

# 职业院校体育课程“课内外一体化”研究

史天娇 王鑫 周静 杨永丽

河北女子职业技术学院，河北石家庄，050000；

**摘要：**随着社会的发展，职业院校体育课程改革势在必行。传统的体育教学模式已无法满足现代职业教育需求。因此，“课内外一体化”的体育课程模式应运而生。本文聚焦职业院校体育课程“课内外一体化”，分析现状后指出存在教学目的与岗位需求不适应、课程设置不合理、课内外脱节等问题。提出实施课内外一体化教学、制定科学标准、加强教师队伍建设等实践路径，旨在提高体育教学质量与学生综合素质，为职业院校体育教学改革提供参考，推动培养适应社会需求的应用型人才。

**关键词：**职业院校；体育课程；课内外一体化；有效策略

**DOI：**10.69979/3029-2735.25.1.030

## 引言

随着社会的发展和进步，对人才的综合素质要求越来越高。职业院校作为培养应用型人才的重要基地，不仅要注重学生专业技能的培养，还要重视学生的身心健康和全面发展。体育课程作为职业院校教育的重要组成部分，对于提高学生的身体素质、培养团队合作精神和竞争意识具有不可替代的作用。因此，探索职业院校体育课程“课内外一体化”教学模式，成为当前职业院校体育教学改革的重要课题。

## 1 职业院校体育课程“课内外一体化”研究意义

近年来，国家高度重视学校体育工作，出台了一系列政策文件，强调要加强学校体育课程建设，提高学生体质健康水平。《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》明确提出，要坚持课堂教学与课外活动相衔接，培养学生的体育兴趣和运动习惯。职业院校体育课程“课内外一体化”教学模式符合国家政策导向，有助于推动职业院校体育教学改革，提高体育教学质量<sup>[1]</sup>。从理论意义来看，本文具有丰富与完善体育教学理论体系的价值。传统体育教学体系只注重于课堂教学，而忽视了课外体育活动的重要性。随着课内外一体化教学模式的推出，使得职业院校体育课堂教学与课外体育活动有机结合，形成了更为完整、系统化的体育教学体系，弥补了传统体育教学体系的不足之处，为进后体育教学实践提供了更加科学、合理的理论指导。从现实意义来看，职业院校通过在体育课程中

实施课内外一体化教学模式，将课堂教学与课外体育活动有机结合，能够更好地激发学生对于体育学习的兴趣以及参加体育活动的积极性，为学生提供了更多体育锻炼的机会。

## 2 职业院校体育课程“课内外一体化”现状

### 2.1 研究概况

#### 2.1.1 研究对象

本研究的对象为XX市内多所职业院校中的300名学生与50名教师。职业院校的学生来自全国各地，对其进行调查能够使抽样更为全面，调查结果更具有可信度与准确性。

#### 2.2.2 问卷设计

针对职业院校学生问卷题目：

- (1) 你对体育课程的兴趣程度如何？
- (2) 你每周参加课外体育活动的次数是多少？
- (3) 你认为课外体育活动对你的身心健康有哪些好处？
- (4) 你希望学校提供哪些体育设施和器材？
- (5) 你对学校体育课程的教学内容和方法有哪些建议？

针对职业院校体育教师问卷题目：

- (1) 你对体育课程“课内外一体化”教学模式的认识和理解程度如何？
- (2) 你在教学中是否采用了“课内外一体化”教学模式？
- (3) 你认为“课内外一体化”教学模式对提高

学生的体育素养和综合能力有哪些作用？

(4) 你在实施“课内外一体化”教学模式过程中遇到了哪些困难和问题？

(5) 你认为学校应该如何支持和保障“课内外一体化”教学模式的实施？

通过广泛发放与逐一收回问卷，确保全面收集问卷资料，对问卷结果进行深入研究与分析，总结当前职业院校体育课程教学的现状、学生对课外体育锻炼的态度和参与度、教师对课内外一体化教学模式的看法等，为研究提供精准的信息资料<sup>[2]</sup>。

### 2.2.3 调查思路

首先，确定研究问题和研究目的，明确调查对象和调查内容。然后，设计问卷并进行预调查，根据预调查结果对问卷进行修改和完善。接着，正式发放问卷并回收，对问卷数据进行统计分析。最后，结合文献资料和实地调研，对职业院校体育课程“课内外一体化”现状进行全面分析和总结。

## 2.2 职业院校体育课程“课内外一体化”现状

### 2.2.1 学生对体育外延的认可度分析

通过问卷调查和访谈发现，大部分学生对体育外延有一定的认可度，认为体育不仅可以锻炼身体，还可以培养团队合作精神、竞争意识和创新能力。但是，也有部分学生对体育外延的认识不够全面，认为体育只是一种娱乐活动，对自身的发展没有太大的作用。

### 2.2.2 课内外一体化教学课程项目设置现状

目前，职业院校体育课程项目设置主要包括田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等传统项目。虽然这些项目能够满足学生的基本体育需求，但是缺乏特色和创新，难以激发学生的学习兴趣和积极性。此外，课外体育活动项目设置相对较少，且组织形式较为单一，不能满足学生多样化的体育需求。

### 2.2.3 学生对参加体育活动的态度调查

调查结果显示，大部分学生对参加体育活动持积极态度，认为体育活动可以增强体质、缓解压力、提高学习效率。但是，也有部分学生对参加体育活动缺乏热情，主要原因是缺乏体育兴趣、没有时间、场地设施不足等。

### 2.2.4 体育教师的激励机制现状

目前，职业院校体育教师的激励机制不够完善，主要表现为职称评定难、待遇低、培训机会少等。这些问题导致体育教师的工作积极性不高，影响了体育教学质量

量和课外体育活动的开展。

### 2.2.5 场地与器材设施的现状

职业院校的体育场地和器材设施相对不足，不能满足学生的体育需求。尤其是一些新兴的体育项目，如攀岩、滑板、瑜伽等，缺乏相应的场地和器材设施。此外，场地和器材设施的维护和管理也存在一定的问题，影响了学生的使用体验<sup>[3]</sup>。

### 2.2.6 体育教师的教学能力与技术水平调查

调查发现，职业院校体育教师的教学能力和技术水平参差不齐。部分教师教学方法单一、教学手段落后，不能满足学生的学习需求。此外，一些教师缺乏对新兴体育项目的了解和掌握，不能及时更新教学内容和方法。

## 3 职业院校体育课程“课内外一体化”存在的问题

### 3.1 课内外一体化体育教学目的与岗位需求不适应

职业院校的培养目标是为社会输送应用型人才，学生毕业后将直接进入工作岗位。因此，职业院校体育课程的教学目的应该与学生的岗位需求相适应，培养学生具备适应岗位工作的身体素质和职业素养。然而，目前职业院校体育课程的教学目的主要是提高学生的身体素质和运动技能，缺乏对学生职业素养的培养，与岗位需求不适应。

### 3.2 体育课程设置和结构不合理

职业院校的专业设置具有很强的针对性和实用性，不同专业的学生对体育课程的需求也不同。然而，目前职业院校体育课程的设置缺乏特色，没有根据不同专业的特点和需求进行针对性的设置，难以满足学生的个性化需求。

### 3.3 体育课堂教学与课外体育活动脱节

职业院校体育课堂教学内容主要是按照教学大纲进行设置的，缺乏与课外体育活动的衔接。学生在课堂上学到的体育知识和技能不能有效地应用到课外体育活动中，导致课堂教学与课外体育活动脱节。

### 3.4 体育教师参与教学科研、教学改革缺乏激情

职业院校对体育教学科研的重视程度不够，缺乏相应的激励机制和支持措施。体育教师参与教学科研的积极性不高，教学科研氛围不浓，影响了体育教学质量的

提高和教学改革的推进<sup>[4]</sup>。此外，职业院校体育教学改革面临着诸多困难和挑战，如教学观念落后、教学方法单一、教学评价不科学等。体育教师对教学改革的认识不足，缺乏改革的动力和信心，导致教学改革难以深入推进。

### 3.5 体育经费与场地设施得不到保障

职业院校的体育场地和器材设施相对不足，不能满足学生的体育需求。尤其是一些新兴的体育项目，如攀岩、滑板、瑜伽等，缺乏相应的场地和器材设施。此外，场地和器材设施的管理和维护也存在一定的问题，影响了学生的使用体验。

### 3.6 课内外一体化教学评价不科学

职业院校体育课程的评价内容主要是学生的身体素质和运动技能，缺乏对学生体育态度、体育习惯、体育素养等方面的评价。评价内容不全面，不能全面反映学生的体育学习情况和综合素质。职业院校体育课程的评价方法主要是考试和测验，缺乏对学生学习过程的评价和反馈。评价方法单一，不能有效地激发学生的学习兴趣和积极性，也不能及时发现学生在学习过程中存在的问题和不足。

## 4 职业院校体育课程“课内外一体化”教学的具体实践路径

### 4.1 实施体育课内外一体化教学

职业院校体育课程“课内外一体化”教学的目标是培养学生具备适应岗位工作的身体素质和职业素养，提高学生的体育兴趣和运动习惯，促进学生的身心健康和全面发展。根据学生的专业特点和需求，优化体育课程的教学内容。在保留传统体育项目的基础上，增加一些与专业相关的体育项目，如护理专业的瑜伽、康复专业的健身气功等。注重培养学生的体育兴趣和运动习惯，增加一些趣味性和实用性的体育内容，如户外运动、体育游戏等。同时，采用多样化的教学方法，如情境教学法、任务驱动法、小组合作法等，激发学生的学习兴趣和积极性。注重培养学生的自主学习能力和创新能力，引导学生在课外体育活动中积极探索和实践。建立课外体育活动指导机制，安排专业的体育教师对学生的课外体育活动进行指导和监督。鼓励学生成立体育社团和俱乐部，开展丰富多彩的课外体育活动。

### 4.2 制定科学的体育课程标准

根据职业院校的培养目标和学生的实际需求，明确体育课程的目标。体育课程的目标应该包括身体素质目标、运动技能目标、体育态度目标、体育习惯目标和职业素养目标等。同时，根据体育课程的目标，优化课程内容。课程内容应该包括体育理论知识、体育技能训练、体育实践活动和职业素养培养等方面。注重课程内容的实用性和针对性，满足学生的个性化需求。建立科学的课程评价体系，对学生的学习情况进行全面评价。课程评价体系应该包括过程性评价和终结性评价相结合、定性评价和定量评价相结合、自我评价和他人评价相结合等方面。注重评价结果的反馈和应用，及时调整教学策略和方法。

### 4.3 体育课堂教学与课外体育活动有机结合

将课堂教学内容与课外体育活动内容相衔接，使学生在课堂上学到的体育知识和技能能够有效地应用到课外体育活动中<sup>[5]</sup>。在课堂上教授篮球基本技术后，可以组织学生参加篮球比赛或篮球社团活动，让学生在实践中巩固和提高篮球技术水平。将课堂教学组织形式与课外体育活动组织形式相统一，使学生在课堂上和课外的体育活动体验一致。在课堂上采用小组合作学习的组织形式，可以在课外体育活动中组织学生参加小组体育比赛或体育游戏活动，让学生在团队合作中提高体育兴趣和运动习惯。此外，建立课堂教学与课外体育活动的互动机制，加强课堂教学与课外体育活动的联系和沟通。通过课外体育活动的表现来评价学生的课堂学习情况，或者将课堂教学中的问题带到课外体育活动中进行讨论和解决，提高学生的学习效果和参与积极性。

### 4.4 加强体育教师队伍建设

加强体育教师的专业培训和继续教育，提高体育教师的专业素养和教学水平。鼓励体育教师参加学术交流和教学研讨活动，拓宽体育教师的视野和思路。建立体育教师评价机制，对体育教师的教学工作进行全面评价和考核。优化体育教师的队伍结构，引进一些具有专业特长和教学经验的体育教师。鼓励体育教师跨专业学习和交流，提高体育教师的综合素质和教学能力。此外，建立体育教师激励机制，提高体育教师的工作积极性和创造性。

### 4.5 加强教学条件设施建设

加大体育经费投入,保障体育教学和课外体育活动的顺利开展。体育经费可以用于体育场地和器材设施的更新和维护、体育教师的培训和继续教育、体育教学科研的开展等方面。改善体育场地和器材设施,满足学生的体育需求。可以根据学校的实际情况,合理规划和建设体育场地,增加一些新兴的体育项目场地和器材设施。加强体育场地和器材设施的管理和维护,提高体育场地和器材设施的使用效率和安全性。

#### 4.6 建立课内外一体化考核评价体系

完善评价内容和标准,包括学生的身体素质、运动技能、体育态度、体育习惯、体育素养和职业素养等方面。评价标准应该具有可操作性和可量化性,便于评价主体进行评价和考核。此外,加强评价结果的反馈和应用,及时将评价结果反馈给学生和家长,让学生和家长了解学生的体育学习情况和进步情况。将评价结果应用到教学改革和学生综合素质评价中,促进体育教学质量的提高和学生的全面发展。

#### 5 结语

职业院校体育课程“课内外一体化”教学模式是一种符合职业院校培养目标和学生实际需求的教学模式。通过实施体育课内外一体化教学、制定科学的体育课程标准、体育课堂教学与课外体育活动有机结合、加强体育教师队伍建设、加强教学条件设施建设、建立课内外

一体化考核评价体系等具体实践路径,可以有效地提高职业院校体育教学质量和学生的综合素质,为社会培养更多的应用型人才。

#### 参考文献

- [1] 张磊. 人工智能赋能高职院校体育教学研究[J]. 辽宁师专学报(自然科学版), 2024, 26 (04): 72-74 +90.
  - [2] 余芝芝, 黄艺, 曾凡权. OBE 理念下高职院校体育课程服务专业建设研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14 (23): 46-49.
  - [3] 孙德灼, 武炜, 林富凜. 高质量教育体系背景下高校体育课“课内外一体化”教学模式的研究[J]. 运动精品, 2023, 42 (8): 36-39.
  - [4] 史宽. 高校体育教学中课内外一体化进程全员运动会体系的构建分析[J]. 当代体育科技, 2023, 13 (22): 50-53.
  - [5] 曹婷. 高职院校体育“课内外一体化体育俱乐部”教学模式的分析与研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5 (19): 76-78.
- 作者简介: 史天娇 (1989.6), 女, 汉族, 河北保定人, 体育硕士, 河北女子职业技术学院讲师, 研究方向: 运动训练学。
- 河北省人力资源社会保障厅课题“职业院校体育课程“课内外一体化”研究, 编号: JRS-2024-2012