

职业院校“学、练、赛、用、评”一体化体育与健康课程教学模式研究

李喆海

山东外事职业大学, 山东威海, 264504;

摘要: 以‘教会、勤练、常赛’为指导纲领, 通过整合体育课程教学中“学、练、赛、用、评”五个环节, 强化与职业技能培养内容的衔接, 构建职业实用性体育课程, 培养身心健康的高素质技术人才。研究发现, 职业院校体育课程教学中存在教学手段单一, 学用脱节, 教学资源不足, 条件保障不力, 评价方式传统, 忽视过程与发展等问题。以此提出, 要在“学”的环节要夯实基础, 形成多样化教学模式。在“练”的环节要以提升体育技能为基本条件, 强化系统化训练。通过“赛”的环节要充分及激发学生潜能, 形成全员化参与态势。在“用”的环节强化迁移, 构建情境化应用场景。最后通过构建多元化评价体系, 促进学生全面发展。

关键词: 职业院校; 体育课程; “教会、勤练、常赛”; 职业实用性; 教学模式

DOI: 10.69979/3029-2735.26.03.095

1 引言

体育课程作为职业院校通识课程的重要组成部分, 在增强学生体质健康, 发展学生职业素养方面具有重要作用。2020年中共中央办公厅、国务院在《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中提出“职业教育体育课程与职业技能培养相结合, 培养身心健康的技术人才”。2021年教育部办公厅印发《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》指出“要深化学校体育教学改革, 强化‘教会、勤练、常赛’, 构建科学有效的体育与健康课程教学新模式”。为新时代职业教育体育课程教学体系改革提供重要方向。围绕国家对职业教育体育课程教学改革的目标要求, 以“教会、勤练、常赛”理念为主要架构, 强化与职业技能培养内容的衔接, 构建职业实用性体育课程, 培养身心健康的高素质技术人才, 成为了新时代职业教育体育课程教学体系改革研究的重要课题。

1.1 理论基础

本研究构建的“学、练、赛、用、评”一体化体育与健康课程教学模式建立在以下理论基础之上。

建构主义学习理论: 建构主义认为, 学习不是知识由教师向学生的传递, 而是学生主动建构自己知识的过程。在一体化教学模式中, “学”强调学生的主动探究, “练”注重在真实情境中的实践, “用”强调知识技能的意义建构, 都与建构主义理论高度契合。

掌握学习理论: 掌握学习理论由布鲁姆提出, 认为只要提供足够的时间和适当的教学, 几乎所有的学生都能掌握所学的知识技能。在一体化教学模式中, “练”

的环节通过分层设计和个别化指导, 使不同基础的学生都能通过练习达到掌握程度, 体现了掌握学习理论的核心思想。

情境学习理论: 情境学习理论强调学习发生于活动中的, 是情境性的; 学习是个体与情境相互作用的过程, 是社会实践的组成部分。在一体化教学模式中, “赛”和“用”的环节通过创设真实或模拟的情境, 使学生在参与竞赛和实际应用中获得知识和技能, 符合情境学习理论的基本原则。

1.2 核心概念界定

“学、练、赛、用、评”一体化体育与健康课程教学模式包含五个相互关联的核心环节, 共同构成一个完整的教学系统。

“学”: 指系统学习体育与健康知识、技能和方法。在职业院校背景下, “学”不仅包括运动技能掌握和健康知识学习, 还涉及与未来职业相关的职业体能和职业健康知识学习。学的过程中强调学生的主体地位, 教师通过精讲多练、启发引导, 帮助学生建立正确的动作概念和知识框架。

“练”: 是通过反复练习巩固所学知识技能, 达到熟练掌握的过程。练习应遵循循序渐进、个别化原则, 根据学生基础差异设计不同层次练习内容, 既有基础性练习, 也有提高性练习。

“赛”: 是通过竞赛促进学习, 激发学生积极性和竞争意识。在职业院校体育教学中, “赛”的形式多样, 包括单项技能赛、综合能力赛、团队协作赛等。

“用”: 是引导学生将所学体育知识、技能应用于实

际生活和未来职业中,实现学以致用、以用促学。"用"不仅体现在日常体育锻炼习惯养成,还体现在职业岗位体能需求的适应和职业性疾病预防等方面。这是本研究在传统"学、练、赛、评"基础上特别增加的环节,旨在强化体育教学与职业能力的衔接。

"评":是对学生学习过程和成果进行多维度评价,为学生提供反馈,以便调整学习策略。"评"应坚持过程性评价与结果性评价相结合、定量评价与定性评价相结合,注重评价的激励性和发展性功能。

2 研究结果与分析

2.1 研究对象

以高职院校体育与健康课程教学为主要研究对象。

2.2 职业院校体育课程教学现状与问题分析

2.2.1 职业院校体育课程教学现状调查设计与实施

为了深入了解当前职业院校体育与健康课程教学现状,本研究采用问卷调查和访谈相结合的方法,对5所职业院校的体育教师和学生进行了调查。问卷调查共发放教师问卷60份,回收有效问卷55份,有效回收率91.7%;发放学生问卷800份,回收有效问卷743份,有效回收率92.9%。访谈对象包括8名体育教研室主任和12名一线体育教师,访谈内容涵盖课程设置、教学方法、评价方式等多个方面。

2.2.2 职业院校体育课程教学现状存在的主要问题

通过对调查数据的统计分析,发现当前职业院校体育与健康课程教学主要存在以下问题。

(1) 教学手段单一,学用脱节

调查显示,65.4%的体育教师主要采用传统的"讲解-示范-练习"教学模式,教学手段单一;有58.7%的学生认为体育课"缺乏趣味性"。这种单一的教学模式难以激发学生的学习兴趣 and 主动性,导致课堂氛围沉闷,教学效果不佳。同时,调查发现,72.3%的体育课程内容与学生的职业需求关联度低;仅有23.6%的教师会在教学中融入职业体能训练内容。这种学用脱节的现象导致学生难以将所学的体育知识技能应用于未来的职业活动中,降低了体育课程的实用价值。

(2) 教学资源不足,条件保障不力

尽管多数职业院校都开展了各类体育竞赛活动,但参与率普遍较低。调查显示,平均只有15.8%的学生参加过校级及以上体育竞赛,有41.2%的学生从未参加过任何形式的体育比赛。竞赛活动成为少数体育特长生的"专利",未能发挥其面向全体的教育功能。同时,调查发现,多数职业院校体育教学资源相对匮乏,生均体育场地面积和器材数量不足;体育教师缺乏系统的职业教育和培训机会。这些因素制约了体育教学质量的提升和

一体化教学模式的实施。

(3) 评价方式传统,忽视过程与发展

调查表明,81.5%的体育教师主要依据学生的运动成绩和出勤率进行评价;仅有28.9%的教师会在评价中考虑学生的进步幅度。这种重结果轻过程的评价方式,难以全面反映学生的学习效果,也不利于激发学生的运动兴趣和信心。

2.2.3 职业院校体育课程教学现状问题成因分析

上述问题的产生,既有观念层面的原因,也有制度和实践层面的因素。

(1) 观念层面

重技能轻素养、重专业轻体育的思想在职业院校中较为普遍。学校领导和专业教师往往更关注学生专业技能培养,对体育教学重视不足;学生和也更看重专业课程学习,对体育锻炼的价值认识不够。

(2) 制度层面

职业院校体育课程体系不够完善,教学管理制度不够灵活,评价激励机制不够科学,难以适应一体化教学模式的要求。特别是在课程设置方面,体育课程与专业课程之间缺乏有效衔接,导致体育教学难以融入职业元素。

(3) 实践层面

体育教师的教学理念和教学方法更新滞后,对职业教育特点和学生需求研究不够,难以设计出既有体育特色又符合职业需求的数学活动。同时,学校对体育教学的投入不足,教学条件有限,也制约了一体化教学的实施效果。

2.3 "学、练、赛、用、评"一体化体育课程教学模式的构建与实施

2.3.1 模式构建原则

构建"学、练、赛、用、评"一体化体育与健康课程教学模式,应遵循以下原则。

整体性原则:将"学、练、赛、用、评"五个环节作为一个有机整体,统一于体育教学全过程,避免环节间的脱节和碎片化。

主体性原则:充分发挥学生的主体作用,激发学生的主动性和创造性。在教学设计中,应尊重学生的个体差异,满足学生的不同需求,促进学生的个性化发展。

实践性原则:强调知行合一、学以致用,通过实践活动巩固知识技能,提高应用能力。职业院校体育教学应紧密结合学生未来职业需求,设计具有职业特色的实践活动,培养学生的职业体能和健康素养。

2.3.2 实施路径与策略

(1) "学"的环节:夯实基础,形成多样化教学模式

在"学"的环节,应采用多样化教学方法,帮助学生

系统掌握体育与健康知识技能。一是以问题导向教学,通过设置真实、有挑战性的问题情境,引导学生主动思考和探究。二是建立分层教学。根据学生基础差异,设计不同层次的学习目标和内容,使每个学生都能在原有基础上获得提高。三是利用多媒体、虚拟仿真、智能设备等现代信息技术,丰富教学手段,提高教学效率。

(2)“练”的环节:提升体育技能为基本条件,强化系统化训练

在“练”的环节,应注重练习的系统性和有效性,使学生在反复练习中巩固知识、提升技能。一是采用循环练习法。设计多个练习站点,学生按顺序循环练习,全面提高身体各项素质。二是采用游戏练习法。将练习内容融入游戏情境,增加练习的趣味性和吸引力。三是项目任务法。以完成具体项目任务为导向,引导学生在任务驱动下进行针对性练习。

(3)“赛”的环节:充分及激发学生潜能,形成全员化参与态势

在“赛”的环节,应扩大竞赛覆盖面,实现全员参与,充分发挥竞赛的教育功能。一是建立多级竞赛体系。构建班级、专业、院系、学校多级竞赛体系,使每个学生都有参与竞赛的机会。二是创新竞赛形式。开发多样化竞赛项目,满足不同学生的兴趣和特长。除传统田径比赛外,还可开展趣味运动会、拓展挑战赛、职业体能竞赛等。三是赛教深度融合。将竞赛内容融入日常教学,以赛促教,以赛促学。将国家顶级竞赛项目转化为教学任务模块,发挥职业技能大赛的“树旗、导航、定标、催化”作用,实现教学与比赛的深度对接。

(4)“用”的环节:强化迁移,构建情境化应用场景

在“用”的环节,应创设真实应用情境,引导学生将所学知识技能应用于实际生活和未来职业中。一是构建职业情境模拟。结合不同专业特点,设计模拟职业情境的体育活动,培养学生的职业体能和职业健康意识。二是加强社会实践应用。组织学生参与校外体育实践活动,如社区体育指导、企业体育赛事服务等,增强学生的社会实践能力。三是建立健康生活方式养成。引导学生将体育锻炼融入日常生活,养成健康的生活方式。制定个人锻炼计划,记录每日身体活动量,参与健康促进项目等。

(5)“评”的环节:构建多元化评价体系,促进学生全面发展

在“评”的环节,应建立多元评价体系,全面反映学生成长,促进持续发展。一是评价主体多元。建立包括教师评价、学生自评、同学互评、企业评价等在内的多

元评价主体,从多角度评价学生的学习效果。二是评价内容多元。评价内容应涵盖技能掌握、知识理解、参与态度、进步幅度、合作精神等多个维度,全面反映学生的发展情况。三是评价方式多元。采用定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合的方式,更准确地评价学生的学习效果。四是评价结果应用。及时向学生反馈评价结果,帮助学生认识自己的优势和不足,制定改进计划。同时,利用评价结果反思和改进教学。

(6)保障机制

为确保“学、练、赛、用、评”一体化教学模式的顺利实施,需要建立保障机制。一是组织保障。学校应加强对体育教学工作的领导,成立由校领导牵头、各部门协同的工作机制,统筹推进一体化教学改革。二是师资保障。加强体育教师培训,提高教师的教学设计和组织能力。鼓励教师参与教研活动和专业发展,不断提升专业素养。三是资源保障。加大体育经费投入,改善体育场地设施条件,配备必要的体育器材和设备。同时,积极开发数字化教学资源,建设体育教学资源库。四是制度保障。完善体育教学管理制度、评价激励制度和安全防范制度,为一体化教学模式实施提供制度保障。

参考文献

- [1] 邵媛. 大学生体质健康促进模型的构建研究[J]. 成都体育学院学报, 2024, 50(04): 124-131.
- [2] 刘阳. “健康中国”背景下高职院校体育教学改革路径探索[J]. 教育理论与实践, 2023, 43(24): 62-64.
- [3] 李国印. 基于学生职业需求的高职体育课程体系构建[J]. 职教论坛, 2021, 37(11): 81-86.
- [4] 周杏芬. 高职院校体育教学存在的问题及对策[J]. 职业技术教育, 2018, 39(08): 58-60.
- [5] 刘雪凯, 张国艳. 基于市场需求的高职体育课程目标改革与实现策略[J]. 体育文化导刊, 2017, (08): 165-168+178.

作者简介: 李喆海(1996.05-), 男, 汉族, 山东泰安人, 硕士, 讲师, 研究方向: 职业教育学校体育。基金项目: 本文为全国商科教育科研“十四五”规划2025年度课题“职教改革背景下商科类专业学生职业体能课程开发设计研究(项目编号: SKJYKT-2505154)”阶段性成果; 山东外事职业大学2024年度职业教育教学改革研究重点项目“职业院校体育课程“学-练-赛-用-评”一体化教学体系研究与实践(项目编号: 202449)”成果。