

高职体育教学与运动训练融合发展的路径探索

刘彦彤

黑龙江冰雪体育职业学院

DOI:10.32629/mef.v9i4.20321

[摘要] 伴随高职教育对学生综合素质与实践能力要求不断提高,单一的体育教学模式已无法满足学生全面发展的需求,所以探索体育教学和运动训练的深度融合具有重要意义。文章以高职院校为研究对象,系统分析运动训练的特点与功能,阐释融合发展对提升学生运动能力、优化体育资源配置、丰富校园体育文化等方面的价值;并提出通过课程设置优化、教学方式创新、实训基地建设及评价体系完善等具体的融合路径,实现体育教学和运动训练的有机衔接。

[关键词] 高职体育; 体育教学; 运动训练; 融合发展

中图分类号: G42 文献标识码: A

Exploring the Path for the Integration and Development of Vocational College Physical Education Teaching and Sports Training

Yantong Liu

Heilongjiang Ice and Snow Sports Vocational College

[Abstract] With the continuous improvement of the requirements for students' comprehensive quality and practical ability in vocational education, the single physical education teaching model can no longer meet the needs of students' all-round development. Therefore, exploring the deep integration of physical education teaching and sports training is of great significance. This article takes vocational colleges as the research object, systematically analyzes the characteristics and functions of sports training, explains the value of the integrated development in enhancing students' sports ability, optimizing sports resource allocation, and enriching campus sports culture; and proposes specific integration paths such as optimizing course settings, innovating teaching methods, building training bases, and improving evaluation systems to achieve the organic connection of physical education teaching and sports training.

[Key words] Vocational College Physical Education; Physical Education Teaching; Sports Training; Integrated Development

引言

高职体育教学既承担着普及体育知识、培养学生运动兴趣和习惯的任务,也肩负着提高学生体质健康与综合运动能力的重要职责^[1];运动训练则以专项能力提高与竞技水平发展为根本目的,重视技术、体能、心理素质的系统训练,二者在功能定位上各有侧重但又互相联系。目前,高职院校体育发展面临教学和训练相对分离的问题,课程内容和实践需求衔接相脱离,阻碍了学生运动技能的不断提高。所以促进体育教学和运动训练的融合发展,成为提升高职体育人才培养质量的有效途径。

1 运动训练的特点与功能

运动训练相较于常规体育教学在对象、训练强度与成果上具有明显差异,其主要面向体育特长生或者兴趣社团成员,常常每天进行2~3小时的专项训练,训练强度显著高于普通体育课。

运动训练的显性成果主要表现在学生获得运动员等级证书、比赛奖项等方面,而隐性成果则涵盖执行力、耐力、毅力、领导力等综合素质的提升。高职院校的运动训练既可以提高学生的身体素质 and 竞技水平,也可以培养体育精神和团队合作意识,其功能可以分为竞技功能和职业素养功能。竞技功能注重培养学校运动队、参加各种学生体育赛事,进而提高学校知名度;职业素养功能则重视培养学生抗压能力、纪律意识以及团队战术意识,为其未来职业发展奠定心理素质与协作能力的基础^[2]。

2 高职体育教学与运动训练融合发展的价值

2.1 提高学生综合运动能力

体育教学和运动训练的融合,为学生综合运动能力的提升赋予了由基础认识到高级实践的连续路径。教学环节侧重基本动作规范、原理理解和技能培养,而运动训练则重视反复加强、

身体协调性提高以及实战运用。比如:羽毛球教学中,学生经过课堂学习掌握握拍、发球、步伐配合等基本动作,了解击球力学与发力原则;在训练环节中,多球练习、对抗赛、战术演练等进一步加强了技能的连贯性与准确性,使得发球、接球与网前截击形成了一个完整的体系。这种教学和训练的衔接,既可以明显提高学生技术水平,也可以提高学生的反应速度、决策能力与身体素质,使其在各种运动情境下表现出更高的综合能力。

2.2 优化体育资源配置效率

融合发展既有效整合了教学和训练资源,也实现了场地、器材与师资的最大化利用。高校的体育设施数量往往有限,但是经过合理的安排,能够在不同的时间段满足教学和训练的双重需求。比如:学校篮球馆在上午主要用于篮球基础教学,内容涵盖教授运球、传接球以及战术配合训练;下午则安排校篮球队的专项训练,包含对抗赛与体能强化训练;类似地,田径场在短跑、跳远等课程中承担基础教学功能,而在课余时间则用于提高学生的耐力、爆发力以及专项训练。资源共享既可以提高设施的利用率,也可以减少闲置浪费,增强教学和训练之间的协同效果。同时教师在统一安排的情况下可以对课程进度、训练计划进行调整,使学生在有限的时间里获得更多的实践机会。

2.3 丰富校园体育文化建设

体育教学与运动训练相结合,可以营造出既有普及性又有专业性的校园体育文化氛围。在教学中,活动设计注意趣味性、参与性以及基础技能的普及,而训练则重视竞技精神、团队合作及高度专注。以班级拔河比赛为例,其既可以调动学生参加的积极性,又可以培养学生之间的合作意识及沟通能力;而校拔河队的训练和比赛展示,则使学生体会到高水平竞技状态的紧张感及坚持不懈的精神^[3]。这种从教学到训练逐层推进的模式,使校园体育文化既表现出活泼多样的形式,又蕴含深邃的思想内涵。学生在体验各种运动情境的过程中,逐渐形成归属感与荣誉感,进而增强对体育文化的热爱,促进体育文化的专业化与大众化共同发展。

3 高职体育教学与运动训练融合发展的路径

3.1 优化课程设置,衔接教学训练

优化课程设置是实现高职体育教学和运动训练紧密融合的重要途径,经过系统规划课程内容和训练目标,可以形成理论和实践的连续提升链条,并提高学生的技能掌握与自主训练的能力。一是合理安排课程模块,使教学内容和训练目标相互支撑。体育课堂除了教授基本的运动技能外,还要在教学开始阶段就对学生的训练思维和方法进行引导。以“体操课”为例,教师在课堂上教授学生翻滚、平衡、支撑等动作的基本技术,并讲解怎样经由专项力量训练、柔韧性训练来增强动作稳定性与完成度;然后在训练环节,学生运用平衡木、跳马、自由体操组合练习,把课堂上学过的动作运用到实际的训练情境中,提高动作的连贯性和技术精度。二是设计实践活动,使理论知识在训练中得以运用。教师可把课程教学内容转化为具体的训练案例,让学生在实践操作中体会动作原理和技能要点。比如:在乒乓球课中,

课堂讲解旋转球的发力方法和步伐调整之后,训练环节安排分组对抗赛,让学生在比赛中观察与运用旋转球技巧,体验攻防转换过程中的身体协调和策略运用,进而加深对课堂知识的理解与掌握。三是创建循序渐进的技能提高路径,从简入繁、由浅入深地安排训练任务。以“田径课”为例,初级阶段以基本跑姿、起跑反应与耐力练习为主,学生经过短跑、慢跑、接力等练习建立基本的运动能力;中级阶段加入变速跑、跨栏、节奏跑等训练,使学生在速度和技术控制中获得协调性增强和爆发力提高;高级阶段则引入跨项训练、专项组合项目以及模拟比赛的情境,使其在综合能力与实战经验中实现高水平提高。

3.2 创新教学模式,提升实践能力

高职体育教育当中,传统的课堂讲授以及单一的训练方式很难达到学生实践能力以及自主运动发展方面的需求。创新教学模式注重以学生为中心,把理论学习、技能训练和实际应用三者有机结合,通过多种教学手段与互动方式,提高学生的实际操作能力与运动素养。一是创建任务驱动型教学模式,把教学目标拆解成可以执行的任务,经由实践环节使学生自主探究并运用所学知识。如:在篮球教学中,教师把课堂内容设计成“三分投篮挑战任务”,学生需要根据不同的位置与防守情况完成投篮任务,并经过录像回放分析投篮动作、脚步移动与投篮节奏,进而逐步掌握复杂的动作组合与实战策略。经过任务驱动,学生在完成具体目标的过程中可提升投篮技术、战术意识及团队配合能力,达到理论与实践相结合的目的。二是推行情境模拟和反馈互动教学,在模拟真实运动环境中增强实践能力,并利用即时反馈改善动作表现。比如:排球课程中,教师设置“模拟比赛轮换的情境”,学生在小组内轮流扮演不同的场上角色,从发球、防守到快攻全过程参与,并实时记录每位学生的动作质量以及战术执行情况;教师根据观察与录像给予相应的指导,比如手臂发力的调整、步伐位置的改善、接发球站位的加强等,让学生在真实的训练环境中把课堂上所学的知识灵活地应用起来,并经过多次的练习提高自己的技能水平。

3.3 建设实训平台,促进资源共享

建设实训平台是实现高职体育教学与运动训练深度融合的关键支撑,其可以把场地、器材、师资等资源进行整合,给学生提供更多的实践机会与互动空间。借助平台共享的方式,教学活动和训练活动不再孤立,学生能够在同一场景中体验理论知识的实际运用,并提高团队合作和自主学习能力^[4]。一是创建多功能实训场馆,实现教学和训练资源的互通。经过建设综合性训练场地,使学生在课堂学习和训练实践活动中都能得到充分的锻炼。以“排球课程”为例,学校可以建立多功能体育馆,白天用于课堂教学讲授传球、扣球与拦网等基本技能,课余时间则供校排球队进行专项训练与战术演练。学生在课堂上掌握动作要点之后,可以直接在同一个场地进行训练实践,教师随时指导手臂击球角度、改善站位和步伐移动等动作细节,实现教学知识和训练技能的无缝对接。二是构建观摩与互动平台,促进经验共享与实践提升。在该平台上,学生既可以进行训练,也可以观看高水

平运动员的动作示范,理解动作原理以及训练方法。如:在游泳课上,教师可以组织学生参观学校的游泳队专项训练,观察自由泳、蝶泳等动作细节,涵盖划水节奏、呼吸控制、转身技巧等;然后安排学生在浅水区进行模拟练习,尝试教练示范的发力与呼吸方法,并在教师指导下调整动作。经过近距离观察和实践,学生能够把课堂理论同训练实践结合,提高技能掌握程度,并加深对训练规律与方法的理解。

3.4完善评价体系,推动成果转化

完善评价体系是实现高职体育教学和运动训练深度融合的重要环节。科学评价既可以客观地反映学生运动水平与学习效果,也可以把教学成果和训练成果有效衔接,达到双向转化的目的,进而优化教育资源的利用^[6]。教师可借助多维评价与数据化管理等方式,对学生技能的发展、训练效果以及教学质量进行系统的监测和反馈,进而推动体育教育整体水平提高。一是把课堂教学成果转化为训练的参考依据,使训练安排更加准确与个性化。如:在田径课程中,教师经过课堂测试收集学生的立定跳远成绩、短跑反应时间和耐力跑成绩,这些数据可作为校田径队选拔与分组训练的重要依据。教师在制定专项训练计划时,可根据学生速度与爆发力的差异,结合起跑反应、步幅与加速能力等特点,合理安排短跑冲刺、间歇跑和耐力训练,使每位学生都能在训练中获得最适合自身发展需要的训练方案,进而提高训练效率,保证学生技能稳步提高。二是把训练成果转变为教学示范资源,充实课堂内容并提高教学实用性。以“游泳训练”为例,教师把训练中总结的自由泳划水动作与换气节奏制作成分解视频,并在课堂教学中展示,使学生直观理解划水力量分配以及呼吸节奏调整的技巧;同样学校篮球队在投篮训练过程中积累的动

作调整经验,比如手腕发力与起跳协调方法,也可整理成图文或者录像示范资料,用于课堂教学,使学生在基础技能时能结合实际训练方法,理解动作在不同的比赛情境中的应用。

4 结语

高职体育教学同运动训练的融合既是教育模式改善的集中反映,又是推动学生专业技能和实践能力协调发展的重要途径。经由系统建立课程衔接机制,加强实践导向的教学实施及完善多元评价体系,才能够有效增强体育教学的针对性和实效性。同时要根据院校的发展定位和学生的实际情况,不断加强体育教育的资源整合和机制创新,提高体育教育的适应性以及发展的活力。未来,高职院校需要在实践中持续总结经验,深化融合路径探索,以实现教学训练一体化。

[参考文献]

- [1]韩博,邢铎,李柱宏.高校体育教学与运动训练的融合发展研究[J].拳击与格斗,2025,(20):65-67.
- [2]刘颖辉.高职体育教学与运动训练协同发展策略探究[J].体育视野,2025,(19):170-172.
- [3]刘银芳,杨华华.高职体育教学与运动训练协同发展途径[J].吉林省教育学院学报,2023,39(03):61-65.
- [4]倪鹏程.高职体育教学与运动训练协调发展途径[J].山西青年,2021,(17):157-158.
- [5]刘峰.体育教学与运动训练协调发展路径探究[J].产业与科技论坛,2021,20(08):237-238.

作者简介:

刘彦彤(1998--),女,汉族,大庆市肇源县人,本科,助教,研究方向:运动训练类。