

# 公共体育教学中学生体能与技能协同发展的实践探索

□包迎春

体育教学,强调提高学生的体育技能和增强体能,旨在通过体育活动培养学生的团队合作能力、竞争意识和公平精神。在这个过程中,学生体能与技能的协同发展尤为关键,它直接影响学生能否全面掌握体育技能并在未来的体育活动中得到有效应用。因此,如何在公共体育教学中实现体能与技能的协同发展,成为体育教育研究中的一个重要课题。

## 一、公共体育教学中学生体能与技能协同发展的理论基础

### (一)体能与技能的定义及关系

体能是指个体进行体育活动时所展现出的生理和心理能力的总和,它包括力量、速度、耐力、灵活性和协调性等多个方面。技能则特指在特定体育活动中所表现出的专业技巧和操作能力,如球类运动的传球和射门、田径的跳跃和投掷等。体能和技能虽然是体育表现的两个不同维度,但它们之间存在密切的关联。良好的体能是技能发展的基础,只有具备了足够的力量、速度和协调性,学生才能更好地学习和掌握复杂的体育技能。同时,技能的提高也能促进体能的进一步增强,因为技能训练往往需要在多样化和具有挑战性的环境中进行,这对体能各方面能力的提升有直接帮助。

### (二)体能与技能协同发展的重要性

在公共体育教学中,协同发展可以帮助学生建立更全面的体育素养,使他们在提高专项技能的同时,也能全面提升体能,从而在各种体育活动

中表现更为出色。例如,在教学篮球时,通过有针对性的体能训练,如增强力量和速度的练习,学生的跳跃能力和移动速度会得到提升,这直接助力于篮球投篮和防守等技能的改进。此外,体能与技能的协同发展还有助于预防运动伤害,因为全面的体能训练可以增强肌肉和关节的稳定性,而高水平的技能掌握则能让学生在运动中使用更正确的技术,减少意外伤害的风险。因此,体能与技能的协同发展提升了体育教学的效果,也增强了学生体育活动的安全性和乐趣。

## 二、公共体育教学中学生体能与技能协同发展的实践探索

### (一)课程设置与优化

要实现体能与技能的协同发展,首先需要调整和优化体育课程的内容。课程设计应当综合考虑各年龄段学生的生理和心理发展特点,以及他们在体能和技能上的具体需求。例如,对于初级学生,课程可以侧重于基本体能的培养,如跑、跳、投等基础动作,同时引入简单的球类和体操技能教学。对于中高级学生,则可以增加更复杂的技术动作和策略训练,如篮球的运球和射门技巧、足球的控球和传球技术等。此外,课程内容应具有层次性和连续性,逐步引导学生从基础体能训练过渡到高级技能的掌握。课程设置还应包括多样化的活动,如团队比赛、个人技能挑战等,以提高学生的参与度和兴趣。通过这种综合性和系统性的课程安排,可以有效促进学生体能和技能的全面发展。

### (二)教学方法与手段

在教学方法上,引入游戏化教学和情境教学是促进学生体能与技能协同发展的有效策略。游戏化教学通过设计有趣的游戏活动,如接力赛、障碍赛等,使学生在游戏中无意识地进行体能训练和技能实践。这种方法能够激发学生的学习兴趣,同时在轻松愉快的氛围中完成学习目标。情境教学则通过模拟真实或虚构的体育场景,让学生在特定情境中应用所学的技能,如模拟一场篮球比赛让学生实践投篮技术和团队协作。情境教学,能提高学生的实战应用能力,还能增强他们对技能重要性的理解和体验。

### (三)学生评价与反馈

为了确保公共体育教学中学生体能与技能的有效协同发展,建立一个全面而有效的学生评价与反馈机制是至关重要的。这种评价机制应该涵盖学生的体能进步、技能掌握程度以及综合运用这些技能的能力。评价可以采用多种形式,如实际技能表演、体能测试、团队合作评估和自我评估等,旨在全方位地反映学生的学习成果。具体,技能表演可以通过定期的体育赛事或表演活动来评估,使学生在实战中展示其技能水平;体能测试应关注学生的耐力、速度、力量等基本体能指标的提升;团队合作评估则着重考查学生在团体项目中的协作和战术运用能力。自我评估鼓励学生反思自身的学习过程和进步,促进自主学习能力的提升。教师应根据评价结果及时给予学生个性化的反馈,指出他们的优点和需要改进的地方,同时提供

具体的改善建议。

### (四)教师角色与能力

在公共体育教学中,教师的角色极为关键。教师需要传授体育知识和技能,更重要的是激发学生的学习兴趣 and 参与热情,引导他们正确地理解体育的价值,要求教师具备丰富的体育专业知识,熟练的教学技巧,以及高度的责任感和创新能力。教师还需要具备良好的沟通能力,能够与学生建立有效地互动,理解学生的需求和挑战,从而更好地调整教学方法和内容。此外,教师还能够设计创新的教学活动,使课堂充满趣味和挑战,如引入现代科技手段,使用视频分析等工具来提高教学效果。教师还应不断参与专业发展活动,更新自己的教学方法和内容,确保与时俱进。通过参加研讨会、在线课程和同行交流,教师可以获取新的教学理念和技术,不断提升自己的专业能力。此外,教师在教学中应该展现出模范的体育行为和积极的生活态度,成为学生学习的榜样。

## 三、结语

随着教育技术的发展,更多创新的教学方法被引入到体育教学中,如游戏化学习、情境模拟等,这些方法能够在增加课程趣味性的同时,更有效地促进学生体能与技能的协同提升。同时,教师的角色也从单一的技能传授者转变为促进学生发展的引导者和促进者,他们需要具备更高的专业素养和更广的知识视野,以适应体育教学的新要求。

(作者单位:内蒙古民族大学体育学院)

# 当前高职大学生劳动教育存在的问题及对策探究

□葛志元

高职院校作为能工巧匠的产出地,具有较大的发展前景。然而,不可讳言的是,高职大学生劳动教育问题不断显露出来,这些问题影响高职大学生劳动教育水平和效率。所以,为有效解决相关问题,还需要围绕高职大学生劳动教育策略展开探究。

## 一、高职大学生劳动教育存在的问题

其中存在的问题主要有,一方面,在高职大学生劳动教育开展中,部分学校和教师以及学生缺少劳动意识,并且学校和教师也未能及时完善劳动育人理念,提升学生劳动意识以及劳动主动性。这就使得高职大学生劳动教育出现没有形成良好劳动意识和习惯的问题,不利于更好地培养学生劳动观念、吃苦耐劳精神以及动手能力。与此同时,在高职大学生教育和培养中,部分学校和教师只是注重理论方面的劳动教育,未能有效进行实践教学,引导学生通过实践的形式形成劳动意识和良好观念。如此,就导致高职大学生劳动教育效果不佳。另一方面,当前高职大学生劳动教育存在教育资源不够丰富的情况,尤其是在劳动教育开展中,相关教师还是运用传统的教育内容向学生传递有关知识,没有结合高职大学生对劳动教育知识的学习需求,为学生引入更多与时代发展有关的劳动教育内容和知识,或者将与劳动教育有关的网络素材和视频引入到教学中。进而使得高职大学生劳

动教育内容相对落后、枯燥,无法更好地吸引学生学习注意力,也不利于帮助学生了解更多与时代发展有关的与时俱进的劳动教育内容,形成一定的劳动能力和素养。除此之外,绝大部分家长希望学生在高职教育阶段获得更多的知识和技能,对孩子综合能力和素养进行培养,提高就业能力和发展效果。这种情况下,就使得学生家长忽略了学生的劳动教育,以及对学生的劳动意识和劳动技能的培养,带领学生形成正确的劳动习惯。并且在高职大学生劳动教育开展中,相关学校也未能引导学生家长将家庭对高职大学生劳动教育的启蒙作用发挥出来。进而导致家庭方面的劳动教育效果不佳,影响学生对劳动知识的学习以及能力的发展。

## 二、高职大学生劳动教育创新的对策

### (一)完善劳动育人理念

一方面,高职院校需要常态化地完善劳动育人理念,持续性地带领学生形成正确的劳动意识与价值观,并注重学生劳动精神情感和道德品质的引导。例如,学校可以在五一劳动节、农民丰收节等时间节点,有效组织和开展针对劳动教育的劳动文化宣传活动,并积极通过宣传栏和海报等传统媒体对活动进行宣传,也需要将微信、微博、抖音等平台的优势作用展现出来,引导学生在多方面认识劳动文化宣传活动,并主动地参与到其中。在活动期间,可以进行最

美劳动者和文明宿舍的评选,有效表扬劳动表现良好的学生。从而促进劳动教育的合理实施,强化教育的影响力。另一方面,高职院校需要组织多样化的劳动比赛。通过这种方式,促进劳动教育精神和内涵的传播。并且也需要有效邀请校友中的劳模模范、新型职业农民学习典型等人员参与到学校的劳动教育中,运用组织劳动教育专题讲座的形式,对学生的劳动进行指导,向学生传递更多与劳动有关的知识,使学生更好地体会劳动模范,并不断形成正确的劳动意识。

### (二)优化劳动教育资源

在高职大学生劳动教育创新与发展中,学校和教师需要注重对劳动教育资源的优化。一方面,学校和教师可以在高职大学生专业课程中搜集、挖掘劳动要素,也可以在思政课程中进行劳动要素的挖掘和运用。从而将思政课程和专业课程与劳动教育课程联动、协同的效应发挥出来,更好地将劳动教育理念和工作的落实。与此同时,学校和教师也可以对原有的劳动教育内容进行创新,将网络中优质的劳动教育资源引入教学中,也可以为学生打造生产劳动、志愿服务等平台,并通过平台对劳动教育的资源进行挖掘。进而使学生所学习的内容更加丰富,增强学生学习的效果。另一方面,在劳动教育资源的优化中,学校和教师可以与相关专业结合,共同组织关于生产劳动的锻炼。并且将校内和校外专业实践教育基地当作依托,引导

学生有效参与到劳动过程中。比如,可以让园艺专业的学生在校内实践基地种植园进行播种、灌溉等,让学生获得良好的收获和体验,有效感受田地的劳动,对学生种植情怀进行有效的培养,强化学生实践能力和服务意识。

### (三)彰显家庭启蒙作用

在高职大学生劳动教育开展中,为促进教育的创新发展,需要将劳动教育中的家庭启蒙效应发挥出来,进而促进劳动教育的良好开展。一方面,学校和教师需要引导学生家长加强日常化的家庭劳动教育,在家庭方面对孩子正向的劳动精神进行培养。并且父母还要通过以身作则的形式,带领孩子正确认识劳动观,并形成尊重劳动和诚实劳动的良好观念。另一方面,学校和教师也需要引导相关学生父母有效参与到学校的劳动教育当中,共同为学生的家务劳动和班级劳动。从而在促进学生身心发展的同时,不断扩大学校劳动教育授课的内容,帮助学生获得一定的劳动技能,强化实践创新能力和素养。

## 三、结语

现如今,要想做好当前高职大学生劳动教育的相关工作,就必须从创新劳动教育的角度出发,提高教育水平和效率。同时,在劳动教育创新与发展中,需要将劳动育人理念的优化和完善放在首位。进而更好通过正确的劳动育人理念促进劳动教育创新和发展,提高教育的有效性。

(作者单位:徐州工业职业技术学院)