

新时代中职学生身心健康素养培育中体育课程的创新路径探究

何小宁

广西贺州市富川县职业技术学校

摘要：新时代中职学生身心健康素养的培育要求体育课程探索新的实施路径。针对当前体育课程中存在的学生参与度不高、教学内容相对单一、评价方式较为滞后等问题，可以采取课程内容多元化、教学方式信息化、学习模式自主化以及评价体系多维化等创新策略。实践表明，上述路径能够提升体育课程的教学质量，促进学生的身心健康发展，并为培养高素质技术技能人才提供支撑。

关键词：中职体育；身心健康；课程创新；教学改革；素养培育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.128

引言

当前职业教育改革不断深入，中职学生身心健康素养的培育越来越受到重视，体育课程作为提升学生身心素质的重要途径，其教学模式与方法迫切需要改进。传统体育课程存在内容单一、方法陈旧等问题，难以适应新时代学生的发展需求，为此有必要探索体育课程的创新路径，通过系统化的改革提升育人实效，以期为学生全面发展提供理论参考和实践指导。

一、现实困境与主要问题

（一）学生健康意识淡薄——重视技能训练而忽视身心素养的全面发展

当前中职教育体系中普遍存在着重专业技能培养、轻身心素养培育的现象，许多学生将大部分时间和精力投入到专业课程的学习和技能训练中，认为只要掌握过硬的技术就能获得良好的就业机会，而对身体健康和心理素质的重要性认识不足，导致学生在体育课程中的参与度和投入度不高，将体育课视为可有可无的辅助课程。学生缺乏主动锻炼的意识，课余时间很少参与体育活动，更多的是沉迷于电子设备或消极休息，学校方面也存在类似倾向，在课程安排和资源配置上倾向于专业课程，体育课程往往被边缘化。教师在教学过程中有时也会不自觉地强调技能训练而忽略对学生健康意识的培养，未能充分阐释体育锻炼对身心健康的长远益处，整体氛围使得学生难以形成终身体育的观念，也无法真正认识到身心健康对个人发展的重要价值^[1]。

（二）体育课程内容单一——传统项目比重过大，缺乏趣味性与适应性

当前不少中职学校的体育课仍以田径、球类等传统项目为主，虽有锻炼价值，但与当代学生的兴趣点存在

距离，课程内容更新慢，缺少新意，难以调动学生上课的积极性。传统项目设置偏重标准化和统一要求，未能顾及学生的性别、体质、兴趣等个体差异，身体条件一般的学生在这些项目中容易产生挫败感，而对项目本身不感兴趣的学生则缺乏参与动力。课程内容也很少结合学生的专业背景，职业教育的特色没有体现出来，比如针对不同专业学生未来工作可能遇到的健康风险，体育课缺少相应的预防性训练。新兴运动项目如瑜伽、攀岩、轮滑等，在课程中很少出现，而这些项目恰恰更受年轻人欢迎，教学内容单一，既影响了学生的学习体验，也限制了体育课程的育人效果^[2]。

（三）学习动力与参与度不足——部分学生体质差、心理压力大，体育积极性不高

不少中职学生长期缺乏体育锻炼，身体素质偏低，直接影响了他们参与体育活动的意愿，体质较弱的学生对强度较大的运动项目容易产生畏惧，担心在同学面前暴露自己的不足，于是选择回避或敷衍了事。中职学生同时承受着学业、就业、人际关系等多方面的心理压力，他们往往更愿意选择静态的休闲方式，而不愿把体力花在运动上。还有一部分学生自信心不足，在体育活动中怕失败、怕被人笑话，参与意愿进一步下降。现代生活方式也在改变学生的体育习惯，电子产品普及后，更多人愿意在虚拟世界中消磨时间，而不是到操场上活动。体育教师的教学方式有时也加剧了这一问题，过于强调竞技性和考核标准，反而忽略了培养学生对运动的兴趣和快乐体验^[3]。

（四）教学评价方式滞后——只注重体能成绩考核，忽略心理健康与合作精神

当前中职体育课的评价体系存在比较明显的缺陷，

过于看重可量化的体能指标和运动技能,而对学生的心理品质和社会能力关注不够。评价方式多是统一的标准化测试,比如跑步速度、跳远距离等,这些只能反映身体素质 and 运动能力,无法全面衡量体育课程对学生身心发展的综合影响。评价过程中很少关注学生的进步幅度和学习态度,基础较差的学生即使付出很多努力,最终成绩不理想,也容易受到打击。评价内容还缺少对心理健康的考量,情绪调节、抗挫折能力、团队协作等素养很少被纳入其中。单一的评价导向让体育教学过分重视结果而忽视过程,教师和学生都倾向于追求短期成绩提升,而不是长期的身心健康发展,评价结果的使用也比较局限,只是给学生一个分数或等级,缺少后续的反馈和指导,学生难以从中看到自己的不足和努力方向^[4]。

二、新时代中职学生身心健康素养培育中体育课程的创新路径

(一) 课程内容多元化——传统项目与新兴运动融合

体育课程内容的多元化改革建立在建构主义学习理论基础上,该理论强调学习者基于已有经验主动建构新知的过程,传统体育项目虽然具有明确的锻炼价值和完整的教学体系,但难以满足当代学生多样化的兴趣需求。将传统项目与新兴运动有机结合能够为学生提供更丰富的学习体验,使不同身体素质、运动基础的学生都能找到适合自己的锻炼方式,既有助于提升学生的参与积极性,也能更全面地促进各项身体机能的发展,使体育课程真正成为学生乐于参与、主动投入的学习领域^[5]。

学校可在保留传统田径、球类等基础项目的同时引入更多受学生欢迎的新兴运动项目,教师应调查学生的兴趣倾向,结合学校实际情况,逐步增设如轮滑、攀岩、飞盘、户外拓展等现代运动内容。项目的引入需遵循循序渐进的原则,从基础技能训练开始,逐步提高难度和要求。学校配备相应的器材和设施,为新兴运动的开展提供物质保障,教师需要接受相关培训,掌握这些项目的教学方法和安全规范。在课程安排上,教师采用模块化设计,让学生在一定范围内自主选择感兴趣的项目,从而提高学习的主动性和针对性。教师要注意将传统项目的基本功训练与新项目的趣味性相结合,使学生在保持运动技能系统性的同时也能享受运动带来的乐趣。课程内容的多元化改革既尊重了体育教学的传统价值,又适应了新时代学生的特点和要求,为提升体育课程教学效果提供了新的可能。

(二) 健康教育与体育教学一体化——关注身心双维度发展

健康教育与体育教学的一体化改革基于全人教育理念,该理念认为教育应当促进人的全面发展,包括身体、心理、社会适应等多个维度。传统的体育教学侧重于身体技能的培养,而忽视了健康知识的传授和心理素质的提升。将健康教育有机融入体育教学过程能够帮助学生建立完整的健康观念,理解体育锻炼对身心健康的综合价值,一体化教学既关注学生当下的运动表现,更着眼于培养其终身体育的意识和能力,为长远的身心健康发展奠定基础。

在实际操作层面,教师需要在体育教学中适时加入健康知识教育,比如在进行某项运动技能教学时,教师可以同时说明这项运动对身体的具体好处以及怎样科学锻炼才能减少运动损伤。教师还可以设计专门的教学环节,指导学生了解人体生理特点、运动营养知识和疲劳恢复方法,在心理健康方面教师可以借助团队运动来培养学生的协作精神和沟通能力,通过有一定挑战性的项目锻炼学生的意志品质和抗压能力。教师应注意观察学生的心理状态,及时给予疏导和鼓励,帮助学生建立运动自信。学校可以开发校本教材,把健康知识与运动技能有机结合,形成系统的教学资源,也可以邀请健康专家开设专题讲座,拓宽学生的知识面,增强健康意识。一体化教学模式突破了传统体育教学的局限,使学生在锻炼身体的同时获得全面的健康知识,促进身心和谐发展。

(三) 信息化与智能化手段赋能——推动数据化精准教学

信息化与智能化教学的理论基础是个性化教育理念,这一理念认为教育应当尊重学生的个体差异,根据学生的不同特点提供相应的教学方式和内容。现代信息技术的进步给体育教学带来了新的可能,教师可以更准确地掌握每个学生的身体状况和运动能力,进而给出更有针对性的指导。数据化教学一方面帮助教师科学地制定训练计划,另一方面也让学生直观地看到自己的进步,从而增强学习成就感。教学方式的这种转变推动体育教学从原来的统一化模式走向个性化、精准化,更好地适应不同学生的需求。

教师可以借助智能手环、运动传感器等设备采集学生的运动数据,包括心率、运动强度、消耗卡路里等指标,通过分析这些数据教师能够了解每个学生的运动状态和身体反应,并为其制定个性化的锻炼方案。学校需

要建立数字体育平台,记录学生长期的运动数据,形成个人健康档案,帮助学生了解自身身体状况的变化趋势。在课堂教学中,教师可以使用多媒体教学资源,运用视频分析技术对学生的动作进行精准指导,帮助学生更好地掌握运动技巧。教师还可以利用移动学习平台,为学生提供课外锻炼指导,推送合适的运动视频和健康知识,延伸课堂教学的效果。信息化手段的运用,让体育教学变得更加科学化、个性化,提高了教学的有效性和针对性。

(四)学习方式自主化与合作化——增强内驱力与团队精神

知识是在社会互动中建构的,学习是一个主动建构的过程,在体育教学中学生的自主选择与合作学习能够有效激发学生的学习兴趣和在动力,自主学习让学生根据自己的兴趣和能力选择学习内容,增强了学习的针对性和有效性;合作化学习则通过团队活动和互助学习,培养学生的协作精神和沟通能力。两种学习方式的结合既尊重了学生的个体差异,又促进了学生的社会性发展,使体育教学达到更好的育人效果。

在实际教学过程中,教师设计多样化的学习任务,让学生在一定范围内自主选择感兴趣的运动项目和学习方式,比如提供项目菜单,包括不同难度和特点的运动内容,学生可以根据自身情况选择适合的项目。教师还可以组织小组合作学习,让学生以团队形式完成运动任务,如集体编创健身操、组织小型比赛等。在这些活动中,教师引导学生分工合作,共同解决问题,培养团队意识。教师还可以鼓励学生相互指导,基础较好的学生帮助其他同学,促进共同进步。教师可以指导学生制订个人锻炼计划,记录锻炼过程,培养自主锻炼的习惯和能力,通过这些方式让学生的学习主动性得到增强,团队协作能力也得到提升。自主合作学习模式激发学生主动性,教师提供多样化项目选择,尊重个体差异;组织团队活动,培养协作能力,学生互帮互助,共同制订锻炼计划,既增强学习兴趣,又提升社交技能,实现个人与团队的共同成长。

(五)多维度评价体系建设——过程性、发展性与岗位需求相结合

人的能力是多方面的,评价应该全面反映学生的发展状况。传统的体育评价侧重于运动成绩的量化考核,忽视了学习过程、进步幅度以及综合素养的发展。建立多维度评价体系,关注学生在体育学习中的全过程表现,既看结果也重过程,既评价运动技能也考查心理品

质和社会适应能力。教师应结合中职教育的特点,将评价与未来职业需求相联系,使评价更具针对性和实用性,更好地促进学生全面发展。

教师可以采用多种评价方式相结合的方法,过程性评价关注学生在课堂上的参与程度、努力程度以及学习态度,通过观察记录、学习日志等方式收集信息;发展性评价注重学生的进步幅度,对比学生不同时间点的表现,肯定其成长与进步。在评价内容上,除了运动技能外,还应包括团队合作、运动精神、心理素质等方面,教师可以设计评价量表,明确各个维度的评价标准,使学生清楚了解评价要求。教师应结合不同专业的特点,将职业岗位所需的身体素质和心理品质纳入评价体系,如耐力、协调性、应变能力等。评价主体可以多元化,包括教师评价、学生自评、小组互评等,从多个角度全面反映学生的学习情况,评价结果要及时反馈给学生,并提供改进建议,帮助学生明确努力方向。多元评价关注学生全面发展,教师注重过程记录和进步幅度,结合专业特点纳入职业素质评价,通过多方参与的评价方式全面反映学生成长,提供针对性指导,帮助其持续改进,为未来职业发展奠定良好基础。

结语

体育课程创新是提升中职学生身心健康素养的重要途径,通过课程内容、教学方法、学习模式和评价体系等方面的系统改革能够有效增强体育课程的育人功能,教师应继续深化体育教学改革,完善创新实践,建立长效机制,充分发挥体育课程在培养学生综合素质中的独特作用,为培养德智体美劳全面发展的高素质人才奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 梁勇智. 中职体育教学中学生自主学习能力培养的实践与效果分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(15): 35-37.
- [2] 朱超, 吕康, 杨雪. 中职院校学生体质健康水平提升困境与思路[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(15): 95-97.
- [3] 袁杉. 中职体育教学与职业素养培养结合路径[J]. 健与美, 2025(08): 111-113.
- [4] 王全锋, 李德奇. 微课教学在中职体育课程教改中的应用[J]. 当代体育科技, 2025, 15(21): 195-198.
- [5] 韩曦. 中等职业学校体育文化品牌建设与传播的实践研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(13): 19-21.