

高职公共体育课程“内外一体化” 实施的路径探究

摘要 ▶ 本文运用文献资料法、实地调查法和专家访谈法等研究方法，对高职公共体育课程实施的现状进行调查，研究发现：高职公共体育课程在实施过程中存在学生参与体育时间较短、师资薄弱，课程发展缓慢、课程体系缺乏创新、体育课程的实施依赖课堂教学而轻视课外体育活动等问题。有限的课堂教学时间不足以支撑学生培养运动技能，树立终身体育观念，以课堂教学为主的模式已经不能满足新时期高职院校培养“德智体美劳”全面发展人才的需要，应进一步打通课堂内外“屏障”。高职院校实施体育课程“内外一体化”是落实立德树人的根本性任务，是发展终身体育、校内教学改革和校园文化建设的必要途径。为此，本文提出：转变观念，加强顶层设计；改革教学模式，打通通课一体化教学屏障；改革教学评价，创新评价体系；加强校园体育文化建设，打造具有参与氛围的课程内外一体化实施路径。

关键词 ▶ 高职体育；公共课程；一体化教学

1 研究背景

体育活动是大学生发展综合素质的有效载体，也是落实素质教育、促进学生全面发展的有效手段，但是由于高职院校师资水平局限及学生在校学习时限较短，在新时期立德树人的教育目标下，高职院校的体育工作也面临新的挑战。高职院校对培养学生的职业性、技能性有着更高的要求，因此高职公共体育课程需要不断转变，从而适应培养技能型高素质人才的需要。以体育课堂教学为主的传统高职体育课程，已经不能满足新时代高职学生对职业技能、体育技能、人文素养的需求，通过教学改革引入课内外教学一体化模式，可以有效解决课堂时间短、课时少的问题，打破课堂教学屏障，把课堂延伸到课外，丰富教学形式，激发学生参与热情，推动学校体育健康发展。

2 高职公共体育课程实施中存在的问题

2.1 体育参与时间短，体育习惯难养成

一方面是高职学校体育课程开设时间短，基于高职院校

校和本科院校的差异，高职高专院校学制较短，学生学习任务较重，普遍开设体育课程为1~2年，部分专业由于学生在大二期间要参加实践锻炼，通常会把体育课程压缩到一年半，而本科院校体育课开设普遍在2年及以上，体育课程时间更长；另一方面是学生在校时间较短，课外活动参与时间少。相比于本科院校，高职院校的公共体育课程课时和学制较短，课堂教学时间受到压缩，学生在校期间参与课外体育活动的的时间不充足，缺少形成体育技能和养成体育习惯的时间，进而制约高职院校学校体育的发展。

2.2 师资力量薄弱，课程建设不完备

相较于本科院校，高职高专院校在师资力量上相对薄弱，同时，由于近年来国家大力发展职业教育，多数院校是在原有中职的基础上升格而成，无论是师资力量、场地设施，还是学校的办学规模都相对薄弱，学校开设的体育课程项目种类较少，难以达到男女分班教学、分层教学的目的。此外，受限于专业教师的所授学科和学校场地设施，学校开展体育科目较少，学生选择十分局限，公共体育课

程发展缓慢。

2.3 课程体系缺乏创新,教学方式陈旧

传统课程教学观念更注重学生运动技能的形成,以课堂教学为中心,课堂教学时长有限,忽视了课外体育活动同样是体育教学的重要组成部分。在体育课程的实施中,没有从社会发展、职业方向、抗挫折能力的培养等角度进行针对性构建与实施。高职院校培养学生需要满足创新课程体系的要求,针对学生所学专业与个体差异开展体育教学,以便更好地服务职业教育。同时,只重视课堂教学而不进行课程创新和教学改革,不利于学生的全面发展,无法使体育教育与专业有效结合,更难以达到培养学生“德智体美劳”全面发展的要求。

2.4 课程实施效果不理想,学生身体素质下降

当前高职公共体育课普遍存在学生参与兴趣不高的问题,高职公共体育课受场地器材和课程开发限制,项目相对单一,课堂教学手段单调,学生普遍参与热情不高,课堂教学实施的效果不够理想。学生主动性不足,兴趣缺失,参与体育活动的时间降低。从每年学生体质监测数据上看,学生身体素质呈现逐年下降的趋势。

3 高职公共体育课程课内外一体化的内涵

公共体育课程课内外一体化,是指在体育课程教学的实施中,不仅局限于课堂教学,还应把课外体育活动纳入教学实施过程,打通课内外体育活动屏障,构建一体化教学的模式。将课内外一体化教学模式运用于高职院校公共体育教学中,可以有效改善学生在校期间参与体育活动时间较短的问题,弥补传统体育课上教学模式中的不足,为学生参加课外体育活动提供更多的机会,提高学生学习体育课程、参加体育锻炼的兴趣,充分满足不同水平层次学生的体育学习需求,帮助学生形成终身体育意识。

4 高职公共体育课程课内外一体化的意义

4.1 落实立德树人的根本任务

进入新时期,“立德树人”是学校的首要任务,在高职院校公共体育课程中实行课内外一体化教学,不仅能促进学校体育课程改革,培养学生全面发展,还能通过课外体育实践进一步提升学生自主锻炼意识及团结协助精神,让学生在课外体育参与中磨炼性格,提升品质,落实全面发展的要求,发挥体育在学生素质培养过程中的重要作用。

4.2 培养学生终身体育意识

终身体育意识是指人们从接触基础的体育课程教学开始,在后续的学习和生活中持续不断地参与体育项目,将体育锻炼融入日常生活中^[2]。大学是学生全面发展的重要阶段,在该阶段帮助学生养成正确的体育锻炼方法,树立正确的体育锻炼观念尤为重要,良好的体育习惯会对学生未来生活产生长远的影响。通过实施课内外体育课程一体化,可以让学生主动参与课外活动,养成体育锻炼意识,树立健康生活理念,为进一步培养学生的终身体育意识奠定基础。

4.3 推动公共体育课程教学改革的需要

一方面,当前高职公共体育教学受教学时间短的制约,学生参与体育活动主要集中在体育课堂上,缺乏课后体育活动的参与;另一方面,高职院校公共体育课教学依旧受传统教学模式影响,即“教师教什么,学生学什么”的方式,学生仍然处在教师“要我学”的被动位置上,忽略了对学生兴趣爱好以及终身体育意识的培养^[3]。基于此,高职院校公共体育一体化教学是学校体育工作改革的良好切入点,打通课内课外屏障,不仅能改革教学模式,更能激发学生的自主参与热情,有效解决高职公共体育课程短、课时少、难以养成终身体育观念等问题。

4.4 校园体育文化建设的需要

文化是精神文明的重要反映,校园体育文化氛围可以反映出学校体育工作开展的成效,良好的校园体育文化也是吸引大学生主动参与体育活动的有效保障。丰富的校园体育活动可以弥补体育课堂的不足,有效推动大学生对体育知识、技能的学习,拓展知识领域,锻炼身体素质,培养学生自主锻炼及独立思考能力,养成体育锻炼的习惯,掌握基础的体育技能^[4]。

5 高职体育课程课内外一体化的路径

5.1 转变观念,加强顶层设计

课内外一体化模式的实施,关键在于转变传统的学校体育发展理念,做好学校顶层设计,根据高职院校的特点和技能人才的需求,以终身体育、立德树人为根本任务,在课程目标、课程内容、课程评价等各个方面做好合理的顶层设计,改变原有的课程体系实施内容和评价标准,突出课程内外一体化教学和课程内外一体化考核,改变以课

堂为中心的传统模式,注重学生参与、体育技能养成、身心健康发展等多种因素,在课程设计上突出运动参与和体育习惯的养成,使体育课程与“立德树人”的要求全面结合,打造新时代符合职业技能要求、促进学生全面发展的高职体育教育。

5.2 改革教学方式,打通内外教学屏障

根据高职院校培养高素质应用型人才的要求,结合“立德树人”的教育理念,不断丰富教育教学方式,注重提高学生的体育能力与健康意识,培养锻炼身体的习惯,弘扬顽强拼搏的体育精神,使其始终保持良好的职业体能和身体素质,为未来发展打下坚实的基础^[5]。统筹规划校内体育设施资源,注重课外体育课程实践,采取课外俱乐部、体育社团、体育竞赛相结合的体育教学模式,以课程自身建设为基础,以基本体育设施为保障,统筹好“学、练、赛”三方面教育。

5.3 完善教学评价,创新评价体系

科学有效的课程评价体系是学校体育工作发展的重要反馈,是体育教学改革健康发展的关键。首先,对学生来说,改变以往以期末考试成绩为主的考核方式,完善课堂参与

和课外活动一体化的考核体系,注重过程参与和个体差异,将理论与实际相结合,关注学生的全面发展,改变过去“唯分数”“唯期末”的单一评价体系;其次,对教师来说,健全教师参与、指导课外活动的评价奖励机制,进一步加强学生对老师课外活动指导的评价比重,形成多样化的评价体系。

5.4 发力校园体育文化建设,打造参与氛围

不断加强校园体育文化建设,大力开展校园体育文化宣传,广泛开展体育活动,以体育社团、体育训练、校园赛事等多种方式开展体育活动,吸引学生主动参与,营造良好的校园体育氛围,形成“学、练、赛”校园体育“一体化”模式,从而进一步推动“一体化”教学的实施。

6 结语

高职公共体育课程“内外一体化”模式的实施是一项大工程,必须转变观念,确定学校体育课程的指导思想,创新开发课程内容,整合学校体育设施资源,配套相关考核评价,完善好顶层设计,才能为新时代高职院校综合素质人才培养提供切实可行的新发展路径。

文/李士佳,李伟(贵州健康职业学院,贵州铜仁 554300)

作者简介:李士佳,男,河南确山人,贵州健康职业学院讲师,研究方向:高职体育、体育旅游;李伟,男,湖南怀化人,贵州健康职业学院讲师,研究方向:体育教学与训练、体育人文。

参考文献:

- [1] 康亚,李良明,杨爱华.文化强国背景下高校校园体育文化建设的诊断与提升策略[J].当代体育科技,2019,9(32):164-165.
- [2] 李静宇.高校体育“课内外一体化”教学模式探讨[J].体育世界(学术版),2019(11):131+128.
- [3] 唐重阳.试论基于终身体育理念下的高校体育教学改革[J].吕梁教育学院学报,2019,36(3):111-112.
- [4] 刘天博.浅议高校体育社团对于校园文化建设的影响[J].当代体育科技,2019,9(26):92-93+95.
- [5] 杨田.新疆高职院校公共体育课程改革研究——以新疆应用职业技术学院为例[J].科技资讯,2019,17(7):111+113.
- [6] 施建明.高职体育“课内外一体化”教学模式的改革与实践[J].运动,2014(6):129-130.