

# 高职体育“课内外一体化”教学模式的创新研究

李国锋

(武威职业学院,甘肃 武威 733000)

摘要:从高职体育“课内外一体化”教学模式的指导思想、目标、内容、教学组织形式、成绩评价和实施策略六个方面进行创新研究,以期“课内外一体化”教学模式为高职院校的应用提供参考。

关键词:高职体育;体育课堂内;体育课外活动;课内外一体化;教学模式

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1008-8970(2020)02-0033-03

DOI:10.16145/j.cnki.cn23-1531/z.2020.02.011

《全国普通高等学校体育课程改革的指导纲要》指出“要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。”<sup>[1]</sup>高等职业院校的主要培养目标是突出职业能力,体育课程教学模式也应与专业人才的培养目标相适应,全面提高学生的职业体能和健康水平。当下大多数高职体育课采用传统的教学模式,体育课程教学很难达到全面提高学生的职业体能和健康水平的要求,调动学生学习的积极性和主动性。为此,高职体育课程的教学必须把体育课堂教学和课外体育活动教学紧密结合起来,实施“课内外一体化”教学模式,提高体育课程的教学效果。

## 一、高职体育“课内外一体化”教学模式的内涵

高职体育“课内外一体化”教学模式就是以职业实用性体育课堂教学为中心,有目的、有计划、有组织拓展和延伸课外体育锻炼、课余体育训练与竞赛,并将学生课外体育锻炼情况按一定比例纳入学生综合成绩测评的体育教学模式,以期使学生在高职三年掌握一项体育技能,爱上一项体育运动,培养学生良好的自觉体育锻炼的行为习惯和终身体育的意识,增强学生体育锻炼的能力,达到增强职业体能、增进健康和提高体育素养,养成良好的体育锻炼习惯,全面提高学生的体质健康水平。

## 二、高职体育“课内外一体化”教学模式的指导思想

体育课程指导思想是依据体育的本质、体育教育的功能及社会对培养人的整体要求形成的,是构建体育课程模式的理论基础<sup>[2]</sup>。依据《全国普通高等学校体育课程改革的指导纲要》的要求和结合当前高职体育课改革的需要及我院实际情况,确立“健康第一”“终身体育”和“职业特色”的体育课程指导思想,以“职业”为导向,以“终身所从事职业”为主线,从学生今后的职业需求出发,打破体育课堂空间条件的限制和约束,弥补学生在体育锻炼时间、地点、内容和方法上的单一性和不足,拓宽和丰富体育锻炼的途径,提高学生课外自主锻炼的主动性和持久性,从而提高学生职业体能,增强学生体质,促进学生身心全面发展。

## 三、高职体育“课内外一体化”教学模式的目标

为解决学生课外自主锻炼的主动性、积极性和持久性不高和职业体能及体制下降的情况,构建高职体育“课内外一体化”课程教学模式目标(见图1)运动技能目标、职业特殊身体素质目标、职业社会适应性目标。

运动参与目标:学生能够积极、主动、自觉经常参与体育锻炼和身体活动,养成终身体育锻炼的习惯。

[收稿日期]2019-12-13

[作者简介]李国锋(1974-),男,甘肃高台人,硕士,武威职业学院教授,研究方向为学校体育和社会体育。

[基金项目]甘肃省“十三五”教育科学规划课题“甘肃省高职院校体育课程体系的构建研究”(编号:GHB1332);武威职业学院2019年教育教学改革项目“高职体育课程教学模式的创新与实践”(编号:XZ2019Y08)

运动技能目标:掌握1-3项与未来职业岗位活动有使用可能的运动技能。

职业特殊身体素质目标:提高未来职业岗位工作有关的职业特殊身体素质。

职业社会适应性目标:具有较好的适应未来职业岗位的社会适应能力,形成积极进取、充满活力的人生态度和健康的生活方式,具有拼搏进取和团结协作的良好品质。

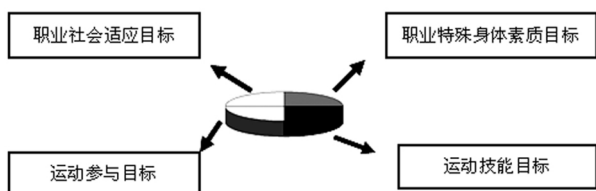


图1 高职体育“课内外一体化”教学模式目标

#### 四、高职体育“课内外一体化”教学模式的教学内容

以提高职业体能和职业社会适应为目标,以职业实用性体育课程内容为发点,体育课堂教学内容和课堂外教学内容衔接起来实现“课内外一体化”。体育课堂教学针对不同专业学生开设职业实用性内容(提高职业所需运动技能的内容、增强职业体能的内容、适应职业工作环境的内容、预防职业病的内容和职业社会适应内容),使学生掌握1-2项运动技能,如护理、药学、等以站立姿势为主的站立型职业工作岗位专业的学生,开设排球、篮球、足球等运动项目发展职业运动技能,通过单脚走、平衡木走等的发展平衡能力的练习,马步、单腿站立等发展腰腿力量的静力性练习,仰卧起坐、收腹举腿等发展腰背腹部肌肉群的力量练习,创编腿部、腰部、背部为主要部位的工间实用操等预防、矫正职业病的发生。全面施行《国家学生体质健康标准》,严格执行《国家学生体质健康标准》,每年9月份统一体质测试,体育课堂外,有目的、有计划、有步骤的深入持久开展以体育社团活动、阳光体育运动、早操及院系班运动会、课外APP健步走等的形式多样、丰富多彩课外体育活动和体育竞赛。通过体育课堂课内外教学内容的有效紧密结合,使学生掌握1-2项运动技能,提高职业体能。

#### 五、高职体育“课内外一体化”教学模式教学的组织形式

##### (一) 课内组织形式——嵌入式固定班级

体育课内采用“嵌入式固定班级”教学组织形

式。相同职业岗位类型班级的老师固定,对于相同职业岗位类型的学生,老师根据授课班级学生的实际情况,每学期选定一个具有一定职业实用性、趣味性、娱乐性并与学生未来职业岗位相关的运动项目,职业运动项目作为课的主要内容和职业实用性课程教学的主线,而把职业体能练习和预防职业病的形体操、矫正操嵌入每一节课中进行课课练习10分钟。

##### (二) 课外组织形式——必须和自愿参与+考核加分

课外采用“必须和自愿参与+考核加分”的组织形式,对于早操、阳光体育、运动APP健步走大一、大二学生必须参与,对于体育社团、学院运动队和班级、系、学院及省市级比赛学生自愿参与,对于必须和自愿参与的课外体育,都实施考核加分的办法。

#### 六、高职体育“课内外一体化”教学模式的成绩评价

高职体育“课内外一体化”教学模式的评价,既要考虑评价学生体育课堂学习情况(运动技能掌握情况、职业体能状况、体育知识掌握情况和课堂表现情况),又要兼顾学生体质健康及学生课外体育锻炼表现(早操出勤、阳光体育、APP健步走、体育社团、参加运动队训练、参加体育竞赛),把终结性评价与过程性评价相结合,增加学生课外体育锻炼行为评价的比重,综合学生体育课堂内外的实际情况进行发展性全面评价,从而促进学生养成主动锻炼的体育行为。

#### 七、有效实施高职体育“课内外一体化”教学模式的科学策略

在高职体育课“课内外一体化”教学模式实施过程中,通过采取科学合理的策略(如图2),使学生养成主动锻炼的习惯。

##### (一) 健康行为改变的策略

###### 1. 健康预警

每年学生体质测试的结果都向学生公布,并对每个学生的体质健康测试数据进行分析并实施预警警示:一是,三级预警。对体质健康发展非均衡性进行预警警示,促进对评价结果的关注,建立正确的健康信念。二是,二级预警。对身体状况处于期待解决改善的学生进行预警,对于总体评价不及格及单项不及格,由教师指导与督促改善。三是,一级预

警。对总体体质健康低下、心肺功能低值状态进行预警,对预警者进行原因排查和具体指导改进。通过预警警示促进学生更多地关注自我健康的状况并产生改善的意向,从心理上产生改善体质健康的紧迫感和危机感并产生行为改变及接受体质健康的指导,促进健康行为改变与延伸,从而主动地进行健康行为管理。

### 2. 体育课外环境优化

不断地改善和增加体育场地和设施,并且全天开放,使得想锻炼的学生有场地有设施,从而增加课外体育锻炼的积极性和主动性,使学生养成主动锻炼的行为习惯。

### (二) 健康行为激励策略

为了激励学生积极参加体育社团、APP 健步走、运动队训练和比赛,按体育课程学生评价加分的要求给予加分,从而激发学生积极主动锻炼的自觉性。

### (三) 健康行为发展策略

每堂体育课前利用3分钟时间结合学生的实际锻炼情况进行一个主题的健康主题教育,在课运动技能学习后每节课进行10分钟的身体素质练习。

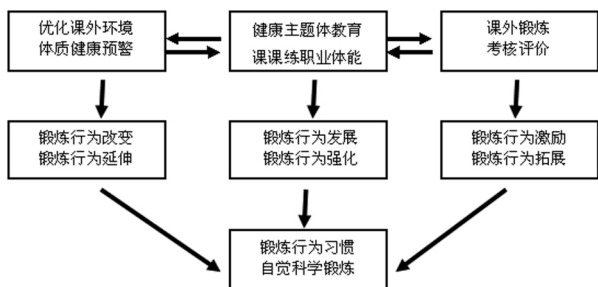


图2 高职体育“课内外一体化”教学模式实施策略

## 八、结语

高职体育“课内外一体化”教学模式,有利于学生自主健康行为的转变,有利于提高学生自主健身意识、锻炼坚持性、运动兴趣、运动技能、体质健康水平,能够促使学生养成良好的体育锻炼行为习惯和终身体育的意识。在高职体育课“课内外一体化”教学模式实施过程中,要确立好指导思想和目标,确定好教学内容,采用好教学组织形式,制定好成绩评价方法,采用科学的实施策略,实施好“课内外一体化”教学模式,收到事半功倍的教学效果。

### 【参考文献】

[1] 中华人民共和国教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S]. 教体艺[2002]13号 2002.

[2] 夏贵霞,舒宗礼,夏志,等. 湖北大学公共体育课程“课内外一体化”教学模式的构建与实践[J]. 体育学刊 2010(2): 73-77.

[3] 郑会娟. 高职院校“课内外一体化”职业实用性体育教育的调查研究[J]. 教育与职业 2009(24): 123.

[4] 任聪. 普通高校体育与健康课程的课内外一体化教学模式改革[J]. 吉林省教育学院学报 2010(6): 123-124.

[5] 张勤. 高校体育课程课内外一体化改革试探[J]. 体育文化导刊 2013(1): 104-107.

(责任编辑:刘丽)