

高职体育教学中学生运动兴趣激发策略研究

阿卜杜外力·热扎克 赵慧萍

新疆建设职业技术学院, 新疆 乌鲁木齐 830054

[摘要] 对于体育课程而言, 其不仅承担着增强学生体质及传授运动技能的任务, 同时也肩负着培养学生终身体育及健康生活方式的重要责任。然而, 在显示的课程教学当中, 依旧有一部分的高职学生参与积极性不足, 这也导致体育课程教学质量难以得到有效提升。因此, 本文主要与高职学生群体的特点进行结合, 针对影响学生兴趣因素来分析, 并结合有效的措施予以解决, 进而探究激发高职学生运动兴趣的有效途径, 为进一步推进高职体育课堂从传统的“要求学生运动”逐渐转向“学生主动参与运动”这一阶段发展, 也为进一步构建符合高职学生成长需求的体育教学体系打下坚实的理论基础和实践经验。

[关键词] 高职院校; 体育教学; 学生运动; 兴趣激发; 策略

DOI: 10.64635/ja.2026.1489

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

Research on Strategies for Stimulating Students' Interest in Sports in Higher Vocational Physical Education

Abduwali Rezak, Zhao Huiping

Xinjiang Construction Vocational and Technical College, Xinjiang Urumqi 830054, China

Abstract: Physical education courses not only undertake the tasks of enhancing students' physical fitness and teaching sports skills, but also shoulder the important responsibility of cultivating students' lifelong sports awareness and healthy lifestyles. However, in actual course teaching, some higher vocational students still show insufficient enthusiasm for participation, which makes it difficult to effectively improve the teaching quality of physical education courses. Therefore, this paper mainly combines the characteristics of higher vocational students, analyzes the factors influencing students' interest in sports, and proposes effective measures to address these problems. It further explores effective paths for stimulating higher vocational students' interest in sports, so as to promote the gradual transformation of higher vocational physical education classrooms from the traditional stage of “requiring students to exercise” to the stage of “students actively participating in exercise,” and to lay a solid theoretical foundation and provide practical experience for constructing a physical education teaching system that meets the growth needs of higher vocational students.

Keywords: higher vocational colleges; physical education; student sports; interest stimulation; strategy

引言

在高职教育之中, 体育作为人才培养体系中的重要构成内容。其与普通的高校教育相比, 具有很强的职业教育属性, 学生不仅需要掌握极为专业的知识与技术技能, 同时还需要具备非常优越的身体素养、职业适应能力及心理素质。高职体育课程也因此不能仅仅只停留在完成特定教学任务的层面之上, 而是需要进一步发挥出促进学生身心健康、培养学生运动习惯及提升职业体能等重要作用。但是从近些年的高职体育课程教学来看, 体育课程正在由单纯强调身体训练逐渐转向更加重视学生主体性、职业需求和终身体育能力。由中也可以看出, 激发学生运动兴趣并不是简单增加课堂娱乐元素, 而是需要从课程目标、教学内容、教学方法和评价机制等多个层面进行系统调

整。因此, 研究高职体育教学中学生运动兴趣的激发策略, 对于提高体育课堂教学质量、促进学生形成良好运动习惯以及实现高职体育课程育人目标具有现实意义。

1 高职学生运动兴趣的基本概况

1.1 个体差异导致兴趣选择呈现明显差异

对于高职院校的学生而言, 其专业与成长经历往往存在明显差异, 也由此导致体育兴趣具有非常明显的个体化特点。有一些学生具备良好的运动基础, 不管是足球、篮球还是羽毛球等项目, 都具有很强的兴趣; 而有一些学生则长期缺乏运动习惯, 对退活动缺少主动的参与意识。而此时如果采用相同的教育内容, 很容易会导致有些学生觉得简单, 而有些学生觉得很难的情况, 进而导致整体教学能力很难得到提升, 也

会影响高职体育教学活动的综合效果^[1]。

1.2 课堂体验也会影响学生的兴趣

对于高职院校学生来说,其具备很强的自主意识。如果学生能够在整个课堂当中获取良好体验,就很容易形成正向的反馈,并进一步提升其参与意愿。相反,如果学生因为自身的身体素质较弱,而很难长期完成教师所规定的课堂练习,或者是在公开的比赛当中平凡失败的话,就很容易产生挫败感。久而久之,体育活动在学生的心目当中就很容易产生“丢脸”、“困难”等消极的情绪,由此,对于教育者来说,则需要注重学生在整个运动过程当中所带来的情绪体验,进而让不同水平的学生都能够从课堂之中去获取一定的成就感,激发其后期学习的动力^[2]。

1.3 兴趣往往具有较强的情境依赖性

高职院校的学生对于体育兴趣也并不是非常稳定的,而是很容易受到教学环境、活动方式带来的影响。对于同一个学生而言,可能会对传统跑步训练没有兴趣,却很愿意去参加趣味投篮、羽毛球等活动,这就说明学生并不是完全没有运动上的需求,而是传统的教育教学形式和其兴趣需求之间会产生某种距离。也因此,体育课程教学很难简单的将“学生不愿意运动”等同于“学生没有体育兴趣”,而是需要进一步去分析学生想要什么样的运动,愿意去参加什么样的运动等等,进而通过重新安排相应的学习项目来调动学生的参与性。

2 高职体育教学中学生运动兴趣不足的主要原因

2.1 课程内容相对固定导致学生选择空间不足

在一部分的高职院校当中,体育课程依旧采用足球、篮球等传统项目为主。即便这些传统项目具有很好的教育价值,但是如果长期固定这些项目,很容易会导致学生失去新鲜感,特别是运动基础相对薄弱的一些学生,在面对技术要求比较高的时候,就会很难快速的获取成功的体验^[3]。而如果此时教育者还按照统一标准来展开教学,就很容易造成学生之间的运动能力差距不断扩大,导致部分学生逐渐形成消极的参与心理。因此,高职体育课程往往需要在保证基本体育技能教学的基础之上来不断增加学生的选择空间,将传统的项目和休闲、健身等一些新兴体育活动结合,进而不断提升体育课堂的开放性。

2.2 教学方法偏重技能训练导致学生的主体性发挥明显不足

体育教学往往具备很强的实践属性,但是在现实课堂之中,许多教育者依旧采用“教师讲解—教师示

范—学生模仿—统一练习”的模式,这样一种模式对于规范技术动作往往具备很好的作用,但是却让课堂长期缺乏互动及变化,很容易让学生产生机械训练的感觉。特别是运动基础比较差的学生,如果教育者始终关注动作标准而忽视学生的心理体验,就很容易导致体育课堂变成单纯的技能训练,学生即便是完成了练习,但是却依旧没能形成真正的运动兴趣。在近些年,“学、练、赛、评”一体化教学常常被用在高职体育课堂实践之中,这一教学的方式不仅能够促进学生运动技能及参与度的提升,同时也能更好的激发学生兴趣,让学生在学习技能的同时拥有了更多的实践、比赛及展示的机会。

2.3 学生运动基础差异导致参与信心不足

高职院校的学生在其身体素质上存在不同的差异性,既有经常参加体育活动的学生,也有几乎没有运动习惯的学生。如果在课堂当中采用“一刀切”这样的训练标准,就会让一些基础薄弱的学生产生自卑的心理,因此,教育者则需要再课堂教学中正视学生的差异性特点,通过分层目标、分组练习及差异化的评价,让具有不同水平的学生都能够获取更好的进步。

2.4 评价方式的单一容易进一步削弱学生积极性

在体育课程评价过程当中如果过度的去依赖最终的成绩,就很容易导致学生吧体育学习理解为“为了最终的达标”。这样一种评价方式即便能够保障基本的教育教学要求,但是对整体运动兴趣的培养作用则是微乎其微。特别是针对身体素质及基础相对比较弱的学生,如果其所展现的努力程度及进步幅度很难再在最终成绩当中获得体现,就很可能出现“努力也难以超越别人”这一消极的心理。因此,体育评价则应当更好的去关注学生的整体参与过程、技能提升程度、运动习惯以及合作表现等等,让评价成为进一步推动学生运动的重要推动力,而不是简单的去判断学生学生的最终体育成绩的工具。

3 高职体育教学中激发学生运动兴趣的主要策略

3.1 从学生的需求出发进而优化体育课程内容

首先,依据学校的场地条件构建全新的体育项目,如:羽毛球、瑜伽、足球、健身等等,让学生依据自身的兴趣来选择相应的项目,提升课堂的主动性;其次,不断加强体育课堂及职业特点之间的联系。依据学生专业特点来设计职业体能教学内容,如:计算机专业,增强核心力量、肩颈放松及体态训练;建筑行

业则增强学生力量、协调能力和耐力等等。将以后可能存在岗位与体育教育、专业病防治等结合起来进一步提升课程和职业发展的关联程度,则能够让学生更好的认识到体育并不是单纯的为了考试,而是要和未来的工作、生活结合,进而形成稳定的运动动机。

3.2 通过游戏化教学进一步提高学生课堂参与程度

对于体育来说,其自身就具备良好的游戏属性,教育者则可以将部分教学内容逐渐转化为具有挑战性的游戏运动,让学生在相对轻松的环境当中不断完成训练。例如:在进行耐力训练的时候,则以融合“接力闯关”这一形式,让学生分成不同的小组,通过短距离跑、跳绳以及折返跑等形式来完成相应的任务;在羽毛球课程教学当中,可以设置连续的击球挑战等等。需要注意的则是,游戏化教学并不是简单的让“学生玩”,而是需要将教育教学目标与游戏规则进行融合,在游戏结束之后,教育者则需要针对技术运动和身体训练效果来展开总结,进而让娱乐性和教育性能够保持相对的平衡。

3.3 搭建完善的“学—练—赛—评”课堂结构

体育运动还具备非常明显的实践属性,简单的学习技术动作很容易让学生产生枯燥感。由此,可以将课堂组织为四个不同的环节,即:“学—练—赛—评”。“学”则主要是为了解决技术问题和基本知识;“练”则是需要反复实践进而形成技能;“赛”则是让学生自身所学的内容充分运用到真实情境之中;“评”则是通过学生互评、教师评价及自我评价来帮助学生认识进步。这样一种模式往往可以让学生从被动的练习者逐渐转变为参与者。特别是比赛环节,不一定要求进行完整的正式比赛,还要采用趣味化、小型化的竞赛,让更多的学生能够获得参与的机会,并且通过比赛,还能够让学生更加直观地感受到体育技能的现实作用,同时获得良好的合作、竞争以及成功的经验,增强体育运动的兴趣。

3.4 运动数字化手段来增强学生体育学习体验

在体育教学当中,数字化技术为其提供了全新的发展方向。教育者可以运用运动记录软件、线上课程等不同的方式来帮助学生形成更为直观的运动认知。例如:在技能相关教学中,教育者可以拍摄学生的动作,让学生对照视频以及标准的动作来对自己动作进行分解;在课外的训练过程当中,可以通过运动记录工具来记录步数、状态、时间等;在课堂学习当中,运用技术动作制作短视频,让学生课前预习和课后复

习都能够进行参考等等,进而促进学生更好的完成相应动作的训练,提升综合训练水平。

3.5 通过改变评价方式让“进步”成为兴趣来源

体育教学评价需要从“结果评价”逐步转向“过程评价与结果评价并重”。一方面,要保留必要的体能和技能测试,确保课程基本要求能够落实;另一方面,要增加运动参与、学习态度、技能进步、合作表现等评价指标。例如:一名学生期初只能完成5个标准俯卧撑,经过一学期训练后能够完成12个,即使最终成绩仍然不是班级最高,也应当认可其明显进步。这样一种评价方式不仅能够让学生形成“我可以通过努力变得更好”的积极认知。心理上的成功感进一步转化为运动动力,有助于形成持续参与。

3.6 构建课内外一体化体育活动体系

课堂是培养运动兴趣的重要场所,但兴趣真正转化为运动习惯,还需要课外体育活动支持。学校可以建立“体育课堂—体育社团—校园赛事—自主锻炼”的活动链条。学生在体育课堂上接触项目,在体育社团中进一步练习,在校园赛事中展示能力,在课外自主锻炼中形成习惯。同时,应降低校园体育活动的参与门槛。不能只组织面向高水平学生的正式比赛,也可以设置趣味运动会、三人篮球、羽毛球挑战赛、校园健走等活动,让运动基础一般的学生也能参与其中。通过扩大参与面,可以逐渐形成“人人参与、人人运动”的校园体育氛围。

4 结语

综上所述,在高职学生体育活动当中,运动兴趣作为其重要的内在推动力,也似乎进一步实现终身体育目标的重要基础。目前一部分高职院校学生的体育兴趣不足,并不是单纯由学生自身导致的,而是与教学方式、方法,课堂内容、评价机制等因素有关,因此,激发学生运动兴趣不能够依靠简单的方式方法,而是需要形成更为系统、完善的教育教学改革思路。因此,本文进行了系统的阐述,例如:优化课程内容、“学、练、赛、评”一体化等等,不断稳定学生的课堂兴趣,促进学生积极主动的参与其中,为进一步提升综合教学质量打下坚实的理论基础和实践经验。

【参考文献】

- [1] 黄自梅,李娜. 体质与职业双需求下高职体育课程改革研究——以贵州水利水电职业技术学院为例[J]. 青少年体育, 2025(07): 23-25
- [2] 胡纯林,林宇. 高校体育“兴趣化+模块化”课

- 程设计与实施效果实证分析 [J]. 教育研究与实践, 2025, 1 (10) .16-18
- [3] 夏寒. 大学体育教学中学生兴趣培养研究 [J]. 教育学, 2025, 1 (07) .11
- 作者简介: 阿卜杜外力·热扎克 (1996.04—), 维吾尔族, 新疆克拉玛依, 研究生, 研究方向: 体育教育。
- 赵慧萍 (1996.12—), 女, 汉族, 新疆昌吉, 本科, 助教, 研究方向: 体育教育。