

基于体育教学改革的教学模式创新

郝俊

沈阳工程学院，辽宁 沈阳 110136

摘要：中职院校作为为社会培养技能型人才的重要阶段，更应重视学生身体素质与综合素养的全面发展。基于此，本文在梳理我国中职体育教学现状与问题的基础上，结合教育改革要求与教学模式创新理论，提出针对中职体育教学可行的创新路径。通过情境教学、小组合作学习、个性化指导、信息化技术手段等多方位、多层次的改革，期望助力中职院校更好地实施体育课程，培养学生热爱运动、终身锻炼的良好习惯，实现学生身心的健康成长和可持续发展。
关键词：体育教学改革；中职；教学模式创新；身心健康；终身锻炼

Innovation of Teaching Mode Based on Physical Education Teaching Reform

Hao,Jun

Shenyang Institute of Engineering, Shenyang, Liaoning, 110136, China

Abstract: As an important stage for cultivating skilled talents for society, secondary vocational colleges should pay more attention to the comprehensive development of students' physical quality and comprehensive literacy. Based on this, on the basis of combing the current situation and problems of physical education teaching in secondary vocational schools in China, and combining the requirements of educational reform and the theory of teaching mode innovation, this paper puts forward feasible innovation paths for physical education teaching in secondary vocational schools. Through multi-faceted and multi-level reforms such as situational teaching, group cooperative learning, personalized guidance, and the use of information technology means, it is expected to help secondary vocational colleges better implement physical education courses, cultivate students' good habits of loving sports and exercising for life, and achieve the healthy growth and sustainable development of students' physical and mental health.

Keywords: Physical education teaching reform; Secondary vocational education; Teaching mode innovation; Physical and mental health; Lifelong exercise

DOI: 10.62639/sspfed01.20250104

引言

在现代社会不断转型升级的背景下，国家对职业教育的关注度持续提升。职业教育不仅要培养学生过硬的专业技能，也要注重培养他们良好的综合素质，帮助他们树立终身学习的理念并具备创新能力^[1]。在这一过程中，体育教学具有独特且不可替代的地位。它不仅关乎学生的体质和健康水平，更与他们的心理品质、团队协作能力、规则意识以及坚持不懈的精神紧密联系。然而，在不少中职院校中，体育课往往因为“专业课时压力大”“文化课成绩重要”等原因而被边缘化，导致体育教学的效果不尽如人意。为扭转这种局面，近年来国家和各级教育部门纷纷出台相关政策文件，强调体育在素质教育中的地位及作用，要求各院校加强体育课程建设与教学改革。新课改的背景下，中职体育也被赋予了新的使命——不仅要教会学生运动技能，更要让他们在快乐运动中不断提升综合素养，养成终身锻炼的意识和习惯。如何将体育教学与培养学生的职业能力和身心素质有机结合，成为目前中职教育领域亟待探索与解决的问题。因此，本文拟从中职

体育教学的现实情况出发，分析传统教学模式的局限，探讨如何通过改革与创新实践，真正实现中职体育教学的有效性与可持续性发展。

一、当前中职体育教学现状与问题

（一）教学理念相对滞后

虽然新课改已对体育教学做出了明确要求，但仍有部分中职院校在办学理念上对体育的重视程度不足。教学管理中更偏重于文化课与专业课的成绩，忽视了对学生体育兴趣与习惯的培养。部分管理者认为体育课只是辅助课程，不必投入过多资源，教师也往往“按部就班”完成教学计划，难以对学生起到长期、系统的身体素质提升作用^[2]。

（二）教学方法单一

在多数中职院校传统的体育课堂上，教师往往采用“教师讲、学生做”的模式，注重对基本动作和技术的讲解与示范，在课堂上进行简单的练习或考核。这种教学方式相对枯燥，学生对课上的技术训练缺乏兴趣，且没有太多自主学习和探索的空间。尤其是面对身体条件、兴趣爱好、专业需求差异明显的学生群体，一刀切的训练方法常常无法兼顾学生的个体需要，不利于激发学

（稿件编号：FED-25-4-1001）

作者简介：郝俊（1979-），性别：女，民族：汉，籍贯：辽宁省沈阳市，学历：硕士研究生，职称：副教授，研究方向：学校体育，运动训练。

基金项目：24 年辽宁省体育科学学会课题：“深度学习视域下体育教学内容与方法改革创新研究”（课题编号：2024LTXH126）。

生对运动项目的热爱与积极性。

(三) 场地与师资配置不足

一些中职学校地处城区或办学条件有限, 体育场地和器材配套不够完善, 无法满足多种运动项目的正常开展。此外, 中职体育教师的数量和专业素质也有待提升。由于体育教师往往要兼任多项工作, 师生比例难以保证, 加之继续教育与培训机会缺乏, 使得教师对新课改理念的学习与实践不到位, 很难在教学中实现针对学生差异化需求的精细化指导。

(四) 评价方式较为单一

传统的体育教学考核更多采用定量测评方式, 如立定跳远、800 米/1000 米跑步等, 结果往往集中在体能方面, 忽视了学生在课堂参与度、合作意识、兴趣培养等素质性指标的考核。这样的评价方式会导致部分学生只在考试前突击训练, 平时缺少系统的锻炼计划, 也无法真正形成持久的运动习惯^[3]。此外, 教学评价单一也限制了教师对自身教学效果的及时、全面反馈, 难以真正通过评价来改进教学设计。

二、教学模式创新的必要性与价值

(一) 顺应教育改革的总体趋势

国家“健康中国”战略强调了健康对于社会发展和个人幸福的重要意义, 也呼应了“全面育人”的理念。新课改背景下, 中职院校需要在课程设计上更加关注学生身心健康的培育, 让体育课程与其他学科的协同教育并行不悖。在此过程中, 教学模式的创新与转变是大势所趋, 需要让学生在体育课堂上体验到健康教育、竞技兴趣和团队合作等多重价值。

(二) 满足学生多样化需求

中职学生来自不同地区、具备不同的身体素质和兴趣爱好, 未来从事的工作岗位对身体素质、协调能力等要求也不尽相同。创新教学模式可以尊重学生差异, 提供有针对性的运动选择和指导, 帮助他们找到适合自己的运动方式, 并有效地培养他们的运动兴趣与意志品质^[4]。这不仅有利于学生身体素质的长远发展, 也有助于他们在走上工作岗位后更好地应对身体与心理的挑战。

(三) 提升教学实效与学习体验

通过改革与创新的教学模式, 可以大大提高体育课堂的吸引力与生动性, 使学生从被动接受转变为主动参与与探索。这种转变将有助于营造一个积极的学习氛围, 让学生在实际的运动体验中理解合作、尊重和竞技精神, 能够在与同伴互动的过程中培养自我管理与团队沟通能力。教学模式创新能够打破枯燥乏味的传统模式, 让学生乐在其中, 进而自主、自发地开展体育锻炼。

(四) 助力教师专业成长

体育教学模式的改革对教师也提出了更高的专业要求。教师需要进一步提升自身的专业素养、教学技能 and 创新能力, 不断更新教育理念, 学习先进的教学手段。通过培训、教研、与同行分享经验等方式, 教师可以在教学改革的过程中实现自我成长, 提高对学生的指导力度以及课堂驾驭

能力, 真正成为学生身心健康发展的引路人。

三、基于体育教学改革的教学模式创新思路

(一) 以学生为中心的教学设计

1. 兴趣导向

体育课程应围绕学生的兴趣展开, 教师可以根据学生的身体特征与运动偏好选择合适的运动项目和教学手段, 让学生对体育课产生积极的情感体验。例如, 在热身环节设计多样化的小游戏, 让学生在轻松愉悦的氛围中参与到运动之中; 在教学过程中注重运动项目的趣味性与挑战性, 激发学生的好奇心与探索欲。

2. 差异化分组与个性化指导

中职学生在身体素质、运动基础、理解能力等方面都存在较大差异。教师可以采用差异化分组的方式, 让水平相近或兴趣相投的学生在小组内互相切磋、共同进步。对身体素质偏弱或运动天赋不高的学生, 教师应给予更多关注与鼓励, 通过个别指导和合理的训练计划帮助他们逐步提升水平。这样的分层教学和个性化指导既能提高学生的自信心, 也能避免“吃不饱”或“跟不上”的问题。

3. 融入生活化情境

将体育教学与学生的日常生活联系起来, 能够帮助学生更好地理解运动技能在实际生活或将来工作场景中的应用价值。比如, 面对长期在电脑桌前坐着的会计、计算机专业学生, 可以多设计一些针对脊柱、肩颈放松以及眼部保健的活动; 对于旅游管理等专业学生, 则可更多地引入户外拓展活动, 提高其体能并培养团队协作与应变能力。

(二) 多元化教学方法的运用

1. 合作学习法

通过小组合作和团队竞赛等方式, 让学生在比赛中体会运动的乐趣, 并从团队协作中学习沟通与配合。教师可设置多种形式的竞赛与任务, 例如篮球、足球中的战术训练、小组健身操编排等, 提升学生的协作意识与自主学习能力。合作学习法不仅能打破传统教学的单向性与被动性, 也能营造积极向上的课堂气氛。

2. 项目式教学

项目式教学是一种综合性较强的教学方法, 教师可以为学生布置具有实际操作意义的项目, 让学生在完成项目的过程中掌握体育技能、锻炼体能与培养创新思维。比如, 可以让学生组成团队, 在体育老师的引导下策划一场校园运动会或一项新颖的趣味竞赛, 让他们分工合作, 从规则设计、场地布置到裁判、宣传等各个环节实践体育管理与组织能力^[5]。这种项目式学习将体育与社会实践结合, 兼顾学生的综合素质培养。

3. 信息化手段辅助教学

随着智能手机、平板电脑等数字化设备的普及, 教师可借助信息技术让体育课堂更具互动与趣味。例如, 采用运动监测设备记录学生的心率、步数或运动轨迹, 并根据数据对他们的训练效果进行分析反馈; 利用短视频平台或教学软件进行技术动作示范, 让学生可以在课下随时学习或回放动作。通过信息化手段, 还可设计线上打卡活

动, 鼓励学生在课后继续锻炼并互相监督、分享心得, 培养坚持运动的自觉性。

(三) 健全多维度评价机制

1. 过程性评价与终结性评价结合

在传统期末测试的终结性评价之外, 应注重过程性评价, 即通过每节课或每个阶段对学生参与度、团队协作能力、兴趣培养和进步幅度等方面进行综合考量。这有助于及时发现学生在学习过程中存在的问题, 并进行针对性调整, 引导学生认识到体育学习不仅关注成绩, 更关注健康与综合素质的提升。

2. 自评、互评与教师评价相结合

为了激发学生对体育课程的主体参与意识, 教师可以采用多种评价方式相结合的方式。学生的自评可以让他们反思自身在课堂中的努力与收获; 互评则能让学生在评价同伴的过程中学习如何以客观公正、合作分享的态度对待运动成果; 教师评价也需兼顾定量和定性指标, 通过细致、到位的反馈帮助学生认识自己在体育技能和品质上所取得的进步或不足。

3. 重视德育因素和综合素质

体育教育不仅是身体的锻炼, 更是道德品质与团队精神的培养过程。在评价中, 应注重考察学生在团队合作、遵守规则、顽强拼搏等方面的表现, 并通过具体事例或观察记录进行评定, 让学生明白体育活动中所体现的精神品质对个人成长乃至职业发展都有重要影响。

(四) 校内外资源整合与实践拓展

1. 校企合作与社会体育资源整合

在条件允许的情况下, 中职院校可以与社会体育机构、专业运动队或健身房等建立合作关系, 邀请专业人士进校指导或组织学生参与校外训练、实践活动。通过与社会体育资源对接, 学生可以学到更专业的技术知识, 开拓视野, 也能更好地理解体育在社会与职业领域中的应用与价值。

2. 校园文化与体育活动深度融合

学校可以将各种体育节、运动会、体育社团活动与校园文化建设相结合, 提高学生的参与度与归属感。比如定期举办全校性的“健康跑”、“趣味运动会”、“户外拓展营”等活动, 让学生在丰富多彩的体育活动中培养自信心、团队协作能力和竞争意识, 形成积极向上的校园体育文化氛围。

四、保障措施与实施建议

(一) 制度保障与政策支持

学校管理层要转变观念, 高度重视体育教学在学生培养中的重要性, 把体育课程纳入整体教学规划与考核体系。可通过适当调整课程比例与时间安排, 为体育活动预留充足的课时; 同时, 为教师专业发展提供政策支持和物质保障, 积极搭建校级、市级甚至省级的培训平台, 鼓励体育教师参加业务培训、观摩交流等活动, 不断提升教学质量和创新能力。

(二) 完善场地及设备设施

针对中职院校体育设施普遍不足的状况, 学校应加大对体育场地、器材的投入, 合理规划场地布局, 添置或更新适合多种运动项目开展的必要设备。

此外, 借助现代科技设备也能有效提升课堂效益, 如心率监测手环、可视化运动分析系统等, 都能为教学数据的收集与分析提供技术支持, 帮助教师及时了解学生的运动情况并进行有针对性的指导。

(三) 强化教师队伍建设

体育教师作为教学改革是直接实施者, 其综合素质、创新意识与敬业精神对改革的成败起着决定性作用。学校在招聘与培养教师时, 应突出专业技能与创新潜质并重, 制定教师发展规划, 提供多渠道、多层次的继续教育和培训机会; 同时建立健全考核机制, 把教师参与教学改革实践的成果、学生评价与课题研究成果等纳入绩效评估体系, 调动体育教师的教学积极性与创新热情。

(四) 加强家校合作与社会参与

学生体育素质的提升不仅依赖校内的体育课程与活动, 也需要家长与社会的支持。学校应加强对家长的宣传与动员, 让家长认识到体育运动对于孩子健康成长的重要性, 引导他们在校外为孩子创造良好的运动环境。与此同时, 也可与社区、体育场馆、青年宫等社会机构合作, 组织学生进行社会实践或交流活动, 把家庭、学校与社会的力量凝聚起来, 共同推动中职学生身体素质与综合素养的全面提升。

五、结语

中职院校的体育教学改革是教育体系的重要组成部分, 直接关系到社会对技能型人才的需求。传统体育教学模式虽然曾发挥作用, 但随着社会对学生综合素质的要求提升, 其局限性日益显现。要真正改变“重专业课、轻体育课”的现状, 需要从转变办学理念、完善课程设置、创新教学方法和健全评价机制等方面协同努力, 让体育课成为学生真正喜爱且受益终身的课程。在实践中, 教师应注重学生主体地位, 通过差异化分组、小组合作学习和个性化指导等方式激发学生兴趣, 同时灵活运用信息化手段和项目式教学方法提高课堂效能。学校需提供制度和资源保障, 优化场地设备、加强师资培训, 推动家校合作与社会参与, 形成多方联动的支持体系。中职体育教学改革应坚持“以生为本”, 以提升学生体能、心理素质和职业素养为目标, 探索适合校情的创新模式, 使体育教育成为学生的长久习惯与健康生活方式, 为培养全面发展的高素质人才奠定基础, 让学生在未来的职业道路上更具活力与竞争力。

参考文献:

- [1] 黄海滨. 新时代“体育与健康”课程的改革创新与探索[J]. 教育教学论坛, 2022, (37): 33-36.
- [2] 吴明放. 终身体育理念下高校体育教育改革创新探究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2022, 35 (12): 16-17.
- [3] 刘富强, 苏永生, 沈莉. 高中体育教学模式改革创新与成效价值研究[J]. 牡丹江教育学院学报, 2020, (09): 124-128.
- [4] 韩英超. 互联网背景下混合式体育教学改革的创新研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2022, 35 (04): 9-10.
- [5] 郭剑华. 当代幼儿体育教学模式的改革创新[J]. 文化创新比较研究, 2020, 4 (31): 31-33.