高职生的综合体育实践能力得到进一步发展。^[9]为提升课堂活动项目式教学效果，我们要做好高职生的分层，为他们布置适合的训练任务，让他们能结合自身情况展开针对性体验，以此保证项目式教学的效果。不仅如此，在展开高职体育项目式教学前，我们应针对现有的体育资源展开深入挖掘，保证体育教学资源的丰富。例如，在展开篮球这一项目的教学工作时，我们可以尝试组织高职生开展一个传球的课堂项目式教学活动。在活动中，我们可以将高职生分为不同小组，而后在每个小组中选择一名小组长，让小组长带领高职生展开体育训练。在训练过程中，我们应针对高职生的表现展开观察、分析，并将他们的问题记录下来，以此获得更多教学数据。针对这些数据，我们可以针对之后高职体育项目式教学增强学生体质的工作的内容、形式、路径等展开进一步优化，以此帮助高职生掌握更多体育知识、运动技巧，让他们的体育知识应用能力得到进一步提升，为其综合素养发展打下坚实基础。

（四）结合体育比赛体验，发展学生综合素养

体育是高职教学的重要组成部分，它对高职生的综合素养发展有极大促进作用。通过将项目式教学引入高职体育教学中，能够进一步丰富高职体育教学工作的形式、内容，让高职生在学习、掌握体育知识的同时，形成良好的团队意识、运动素养，这对高职生更长远发展有极大促进作用。在展开高职体育项目式教学时，我们可以尝试引入体育比赛的方式展开项目式教学，并结合高职生的身体特点、心理特点等选择合适的比赛类型，以此提升体育比赛对高职生的吸引力。在在高职体育项目式教学中，我们可以将高职生分为不同小组，而后组织他们以团队形式展开比赛互动，对于那些有参赛意愿的高职生，我们可以做好统计，为他们提供一定的训练、准备时间，并帮助他们掌握相应的比赛规则，以此保证比赛活动的顺利进行。^[10]在实践中，我们可以利用若干节体育课开展体育项目式比赛活动，对于那些没有参与比赛的高职生，我们也应对其提起关注，可以引导他们到比赛场地为其他同学加油，以此提升其课堂参与感，这样能让所有高职生都成为体育比赛活动的一员，构建一个人人参与、气氛活跃的体育比赛氛围。在开展高职体育比赛活动时，我们可以先帮高职生巩

固所学的体育知识，然后为他们讲解相应的比赛技巧、规则等，保证比赛顺利开展。通过引合理引入体育比赛，能够促使高职生的体育综合素养得到进一步发展。

（五）做好体验评价，增强教学效果

为了提高项目式教学在高职体育教学中的效果，必须进行体验评价活动，合理、科学的体验评价可以在很大程度上优化教师教学过程，提高教学质量。通过体验评价，教师可以更系统地分析高职生在体育知识方面的不足，从而开展更具针对性的体育教学，将因材施教的教学理念落到实处。在评价过程中，教师应避免个人情感对评价结果产生影响，而应以高职生在学习过程中的表现和态度为评价基准，这样才能确保项目式教学评价工作的质量。除了教师对高职生的评价，高职生之间也可以根据同学在体验活动中的表现进行互相评价，这有助于高职生从不同的角度和

层面完善自身的体育知识体系，提高学习效果。通过评价，教师可以更好地理解高职生需求，提升他们的体育思维和体育素养，进而显著提高项目式教学在高职体育课堂中的实践效果，无形中推动高职体育教学水平提升到一个新的高度。

四、总结

综上所述，为进一步提升高职体育项目式教学效果，我们可以从革新教学理念，开展体验情境构建；结合拓展训练体验，提升综合能力；结合课堂活动体验，增强运动实践能力；结合体育比赛体验，发展学生综合素养；做好体验评价，增强教学效果等层面入手分析，以此在无形中促使高职体育项目式教学质量提升到一个新的高度。

参考文献

[1] 肖梦儒. 茶文化在高职体育教学工作的价值与实践 [J]. 福建茶叶, 2024, 46(03): 104-106.
[2] 丁冠铭. “互联网+”背景下高职体育教学模式的发展路径研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(08): 37-40.
[3] 李娜. “以赛促教、以赛促学”教学模式在高职体育教学中的应用与创新 [J]. 现代职业教育, 2024, (08): 134-137.
[4] 戈文文. 课程思政背景下高职体育教学中工匠精神的探究 [J]. 运动精品, 2024, 43(02): 25-27.
[5] 李明. 基于职业能力导向的高职体育教学策略研究 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2024, 37(01): 75-77.
[6] 孙铭远. “互联网+”背景下传统体育文化在高职体育教学中的实际应用研究 [J]. 中国新通信, 2024, 26(02): 242-244.
[7] 石莹, 谢凡. 高职院校劳动教育与体育教学融合育人研究 [J]. 教育观察, 2024, 13(03): 82-85.
[8] 郭蓉蓉, 刘远远. 终身体育视域下高职院校体育教学改革与引导策略 [J]. 鄂州大学学报, 2024, 31(01): 66-67.
[9] 宋建亚. 高职体育教学中体育器材的有效利用研究 [J]. 文体用品与科技, 2024, (01): 145-147.
[10] 林月红. 课堂思政融入高职体育教学的必要性和路径 [J]. 体育世界, 2023, (12): 93-95.