

职业院校体育教育纳入突发事件应急体适能训练的研究

□ 焦献策(河南质量工程职业学院 河南 平顶山 467000)

摘要:培养学生在突发事件中的应急处置能力是职业教育的重要组成部分。当前我国职业院校在突发事件应急处置育方面不足,还需要借助体育教育平台充分开展突发事件应急体适能训练,从而全面满足学生成长需要。

关键词:职业院校 应急突发事件 体适能教育

中图分类号:G808

文献标识码:A

文章编号:1006-8902-(2018)-02-SY

1、体育教育纳入突发事件应急体适能训练现状

1.1、实施情况

在传统重智轻体职业教育方针的影响下,职业教育学院未能将突发事件应急体适能训练融入到体育教育活动中。这在很大程度上削弱学生参与应急体适能训练的积极性,而且随着职业学校相关专业技术教育活动的深入开展,学生参与体育运动训练的时间越少,造成了学生应急能力的严重不足。而且,当前职业学院的主要精力用在更新专业教育设备硬件上,对学校体育教学设备的建设投入不足,因此影响相关教学工作的顺利开展。还有的职业院校课外活动代替了体育教学中的突发事件应急体适能训练,没能通过体育课程有效培养学生的应急技能、应急心理。有的职业院校未能针对学生的能力水平开展具体的突发事件应急体适能教学。

1.2、主要意义

在职业院校开展突发事件应急体适能训练课程可以促进学生身心协调发展,对于提高职业学院学生素质,促进学生全面发展有重要指导意义。职业院校开展相关课程也是落实国家政治法规,贯彻体育课程教学指导实施纲要的基本体现。特别是在职业院校培养学生创新与实践精神为指导的当下,在职业院校教学中纳入突发事件应急体适能训练的内容,可以激发学生的体育学习兴趣,促进学生认知体育锻炼的重要价值,引导学生以更好的心态来适应未来职业环境,特别是融入有职业特点的突发事件应急教学内容,可以以学生的身体为基本载体,实现知识、技能与心理教育的统一,全面提高学生的身体素质与心理素质。

2、体育教育纳入突发事件应急体适能训练原则

2.1、针对性训练原则

职业院校不仅要培养学生的职业技术技能水平,而且要根据学生的特点培养和激发学生的创新思维。在突发事件应急体适能教学中仍然要使用分层教学,注重以分类教学的方式,全面提高体适能训练教学的针对性。首先,要根据学生的运动能力差距,结合本单元或本模块体育课堂教学的训练内容,有机融入具体的突发事件应急体适能教学项目内容。其次,根据学生的差异性合理配置教学资源,注重根据学生的兴趣需要,引导职业院校学生自主选择训练内容,教师要最大限度的满足学生的成长学习需求。第三,还要根据学生的需求创设丰富的课程内容,完善课程体系,着力满足学生学习成长需求,全面提高体适能训练有效性。

2.2、从心理出发原则

体育教师在院校体育课程中融入突发事件应急训练内容,应当充分的关注职业院校学生的个性心理特征,能够在体适能训练

的过程中融入有职业背景的氛围,同时根据学生的性别、年龄与身体特征安排有差异的体适能训练项目。首先,要根据学生的心理特点,合理安排符合男女生、体能优异与一般学生的特殊课程,控制好训练的强度与内容的丰富程度。其次,要充分的研究学生心理特征,注重发挥学生相互影响与相互启发的作用,注重根据学生的心理特征进行适当的分组练习,从而发挥出学生小组的互相影响作用。第三,满足学生的自信心需求,积极消除学生的自卑心理,在控制好难度的前提下全面增强学生的信心,从而达到有效调动学生需求,全面提高学生参与体适能训练积极性目标。

2.3、发挥教师专长原则

只有发挥出教师的专长,结合教师自身的教学优势开展好具体的突发事件应急体适能训练课程,才能提高训练的针对性,由教师起到必要的示范引领作用,达到拓展教学内容,完善教学体系,全面提高体适能训练质量的目标。首先,要考查教师能力素质,能够根据教师的教学风格与教学特长合理布置开设突发事件应急体适能的训练项目。其次,能够采用多元化模式教学的方式,注重有效优化教师的教学方案,着力在现有教学资源的基础上,发挥出教师在某教学能力方面的特长,从而达到展现专业知识,满足职业院校学生成长需求的目标。第三,教师还要不断实现职业发展,注重自主总结相关活动的专业知识,从而全面促进教师的有效发展,解决突发事件应急体适能训练中的实际问题。

3、体育教育纳入体适能训练课程改革方向

3.1、完善课程目标体系

在职业院校体育教育纳入体适能知识需要按照学生的身心发展规律进行,因此在课程目标上既要体现出体育课程锻炼学生身体素质的基本特点,同时又要兼顾学生身体健康、社会适应能力,以及运动技能方面目标。首先,构建以情境教学、分组合作、练习演习为基本内容的理论学习与应急意识教学目标,促进学生能够根据实际情况制定有效的应急方案。其次,为培养学生的运动技能为主,设置促进学生在体育课掌握各种突发事件基本处置方法目标,锻炼学生应急操作时应当具备的基本肌肉力量、速度、耐力等。第三,还要培养学生掌握进行体适能训练基本方法,客观的评价学生的身体情况,引导学生熟练掌握相关运动训练技巧。第四,在体育课堂上结合日常教学内容培养学生的良好心理状态,注重以团队精神、个人极限挑战、竞争与合作意识,以及自身心理调节能力,以及在恶劣环境下的心理调节能力等方面的目标。

3.2、构建有效课程内容

只有根据职业院校的实际情况构建有效的课程内容,才能提

高体育教学有效性,切实把突发事件应急处置融入到日常教学中,满足学生成长学习需求。首先,要科学的进行各类突发事件的分类与有机结合教学,能够结合人为因素突发事件、自然灾害突发事件促进学生分别掌握相关的理念与实践课程内容。形成理论与实践相结合的课程教学内容体系。其次,根据应急知识、应急技能与应急心理的训练需求合理组织教学活动项目,并且把体育课基本的体能训练项目与应急体适能训练需要的动作、训练方式等内容结合起来。第三,注重合理的课时分配,要根据每学期体育课程的课时,合理控制应急体适能训练的比例,提高应急训练有效性,并且根据实际需求设备必修与选修课程等内容。

3.3、合理配置课程资源

只有合理配置课程资源,才能给学生提供必要成长条件,实现有效的体育课程设计,实现科学编制课程人力、物力、财力资源,发挥教师与场地作用的目标。首先,应当加强课程策划,切实按照职业院校现有的体育器材和场地资源合理组织开展相关活动。其次,注重编写以突发事件应急处置为主的体适能教材,做好相关的教材编写与管理工作,建设有职业院校特色的教材。第三,充分的运用学校的实训室、图书馆与职业院校周围的地理、水文资源等,发挥出各种环境的辅助作用。

3.4、有效实现课程实施

课程实施是体育教育纳入突发事件应急体适能训练的重要环节。应当职业院校现有体育课程形式,切实考虑课程的类型,合理选用必修课与选修课的形式,并且创新使用丰富有效的教学方法。首先,可以采用模块教学法,将传统的理论教学、场景教学与模拟演习等科目内容统一起来。其次,创新使用探究教学、模拟教学、启发引发教学等方式,能够根据学生的兴趣合理使用不同教学模式。第三,还要提高学生的课程体验,注重融入游戏等趣味性活动,注重让学生在游戏活动中获得成就感。

4、体育教育纳入突发事件应急体适能训练策略

4.1、创新突发事件应急体适能训练方式

在职业院校体育教育课程中增加突发事件应急体适能训练的内容要充分的调动学生的参与兴趣和主观能动性,在训练学生掌握基本自救方法和常识的同时,还要尊重学生的个体差异,积极锻炼学生的情绪反应,注重以提升学生体质为主,同时培养学生良好的应急自救意识与必要的应急自救技巧。首先,进行应急基本常识教育,增加学生参与自救活动主动性,以游戏、比赛或者情境模拟扮演的方式吸引学生的注意力,要在体育课堂根据实际应急场景设置包括台风、地震或洪涝灾害等应急场景。其次,强化学生的主动参与方式,根据学生的身体特征给学生安排适当强度以体能训练为主内容,既要调动学生的主观能动思考意识,又要引导学生尝试自主找出最佳的解决问题办法,通过课堂模拟训练激发学生对体能训练的重视,促进学生认识到平时加强体能训练的重要性。第三,可以在职业院校体育课堂通过开展弯腰跑、侧身跑与安全跳跃训练方式,在模拟灾难场景中运用以上运作开展自救办法,还可以在课堂上模拟沙包躲避练习、动态躲避障碍练习、以及灾难情境下趣味锻炼游戏等活动,从而增强学生对灾难场景下的体能适应性。

4.2、开展多层次针对性体适能教学训练

职业院校体育教育纳入突发事件应急体适能教学活动,关键

在于让所有学生明白学什么、能在特殊紧急情况下做什么,因此要根据各年级学生的水平,以及不同学生的具体情况进行适当训练,这样才能引导不同体质、不同性别与不同年龄学生在灾难事件面前做出较为正确的选择。首先,要根据学生的先天身体素质基础,结合职业院校学生的运动适能水平,确定不同层次的教学目标,设置有针对性的教学内容与教学评价标准。具体可以将学生分为初级、中级与高级组,让不同层次的学生分别掌握自救、救人与互助的知识内容,并且采用稳中求进的教学原则,让学生逐级掌握具体内容。其次,实施差异化的体适能教学活动。对那些学生身体素质相对较好的学生,可以挖掘学生的运动能力与潜力,引导学生自主选择感兴趣的学习内容,并且适当运用器械满足学生学习需求。其次,教师开展突发事件体适能训练不再以集体示范讲解为主,主要采用分层教学的方式,对不同层级学生分配不同的学习任务,从而达到激发学生潜在优势,全面实现个别辅导的教育目标。第三,教师还要关注学生的成长空间,给学生提供体适能训练的拓展空间,注重根据学生在体育课堂的训练水平,适当的加强对学生的引导,进一步激发出学生的积极性,不断提高学生体适能训练质量目标。

4.3、落实应急体适能训练弹性考核机制

在职业院校体育教学中融入突发事件体适能训练内容,还要提倡使用有针对性的有效教学评价机制,这样才能突破传统考核方式对开展体适能训练的影响,不断促进学生自主开展相关活动。首先,要实现体适能训练考核方式的多样化,注重对不同层级的学生使用不同的考核方式与考核内容,并且设定具体的考核标准,真正达到通过考核促进学生提高的目标。其次,力求通过考核来激发出学生的自信,促进学生勇于向更高层次的目标迈进,并且帮助学生找出体适能训练的短板,同时结合考核给学生必要的指导,给学生制定有针对性的训练与提升方法。第三,考核要确定要具体的范围,要做到使用公平科学的考核标准,要在考核中使用必要的奖惩措施,要因人而异的制定具体的评价标准。教师还要通过考核来改变教学策略,合理配置突发事件应急体适能训练的教学资源,从而让学生主动参与到接下来的各项体适能训练中去。

5、结论

本文认为加强学生应急体适能训练要从职业院校的实际情况出发,针对学生的个性成长需要,完善相关教学体系,丰富体适能训练内容与方式,在调动学生积极参与性的基础上,全面提高体适能训练有效性。

参考文献:

- [1]刘涛.大学生体适能状况调查[J].教育与职业,2014.
- [2]颜昌文.青少年健康体适能的调查综述[J].文体用品与科技,2015.
- [3]罗光飞.陕西省大学生健康体适能状况的调查与分析[J].宝鸡文理学院学报(自然科学版),2015.
- [4]马长会,李晓焕,王卫东.大学生健康体适能与生活方式关系的研究[J].北华航天工业学院学报,2015.