

Research on Experiencing Teaching Method in Higher Vocational Physical Education

Bing Gao

Beijing College of Sports, Beijing, 100075, China

Abstract

With the continuous deepening of China's new curriculum reform, promoting student development, cultivating students' individualized thinking, and improving students' comprehensive quality have become the focus of research by many educators. However, using traditional teaching methods cannot achieve such teaching goals. Experiential teaching has a greater role in physical education. Therefore, this paper mainly analyzes and studies the meaning and current situation of experiential teaching, discusses the current situation of physical education in higher vocational education, and formulates relevant experiential teaching methods, so as to lay a foundation for promoting students' comprehensive quality.

Keywords

higher physical sports; experience teaching; teaching research

高职体育教育中的体验式教学方法研究

高兵

北京体育职业学院, 中国·北京 100075

摘要

随着中国新课程改革的不断深入, 促进学生发展、培养学生个性化思维、提升学生综合素质已经成为目前众多教育工作者研究的重点。但是, 采用传统的教学方法, 并不能实现这样的教学目标。体验式教学在体育教学中却有很大的作用。因此, 论文主要针对体验式教学的含义以及现状等进行了深入的分析与研究, 并针对目前高职教育中体育教育的现状进行探讨, 制定了相关体验式教学方法, 为促进学生综合素质提升奠定一定基础。

关键词

高职体育; 体验式教学; 教学研究

1 引言

由于高职院校体育教育具有就业导向性与实践性等多方面的优点, 在教学的过程当中, 主要以社会需求作为教育导向, 为学生塑造更加符合实际工作的氛围和环境, 从而不断提升学生的工作适应能力。有众多研究学者认为, 在高职院校的体育教学中, 应该采取体验式教学的方法, 能突出学生在体育课堂当中的主体地位, 改变以往的教学氛围, 同时也能促进学生肢体协调能力、实际探索能力提升, 帮助学生培养正确的三观, 促进学生健康成长, 最终成长为社会需要的全方面综合性人才^[1]。

【作者简介】高兵(1967-), 男, 中国北京人, 讲师, 从事体育教育研究。

2 体验式教学法的含义

体验式教学法比较侧重学生在课堂上的表现以及主动接受知识的能力, 尊重个性的发展和学生的个性, 重视学生综合能力的培养, 这种教学方法能从学生的基本情况以及实际能力出发, 注重学生主体地位, 不断开发学生在体育课堂中的潜能, 促进学生多方面发展, 并且通过让学生提升参与度, 达到一定教学目的与教学效果。同时, 在体验教学的过程中, 每一位学生的个性发展与内在情感都是体育课堂教学的重要内容, 通过教学过程中的经验, 让学生达到理解知识, 培养兴趣, 提升自身能力的重要目的, 不断锻炼学生逻辑思维能力以及解决问题能力等, 有利于促进学生身心健康发展, 促进综合能力提升。

3 高职体育实验教学方法的特点

3.1 突出教学过程

传统的体育教学过于注重教学的结果,即参加体育活动后学生的综合素质是否有所提高。这使教师忽视了教学过程的科学性,而未能充分重视提高体育的专业性和效率,体验式教学方法的应用,要求学生增加他们的参与度和认知度,因此教师必须确保教学过程科学有效,以加强整体教学过程。

3.2 个性化教学方式

每个人在世界上都是一个独立的个体,既然是个体自然然而会衍生出自己的思想,而且每个人的生长环境也是不一样的,所以素质水平上也会出现水平高低不同的现象。体验式教学是为学生提供一个平台,让学生们在这个平台中发散自己的思维,挣脱传统教学的束缚,从而释放自己的天性。相比于传统教学,这种个性化的教学更容易让学生产生自己的思考方式,突出自己的个性,通过体验式教学不断培养适合现代化发展的人才^[2]。

3.3 内化式教学方法

内化式教学就是让学生在学的过程中形成自己的思维,并且不断地吸收,最后作出总结、内化,成为自己的东西。这种教学方式与以往的教学模式相比,更容易让学生接受,也能促进学生学习积极性提升。正所谓兴趣是最好的教师,学生有兴趣学习,知识的理解程度也会有较大提升,教学质量也会大大增加,从而更好地发挥体育教学的实际意义。

4 高职体育教学现状

在中国的教学中,体育课可以说是最不被重视的课程之一,常常被所谓的“主课”占走,导致中国的学生大多数处于亚健康状态,毕业后很难适应高强度的工作,这样也变相地影响了就业率。就业率如果降低生产值就会相应减少,从而影响国家的经济发展。高职院校所培养的人才,主要注重专业素质,学习时间安排比较少,而且课程内容繁多,如果继续沿用传统的教学方式,不仅会让学生的压力变大,还会使其产生逆反心理,所以说现在的很多高职院校体育教学形势还是比较严峻,不容乐观。因此,笔者认为在高职院校体育教育改革中,要切实提高学生的综合素质的发展^[3]。

5 体验式教学在高职体育教学中的应用策略

5.1 创造良好的教学气氛

针对当前高职院校学习任务重、学习压力大的现状,学

校体育教师必须把握这一局面。从学生的角度出发,了解他们想要休息,不愿运动的心理。我们应该尽可能地与学生们聚在一起,用平等的方式与他们交流,进一步创造良好的教学气氛,改善教学环境。例如,在夏天,学生们从宿舍走到教学楼,然后从教学楼走到操场。如果他们很累,让学生聚集在树荫下或学校的室内体育馆,以缩短学生的日照时间。选择一个宽敞凉爽的中央作为教学场地,尽量让学生在一个舒适的环境中学习,减少学生的心理烦躁和排斥心理。另外,在教学过程中,教师应该说温度是温和的,并与学生保持沟通。如果学生心情不好,要尽量安慰他们,让他们感到关心,理解教师,踊跃配合教师的教学。

5.2 创造体验式教学的环境

良好的教学环境能提高学生学习兴趣以及提高教学质量。体育教师应该注意到这一点,积极创造教学环境,吸引学生参加学习活动,让学生主动学习,而不是被动的。其中,营造体验式教学环境的方法如下。

(1) 利用部分学生比较喜欢的体育视频,创造相应的学习环境。例如,在排球教学中,教师可以选择中国女排对战比利时的视频来激发学生的爱国情怀,想要为国争光的心态。在播放视频的过程中,提醒学生注意视频中的女子排球队的发球动作,让学生模仿,学习正确的运球方法,让学生将视频中的运动能力转化为自己的运动能力。

(2) 在跑步教学中,可以将学生聚集在一起,分析影响跑步速度的各种原因(风速、力量、姿势等),学生轮流发表自己的观点,让学生去实践。多次实验,让学生总结方法,得出最终答案。如果对某些原因仍有争议,我们可以让学生反复跑步,不断纠正自己的跑步方法和形式。最后,让学生了解影响跑步速度的原因,让学生掌握正确的跑步方法,提高体育教学的乐趣^[4]。

5.3 实行自由选择体育项目制度

体验式教学的特点之一是个性化教学,即教学活动要满足学生的独特需求,学生有不同的兴趣和爱好,实行体育自由选择是保证学生体育学习的最有效途径。学生根据自己的意愿,选择自己喜爱的体育运动,这样可以保证学生参与的积极性,从而达到体验式教学的基本要求。这样就能充分调动学生的学习积极性,促进他们积极参与教学体验,使他们更好地了解体育教学内容,提高体育教学的整体水平。

由于每一个专业对于学生身体素质要求各不相同,再

加上学生自身身体素质也有所差异。因此,教师需要根据每一位学生的具体状况,合理调整体育教学内容,提高体验式教学的针对性,也确保体验式教学能促进学生身体素质提升素质。

5.4 结合学生的未来职业制定针对性教学

在高职院校当中,有许多专业与岗位是相关联的,因此教师可以根据学生的不同专业为学生制定相应的教学计划以及教学的方法,同时也需要根据体验式教学的不同特点,完善教学计划,突出教学计划当中,对于专业、岗位的针对性,让学生能更加主动地参与到体育课堂当中。

例如,某一位学生是旅游专业,那么教师在教学时需要重视专业导向性,给导游专业的学生提供心肺耐力方面的训练,指导学生积极参与有氧运动,主要是因为导游专业的学生在工作的过程当中,需要大量的运动,因此需要提升心肺力量。如果学生是文秘专业,那么体育教师需要考虑到学生之后可能需要长时间面对电脑,长期坐在电脑面前,因此在训练时需要指导学生锻炼腰椎仰卧起坐等,或者开展形体

训练等活动,帮助学生锻炼腰部,塑造体型提升气质。

6 结语

在高职学校的体育教学过程中,应用体验式的教学方法,既能有效改善学生与教师之间的关系,不断提升学生积极性与学习兴趣,进一步促进体育教学质量提升,也能不断培养学生的综合能力,提升其综合素质。

参考文献

- [1] 暴静敏. 高职体育教育中的体验式教学研究 [J]. 青少年体育, 2015(03):68-69.
- [2] 刘建武. 高职体育教育中的体验式教学方法管见 [J]. 山西青年职业学院学报, 2017(04):106-107.
- [3] 李怡双. 体验式教学法在高职体育教学中的应用分析 [J]. 科教导刊(电子版), 2019(19):248-248.
- [4] 滕金凤, 杨琪. 高职体育教育中的体验式教学方法探究 [J]. 当代体育科技, 2019(10):96-97.