

体育技能竞赛在高职体育教学教改中的应用

彭海旭

内蒙古赤峰，赤峰应用技术职业学院，024005；

摘要：伴随高职教育对于学生综合素质需求的持续增高，体育技能竞赛于高职体育教学里愈发得到关注。本文研讨了体育技能竞赛的内涵、类别以及在高职体育教学中的运用办法。经由剖析当下高职体育教学现存状况，给出了把体育技能竞赛融入教学的办法，像是加强实践性与竞技性相融合的教学模式、搭建多样化的评估系统、激励教师创新教学手段及开展个性化教学等等。这些办法不但能够提高学生的技能层次，而且能够唤起其参与的积极性，增进团队合作和心理素养推动学生的全方位发展。

关键字：体育技能竞赛；高职教育；体育教学改革；实践性教学；个性化教学；评估体系

DOI：10.69979/3029-2735.25.2.084

引言

伴随教育改革的逐步深化高职院校的体育教学迎接着新的挑战 and 机遇，往昔的体育教学模式于实际运用里有着和学生未来职业需求脱钩、评估体系单调等状况，迫切需要革新与调适。体育技能竞赛作为一类集实践与竞技于一体的教学形式，能够切实增强学生的综合素养，唤起学生的学习兴致和参与程度推动体育技能的多维度发展。

1 体育技能竞赛的理论基础

1.1 体育技能竞赛的定义与类型

体育技能竞赛属于一类以体育项目为载体，凭借规则和竞技形态对参赛者的技能水准予以评定的活动。从本质来讲它不单是对技能的查验，还是一种展现、锤炼和提高体育能力的管用渠道。体育技能竞赛的类别多样主要涵盖综合性竞赛、单项竞赛、对抗赛、邀请赛、等级赛等等，这里面的每种竞赛形式均具有自身独特的特征和适用的场合。综合性竞赛例如运动会往往包含多个项目，普遍适用于学校或者社区的体育活动，能够激发各方的参与热忱推动体育活动的推广；单项竞赛则着重于某一特定的运动项目，具备较高的专业性质与挑战难度，常见于各类专业性质的体育赛事像世界锦标赛；对抗赛和邀请赛则侧重团队协作与体育文化的交流，适用于不同单位、学校或者国家之间的竞技和友谊赛事；而等级赛是依据参赛者的技术水平实施分类，拥有明晰的竞争准则能够切实推动选手的技能提高。

1.2 体育教学改革的理论依据

在高职体育教学里体育技能竞赛的引入和运用深受当下教育改革理论的支撑。其一素质教育理念规定体育教学不单要传授基础技能，也要注重学生的身心康健、综合素养和终身体育观念的培育。体育技能竞赛恰是通过唤起学生的参与积极性，培育其合作精神、竞争观念以及心理品质助力学生形成全面发展的能力。其二“成功体育”思想倡导凭借成功体验来激发学生的参与动力。在竞赛里学生能够依照自身的水平设定目标，逐步达成技术突破进而增强自信心，提高体育兴致更进一步推动体育教学的质量提高。最后“健康第一”的指导观念明确指出体育教学不光要留意学生的身体状况，还应增进学生的心理健康和社会适应水平。

2 高职体育教学中的主要问题分析

2.1 体育技能教学与实际应用脱节

当下高职体育教学里的一个显著问题，在于体育技能教学跟实际运用之间存有显著的脱节状况。众多体育课程依旧拘囿于理论知识的阐释和基础技能的培训，忽略了学生未来职业历程里针对体育技能的具体要求。学生于课堂上掌握的技能常常难以直接运用于实践工作当中，特别是在部分技术性较强的专业像是护理、旅游管理之类，这致使学生的体育学习积极性欠缺缺少把所学知识转变为实际能力的契机。

2.2 教学评估方式单一，无法全面反映学生能力

当下高职体育教学的评估手段主要依靠学生的技

能测试或者体能测验,这种单调的评估形式难以全方位体现学生于体育活动里的综合水平。技能考试通常侧重于学生在特定项目里的表现,然而却忽略了学生在团队协作、心理素养以及应对压力等方面的水平。另外传统的评估方式较少顾及学生的个性化发展致使一些学生即便在体育素质方面有所进步,依然可能由于考核标准的单一性而没有获得足够的认可。

2.3 体育教师的教学方法创新不足

在当下的高职体育教学里众多教师依旧沿袭传统的教学办法,欠缺充足的创新意识与手段。传统的体育教学以教练式的填鸭为主漠视了学生的主体性和个性化的需要,此种教学办法常常致使学生的兴趣减退学习效果不好。伴随学生个体差异的日渐凸显,传统的一概而论的教学模式难以满足不同学生的需要。

2.4 学生体育技能的个性化需求未能得到充分关注

随着学生群体的多元化高职院校里学生于体育技能方面的个性化需要也愈发显著,但是现有的体育教学模式常常未充分思量到这一情况。大部分课程内容与训练方式都是针对全体学生的统一要求予以设计的,缺乏针对不同学生需要的个性化教学规划。特别是在一些学生存在特殊需要或兴趣的时候,传统的教学方式难以切实激发他们的学习热忱和潜能。

3 体育技能竞赛在高职体育教学中的应用策略

3.1 强化实践性与竞技性相结合的教学方式

高职体育教学的关键在于借助技能训练提高学生的综合素养,特别是在实践性与竞技性方面的融合。传统的体育教学手段通常着眼于基础技能的操练,但在实际运用过程中学生的技能常常难以和真实的竞赛要求相对接。故而教师需要通过把体育技能竞赛项目融入教学,冲破单一的技能训练范式让学生在近似真实的竞技环境里提升技能,培育战术观念、团队合作以及应对复杂状况的能力。

譬如在某一场比赛里,球队 A 在比赛之前拟定了“反击战术”,也就是凭借快速传球和控球伺机反攻对方的失误。比赛开启之后学生小李于中场凭借精准的长传寻到前锋小张,小张迅速冲破对方的防线成功射门得分。这一场比赛里的配合与战术展现了学生们在课

堂上所学的技能 and 战术知识。与此同时教师在比赛结束后适时展开了反馈,指明了队伍在进攻中的不足之处,并在后续的训练中增强了球员之间的配合能力。随后进入淘汰赛阶段每场比赛的压力更大,队员们体会到了“输掉就淘汰”的紧张氛围。这种紧迫感促使学生更为专注于比赛调适自己的心态和策略。在淘汰赛的某一场关键赛事里,队员小张由于体力消耗过多,在比赛后半程显著力不从心致使对方借助快攻得分。教师经由赛后剖析助力小张认知到在比赛中合理分配体力、保持精力的重要性。教师还特意指明比赛的策略不单单是进攻,更在于怎样合理应对对方的进攻节奏和防守安排保证在关键时刻不被对手反超。

3.2 多元化评估体系,全面衡量学生能力

高高职体育教学中的评估体系不应只是局限于学生的体育技能测试,而应当包含多个维度从而全面评定学生的综合能力与发展。传统的评估方式往往侧重于体育技能水平的考查,像基本运动技术的熟练程度、达标状况等不过这种单一的评价方式有着显著的局限性,无法全面展现学生在体育学习进程中的成长与变化。所以构建一个多样化的评估体系显得格外重要。这个评估体系不但涵盖学生的运动技能水平,还应当顾及到学习态度、团队协作能力以及进步幅度等要素。学习态度体现了学生对于体育课程的投入状况,是否拥有主动参与和学习的热忱;团队协作能力在集体项目里格外关键,学生能否于团队中发挥效用、和队友配合默契直接左右团队的整体表现;进步幅度则留意学生在一段时期内的成长,不管其基础怎样只要通过努力有所提升就应给予对应的认可。

在某高职院校的篮球课程里,教师借由引入多元化的评估体系对学生的综合能力予以全面权衡。首先课堂上教师不单留意学生的技术呈现,还通过如下几个维度展开评估:学生的学习态度、团队协作能力以及进步幅度。为了施行这一评估体系,教师规划了一个以小组对抗赛为核心的教学环节并结合多元评价主体展开评估。

在每场小组对抗赛完结后学生需要达成自评和互评,自评时学生依照课程里预先设定的评价标准,反省自己的表现,涵盖个人技能、比赛态度、与队友的配合等方面。打个比方在一次比赛过后,小张通过自评察觉自己虽然在进攻上有所建树,但在防守端没能及时回防致使对方得分。所以他在后续的训练里强化了自己的防

守意识, 提高了自己的全能型球员素养。接下来互评环节中, 队友们也会针对彼此的表现展开评价。例如小李在比赛中虽然有较好的传球, 但由于有些传球过于急切造成失误较多。通过互评队友们指明了这个问题, 并提议小李在后续比赛里把控传球节奏保持沉着。教师在这个环节中发挥了引导作用, 助力学生领会如何从同伴的反馈里找出自己的问题并予以改进。另外教师还引入了裁判评估, 每场比赛结束后外部裁判会依据标准化的竞赛规则, 对学生的技术执行、战术运用及规则遵守等方面展开评分。比方说在一次关键比赛中, 裁判指出某支队伍在进攻时过分依赖个人单打, 而缺少有效的团队配合致使进攻效率不高。裁判的专业评判为学生给予了更为客观的反馈, 也协助他们更为清晰地认识到在真实比赛中需要注重团队协作。

3.3 鼓励教师创新教学方法, 提升教学质量

伴随着信息技术的迅猛发展现代教育技术给高职体育教学给予了丰富的辅助手段, 能够极大地提高教学质量。传统的体育教学通常依靠于教师的讲解和学生的模仿, 然而这种方式针对复杂的体育技能学习和比赛策略掌握具有一定的局限性。为处理这一问题教师应当主动运用多媒体、虚拟现实等现代教育技术方式, 将理论和实践相融合, 创新教学办法提高学生的学习兴趣与实践操作水平。借助多媒体展示精彩的体育竞赛视频, 学生能够直观地体会到竞技体育的魅力, 并通过观察高水平运动员的表现激发参与训练和提升技巧的积极性。另外使用运动分析软件能够实时监测学生的动作, 精准找出其技术动作里的缺陷之处助力学生更具针对性地改进技能。

在某高职院校的武术课程里教师借由引入虚拟现实(VR)技术, 创新教学办法极大提高了学生的学习成效。课程里学生不单学习基础的武术招式和套路, 还通过VR设备展开虚拟实战演练。在教学的起初教师首先运用虚拟现实技术为学生营造了一个高度仿真的比赛环境。学生佩戴VR设备后进入一个模拟的赛场中, 虚拟裁判和观众的设置让学生置身于真实的比赛情境里。此时学生需要在虚拟的场地上展示所学的武术套路, 并且对着虚拟的对手进行比赛。

在实际应用进程中教师依据学生的表现实时反馈改进提议, 譬如在一次模拟比赛里, 小王在虚拟对抗中呈现出一定的迟缓反应未能及时躲开对手的攻击。教师

通过系统数据解析, 发觉小王在出招后的站位不稳固致使了动作的滞后。教师借助VR技术让小王进行反复操练, 通过虚拟环境中的多次模拟助力他逐步掌控更为流畅的动作过渡, 最终在后续的训练中显著提升了反应速度和技巧的连贯性。不单如此教师还凭借VR设备给予个性化的反馈, 助力每位学生在学习进展上获取精准的指引。譬如小张在某次练习里屡次出现步伐不稳的问题, 教师通过VR模拟赛场逐步引领她进行步伐调整直至动作达到标准。借由这种高度沉浸式的训练模式学生能够获取比传统教学更为直观、全面的技能提高, 同时也切实锻炼了他们在压力环境下的应变能力和心理素质。

3.4 个性化教学, 满足学生差异化需求

在高职体育教学中个性化教学属于一种切实可行的方式, 意在依照学生的兴趣、能力、学习进展等方面的差别, 量体裁衣定制教学内容和方式, 进而最大限度地激发学生的潜能增强学习效果。为达成这一目标教师起初需要深度知晓每个学生的个性化需求, 这能够通过问卷调查、课堂观察和一对一沟通等多种形式展开。通过问卷教师能够知晓学生对体育项目的兴趣、当下的技能水平以及期望的提升方向; 课堂观察能够助力教师辨别学生在实际运动中的表现像身体素质、动作技巧、团队协作等; 而一对一交流则使教师能够听到学生的真实念头和需求, 了解他们在学习过程中的困惑和难题。

在某高职院校的篮球教学里, 教师凭借精准的分层分类教学顺利地提高了学生的篮球技能。在该课程开启之前教师通过发放问卷和与学生的交流, 详尽知晓了每位学生的兴趣爱好、体育基础以及期望目标。经过分析教师把学生划分为三个层次: 基础层、提高层和精英层。基础层的学生对篮球有兴趣然而基本技能不够熟练; 提高层的学生具有一定基础, 不过在实际比赛中依旧存在技能应用不够自如的情况; 精英层的学生技术较好只是缺乏战术意识和创新能力。

针对基础层学生教师的教学目标在于助力学生掌控篮球的基本技能, 像运球、传球以及投篮等等。课堂中教师借助分解动作、示范以及一对一指导的形式, 助力学生逐步把控每个动作的细节。在一次课堂里教师特意安排了一次针对投篮技巧的练习, 对于提高层的学生教学的重点趋向于战术配合和实战能力的提高。教师凭借小组对抗赛的方式, 让学生在实际的对抗里运用所学

的技能。课堂里教师通过规划快速进攻、挡拆配合等战术,助力学生在比赛中更好地融入团队并增强他们的协作能力。在一次训练里教师特地安排了一个针对快攻的战术演练。借由快速跑位、精准传球和高效投篮的配合,学生们不单提高了战术意识,还能够在比赛中灵活应对对手的防守增强了实战能力。精英层的学生则重点置于精细化技术的打磨和战术体系的深度领会。教师通过与校外高水平队伍的友谊赛、参加专业训练营等途径,让精英层学生进一步拓展视野提高竞技水平。

4 结语

通过引入体育技能竞赛高职院校能够有效化解体育教学中存在的技能与实际应用脱节、评估方式单一等问题。竞赛不但激发学生的学习兴趣,提高其实际操作能力还能够促进团队合作精神和心理素质的发展。结合现代教育技术创新教学办法,让课堂教学更为生动、有

效,同时满足学生个性化需要培育学生的全面能力。

参考文献

- [1]莫智,黄经纶.体育技能竞赛在高职体育教学教改中的应用[J].冰雪体育创新研究,2020(21):2.
- [2]谭世海,杨洪,陈开平,等.高职院校学生技能竞赛体系[J].实验室研究与探索,2012(3):4.
- [3]谭冬平,徐承建.体育高职院校技能竞赛现状的调查与思考[J].职教通讯,2016(32):3.
- [4]周澜,陆应华.高职院校技能竞赛现状及思政融通的育人研究[J].科教导刊-电子版(中旬),2021,000(003):71-72,132.

作者简介:彭海旭,1979年出生,性别:男,民族:汉族;籍贯内蒙古赤峰,学历:本科;单位:赤峰应用技术职业学院;职称:高级讲师;研究方向:体育教育。