

成果公报

课题名称：中等职业学校体育与健康课程内容实验研究

课题批准号：DGB11139

课题类别：一般课题

研究领域：职业教育体育教学

课题负责人：杨晶（北京市劲松职业高中，中学高级）

主要成员：王洪兴、赵琦、曹亚辉、许辉、仲长鹏、蒋时雯、董龙伟、杨丛志

正文：

一、 内容与方法

通过查阅文献资料进行前期理论研究，分析体育学科的特点、各类专业的能力需求，找到体育教学的规律与专业发展需求的结合点。在已形成的理论研究基础上，优化整合原有的体育课程内容，以模块化教学为主要形式，在基础模块教学的基础上融入专业模块、职业模块的学习内容，将体育教学内容分解成多个模块，以不同模块组合成适应不同专业学生需求的课程内容框架，完成校本体育与健康课程内容教师指导教材。开展体育教学实验研究，在教学中实践研究内容实施方案和课程内容，通过监测学生体质数据的变化，实现体育课程内容实施的合理性和有效性。文献资料法：通过查找文献资料，研究国家政策性文件，研究专家和其他人士已形成的一些体育课程内容理论，分析国内外研究现状，借鉴国内外经验，指导课题开展研究，找到中职学校体育课程内容进行重构具备的相应理论依据。

主要采用文献法、调查研究法、实验法、实践法、考察法等方法完成研究工作。其中实验法是我们针对课程内容和实施方案主要采用的方法，

二、 结论与对策

本课题通过三年的研究，查阅了相关的文献和资料，并且通过各类调查问卷和走访企业、学校，初步形成了校本体育与健康课程内容框架，并且在两年的实践中得到了一定的修正和完善，找到了适合职业学校特点的体育课程内容。理论上，通过研究中职学校体育与健康课程内容结构体系设置的理论基础，探索出体育与健康课程内容改革的思路，在实践中，提供针对不同专业和岗位技能的要求的体育教学内容，并形成与之配套可操作的教材、执行方案、单元计划、教案、评价方法等成果，为中职一线体育教师体育教学提供参考和指导。发挥了体育与健康课的育人功能及辅助专业课教学的功能，提高了体育课程的实效性，使体育

课程真正成为体育技能的学习课堂、职业素质的培养课堂、身体素质的锻炼课堂。

- 1、认真分析学校各个专业的人才培养模式，岗位技能要求和学生特点，做好各个专业情况分析，以便制定校本方案，选择适合的教学内容。
- 2、做好学生、体育教师、专业教师等相关人群的调查问卷，了解不同人群对体育课程内容的需求，聘请专家进行指导和分析，把握学校体育课程内容的选择科学、合理。
- 3、中职学校的体育课程内容不能脱离体育本质，它是在学生强身健体，提高身体素质，培养健康生活理念的基础上结合专业设定的，违背了学科本质就不是真正意义上的体育教学了。
- 4、课程内容要可行、务实、科学，便于教师操作，学生学习、场地器材的准备和使用，那些盲目追求高大上的新兴体育内容，不会取得理想的效果。

三、 成果与影响

1、 课程内容模块化、校本化、专业化。

以提高学生的健康水平，促进学生的身心协调发展，促进职业综合素养的全面发展为教学动力，以学校现有的师资力量及相关的教学设施为基本条件，以模块化教学为主要形式，将体育教学内容设计为三大模块内容，包括基础模块、专业模块和职业模块，把每一模块做成具有一定标准的弹性模块，将每个模块内容分解成多个学习单元，以不同学习单元组合成适应不同专业学生需求的课程内容。

基础模块内容以国家教育行政部门制定的统一标准为依据，主要包括健康知识、田径、篮球、体操四个学习单元，是高一年级的必修课程。按照国家标准设定学习内容、评价内容，每个学期组织学生参加国家体质测试。

专业模块是根据专业方向及岗位对人才的基本素质要求而设计，体现学校的专业特色，根据每个专业的需求和学时可开设4个学习单元，从提供的学习单元中进行自由组合。这些课程既可选用现有国家教材，也可根据实际需要开发校本教材。

职业模块主要用于弥补学生在职业发展中身体素质的不足，提供良好的身体素质，提高自己锻炼能力，适应岗位对身体素质的需求，学习预防职业病的方法，为其在职业岗位上有能力开展工作提供动力。

2、 形成配套校本《体育与健康》教材，指导教师有效开展教学活动。

本教材的设计是从专业需求出发，紧密结合中职专业课程标准，立足中职专

业的体育与健康课教学工作，遵从中等职业学校《体育与健康教学指导纲要》，在认真研究专业岗位能力需求、学生特点和学校特色后，结合中等职业学校体育教学实际、现有教材（普通高中教材）特点，以满足每一名中职学生在体育与健康方面的需求为宗旨，从中等职业学校体育教学实际出发，从课程模式、课程内容、评价指标、专业辅助等方面入手，着力突出教材的科学性、针对性和实效性。

本教材共五章，从田径、排球、体操、足球、健身、飞盘、羽毛球、跆拳道、武术、职业拓展游戏、职业体能等模块内容入手。涉及到不同专业教学计划、模块内容设定、教学模块实施办法、模块教案范例等内容，在内容编排、评价方法、教案编写等方面给予了充分的说明，具有可组合、实用性、可操作的特点，其他学校的老师可以根据自己学校的情况随意进行模块的搭配组合学习，从而为老师们提供有效的教学参考。

3、形成了新的校本课堂教学模式

确定了高一年级正常教学班级授课，高二阶段采用班级轮换，教师换班不换项上课的课堂教学模式。

高一基础模块教学部分，教师保持以专业为单位固定班级的课堂教学模式，按照专业行政班上课，按照每人的工作量，固定在几个班上课，不轮换班级，完成高中一年的教学任务。这样有利于体育教师的专业素质均衡发展，同时利于教师了解本专业学生体能及专业需求，为专业模块、职业模块授课教师提供反馈信息，及时积累授课依据。

高二年级中专业模块、职业模块教学部分，采用教师承担固定模块教学任务，班级轮换的课堂教学模式。教师选取自身专长的模块内容教学，根据模块的学时数完成内容，然后与一位老师换班上课，为新班完成相同模块的内容，然后再与下一位老师换班。每个学期，每位老师至少要完成5次班级轮换，每个班级要在每学期有至少5位老师担任体育教学工作。执行的前提是相同年级、相同专业。要求在安排体育课时要协调每位教师课程，同时尽量固定时间，不随意调课。

体育大课间、课间操、社团、运动竞赛作为体育课堂的延伸得到了课题组的充分重视。体育大课间作为模块教学内容的补充及其他专业学生模块的选修时间，大课间中所有体育教师分工负责不同模块内容，对课堂教学中模块学习不足及其他专业未开设此模块的学生提供了学习的机会，课间操除了国家规定内容外设定了符合各校区专业特点的校本内容，运动训练以社团形式开展，通过规范有序的管理，专项教师的指导为学生搭建了展示自我体育才能的平台，通过参加校

内外各类运动竞赛也使得学生参与体育锻炼的兴趣更加浓厚，在学校形成了积极参与体育的校园体育锻炼氛围。

4、课题形成了大量实践成果，达到了符合中职学生特点的校本课程目标

(1) 提高积极参与体育运动的意识与能力。课题研究中注重学生体育知识的学习，通过理论课、社团等形式讲授理论知识，丰富学生的体育健康知识，培养学生积极参与体育运动的浓厚兴趣，能根据自身职业发展特点制订锻炼计划，并对锻炼效果进行评价，从而提高自身体育修养及职业能力，为此课题组制作了19个体育理论课件，以便教师结合专业情况和学生特点进行理论教学。学生们了解科学合理的饮食卫生习惯，明确个人健康、群体健康和社会发展的关系，增强社会责任感。了解营养、环境和生活方式对健康的重要性，提升个人生活品质。加强突发事件紧急避险能力，减少运动伤害事故，掌握常见运动创伤的处理方法等等，有了知识的底蕴才能有行动的指南。

(2) 通过多个模块的运动技能学习，学生能够认识体育运动的價值，较好地掌握能够促进专业体能需求的健身基本方法与技能，了解体育项目的基本技术，形成较好的兴趣点。很多没有参加实验的学生看到其他班的学生在上飞盘课、健身课，羡慕不已，为此，课题组在大课间时间安排了很多模块活动内容，很多上课没有参与机会的学生就利用体育大课间参与进来，使得大课间的活动人数和活动效果大大提升。

(3) 通过模块教学中每节课安排的课课练内容，以及健身、职业体能模块的学习和训练，能够起到增强学生体质，提高健康水平的作用，因为积极性提高，活动内容更全面、更有针对性。学生通过训练能够发展速度、灵敏、耐力、力量和柔韧等身体素质，还能够掌握自我锻炼的方法，为今后参加自我锻炼，健身房训练打下基础。

(4) 通过职业拓展游戏模块的设置，促进学生形成良好的职业品质。拓展游戏能够有效训练学生的团队意识，学会自我情绪控制，培养勇敢、顽强、果断、拼搏的良好意志品质，培养良好的团队协作意识、配合意识、奉献精神。这正是职业学校学生为即将走上工作岗位所需要培养的职业素养。我们把这部分内容引进课堂，选取一些场地要求低、简单易操作、教学风险低的项目在高二年级的学生中开展，取得了非常好的效果。

5、教师教育教学能力得到提升，学校体育工作得到提高，课题研究凸显研究成果。

(1) 促进教师课程改革参与积极性和开发课程能力的提升。新的课堂教学模式要求学校在配备体育教师过程中要注重专项均衡，同时有针对性开发新兴体育项目作为模块内容。通过本次研究，我们开发了飞盘、健身、职业体能、职业拓展游戏等四大学习单元，制定了这些单元的教学计划、设计了学习内容、制定了考核评价内容，同时在各个校区开展了模块教学实践，这些研究提高了教师教学研究的能力。

(2) 促进教师们教学规范，教学有成效。教师们认真研究、精心准备，力争上好每节课，很多老师的教学内容规范有成效，为此我们录制了多门录像课，录制了足球课、健身课、跆拳道课、飞盘课、韵律操课、篮球课等内容，作为今后学习和再提高的依据。

(3) 促进科研水平和教学水平的提升。教师们积极参加课题研究，在研究期间撰写了 18 篇课题研究的论文，并积极参加各种论文评选活动，有 4 篇论文获得市区级奖励。有 2 位教师完成北京市观摩课，4 位老师完成区级观摩课。

(4) 促进教师自身理论水平和专业技能的提升。课题组多次召开课题组研讨会，研讨课程内容改革热点问题，布置课题研究进展工作，召开 2 次大型研讨会，聘请市区专家对课题研究进展进行把关，提升教师理论水平和研究能力。同时聘请专家和指导教师下校听课，改进教学方法，提升教师教学能力，提高教学成效。

(5) 推广课题研究，关注改革发展动态。课题组参加全国中小学教师继续教育网的专题讲座，汇报课题研究和进展情况，针对课题的研究方向与预期成果进行在线交流。

(6) 在 2013 年接受了朝阳区人民政府教育督导室对我校学生体质健康工作的专项督导检查，检查了学校体质健康管理、学校体育教学、学校课间操、课外体育活动、社团以及学生体质健康测试及数据等内容，全面检查了学校体育工作，其中体育课、大课间、课间操等都受到了好评，圆满完成督导工作。

(7) 在课题研究期间，赵琦老师参加北京理工大学研究生班的学习，他利用学校市级体育课题研究平台，完成了“多媒体教学技术在中职体育与健康课改革中的应用的研究”，意图将现代教育技术中的多媒体技术有效引入体育课改，与新的教学内容有机结合，特别是整理开发出实用性强的媒体库教学工具将有效辅助课改的工作进程。根据中职学校体育课程内容中的专业发展需求、体育教育需求，制作出以体育学科为基础的、针对不同类专业设置不同教学内容的、有职业教育特色的体育课程媒体库。通过科学指导和合理安排体育教学过程，最大限度

的合理发挥媒体库这一多媒体教学技术在中职体育课改中的辅助作用，从而推动和促进课改的进程。这项研究作为本次课题研究的一项延伸内容，推进了课程内容的改革与实施。

6. 推动了朝阳区体育教学课程改革研究的进一步推进，加强了职业学校之间的合作和交流，在朝阳区教育系统形成了很好的示范做用。

北京市行业专家、教育专家、教委领导和学校领导都曾对课题给予指导和关注，希望通过此项课题研究带动职业学校体育教学的发展，发挥引领和示范作用。朝阳区三所职业学校体育教师队伍也团结合作，参与到课题研究中来，通过观摩课、研讨、交流、制定方案、编写教材等合作方式、资源共享、教学实验，共同完成课题研究工作，取得了非常好的成绩，也为课题组赢得了良好的声誉。

四、改进与完善

1、注重教育教学的深化改革，在课堂教学内容、授课方式等方面将继续深入研究，继续在教学中运用课题研究成果，同时改进教学内容的设置。

2、通过课题研究让我们意识到科研能力的重要性，我们将会不断学习，提升自身专业能力和素质。

3、教学内容设置还需要再完善，同时针对不同专业设定多种组合模式，完成不同专业的内容设定。

4、体育教师在针对学校各专业体育教材的选择上有困难，很难做到既对学生进行了身体素质的锻炼又能符合专业技能的要求。

5、在教学方法的选择上有待提高，没有让学生在体育锻炼中体会到快乐，去主动的参与练习、增强体质，更多的是带有情绪的、被动的、不认真的完成练习，没有达到练习的基本目的。

6、体育项目的选择也是中职学校体育面临的一大难题。场地限制、器材短缺、学生身体素质差异是项目选择存在的问题。

五、成果细目

- 1、 教师撰写论文
- 2、 教师授课光盘
- 3、 课题结题报告
- 4、 课题研究工作报告
- 5、 校本《体育与健康》课程实施方案
- 6、 校本《体育与健康》教师指导用书