

# 社会适应能力培养模式下高职体育教学改革分析

陈先梅

(福州黎明职业技术学院地球村校区, 福建 福州 350109)

**摘要:** 本文旨在探讨社会适应能力培养模式下高职体育教学改革的实现路径。首先, 通过文献综述, 阐述了社会适应能力、高职体育教学特点及教学改革的相关研究。其次, 结合高职体育教学现状, 分析了社会适应能力对高职体育教学的重要性及存在的问题与不足。然后, 提出社会适应能力培养模式下高职体育教学改革策略, 并在此基础上设计了实证研究。最后, 通过研究发现, 该改革实施后学生的社会适应能力有所提高。因此, 本文认为在高职体育教学中应合理运用社会适应能力培养模式, 并加强教师的教学水平和教学方式创新, 以推动高职体育教学的改革与发展。

**关键词:** 高职体育教学; 社会适应能力; 教学改革; 教学方式; 教学水平

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)19-177-02

在当今社会, 高职教育的快速发展对高职体育教学提出了新的挑战和需求。高职体育教学作为培养学生身心健康、提高综合素质的重要途径之一, 如何适应社会的发展和培养学生的社会适应能力成为亟待解决的问题。然而, 当前高职体育教学仍存在许多问题, 如传统教学模式单一、缺乏学生主体性和人际交往能力等。因此, 研究如何通过社会适应能力培养模式来改进高职体育教学, 具有重要的现实意义和理论价值。

## 1 研究目的与问题

本研究旨在探索社会适应能力培养模式下的高职体育教学改革路径, 以提升学生的社会适应能力和教学质量。具体研究问题包括: 1) 社会适应能力对高职体育教学的重要性及作用机制是什么? 2) 当前高职体育教学存在的问题和不足有哪些? 3) 社会适应能力培养模式对高职体育教学的影响如何? 4) 如何在高职体育教学中有效应用社会适应能力培养模式, 以推动教学改革与发展?

## 2 相关理论综述

### 2.1 社会适应能力

社会适应能力是指个体在社会环境中有效适应和应对的能力。它是一个人在与他人交往中, 通过学习和经验不断适应社会规范、价值观念和行为习惯的能力。社会适应能力包括情感适应能力、认知适应能力和行为适应能力三个方面。情感适应能力是指个体处理和表达情感的能力。它涉及到个体的情绪管理、情感表达和情感调节等方面, 能够帮助个体在与他人的互动中保持积极、稳定的情绪, 并减少冲突和压力的产生。认知适应能力是指个体对社会环境的认识和理解能力。它包括对他人的了解、社会角色的认知和社会规范的掌握等方面, 能够帮助个体准确地理解和判断他人的行为意图, 从而更好地适应社会环境。行为适应能力是指个体采取适当行为来适应社会环境的能力。它涉及到个体的社交技巧、沟通能力和问题解决能力等方面, 能够帮助个体与他人建立良好的关系、有效地解决问题, 并适应不同的社会情境<sup>[1]</sup>。

### 2.2 高职体育教学特点分析

高职体育教学是基于职业需求和实践技能培养的体育教学模式。它具有以下几个特点: 1) 职业导向性: 高职体育教学注重培养学生的职业能力和实践技能, 将体育理论与实践相结合, 使学生能够掌握职业所需的体育知识和技术, 为未来的职业发展打下基础。2) 综合性: 高职体育教学不仅注重学科知识的传授, 还注重培养学生的综合素质。它涵盖了身体素质、心理素质和社交素质等方面, 旨在全面培养学生的身心健康和综合能力。3) 实践性: 高职体育教学注重实践操作和实际应用, 通过实验、实训和实习等方式为学生提供实践锻炼的机会, 培养学生解决实际问题的能力。4) 个性化: 高职体育教学注重培养学生的个性特长和创新精神, 鼓励学生发展自己的兴趣爱好, 提供个性化的培养方案和教学资源。

### 2.3 教学改革的相关研究

教学改革是指通过改变教学方式、教育内容和评价标准等, 以提高教学

效果和综合素质的一系列行动。在高职体育教学中, 教学改革的相关研究主要包括以下几个方面: 1) 教学模式改革: 探索适合高职体育教学特点的教学模式, 如项目化教学、问题导向教学和合作学习等, 以培养学生的实践能力和创新能力。2) 评价体系改革: 建立科学、客观的评价体系, 突破传统的考试评价方式, 注重能力的培养和发展, 更加关注学生的综合素质和实践能力。3) 教师角色转变: 从知识传授者转变为学生引导者和学习活动组织者, 注重激发学生的学习兴趣 and 主动性, 促进学生的自主学习和自我发展。4) 教育资源开发: 积极开发和利用教育资源, 如教学软件、实验设备和实践基地等, 为高职体育教学提供更好的支持和保障。5) 通过以上相关理论综述, 我们对社会适应能力、高职体育教学特点和教学改革的相关研究有了更深入的了解。这些理论将为后续的研究和实践提供有益的指导和参考, 促进高职体育教学的改进和创新<sup>[2]</sup>。

## 3 社会适应能力培养模式下高职体育教学的现状分析

### 3.1 高职体育教学现状

高职体育教学是针对职业需求和实践技能培养的体育教学模式, 旨在培养学生的职业能力和实践技能。在当前的高职体育教学中, 存在一些值得关注的现状: 1) 实践性不足: 高职体育教学的实践性不足是一个突出问题。传统的理论授课仍然占据主导地位, 实践环节相对较少。这导致学生缺乏实际操作和实践经验, 难以将所学的理论知识应用到实际工作中。2) 应试化倾向: 当前高职体育教学还普遍存在应试化倾向。教学内容和评价方式偏重于考试成绩, 过多注重学生的记忆和填鸭式的教学, 而忽视了对学生综合素质和实践能力的培养。3) 教学资源不足: 一些高职院校的体育教学资源相对匮乏, 缺乏先进的设备和实践基地。这限制了学生在体育技能和实践能力上的培养, 影响了教学质量和效果<sup>[3]</sup>。

### 3.2 社会适应能力培养模式及其在高职体育教学中的应用

为了提升学生的社会适应能力, 在高职体育教学中可以采用以下培养模式: 1) 情境教学模式: 情境教学模式是一种以真实或虚拟情境为背景进行教学的模式。在高职体育教学中, 可以通过模拟实际工作场景或竞技环境, 让学生进行真实的实践操作和情境解决问题, 培养他们的实践能力和应变能力。2) 合作学习模式: 合作学习模式是指学生通过小组合作、互助学习和共同解决问题的方式进行学习。在高职体育教学中, 可以组织学生分组进行合作学习, 通过团队协作和角色分工, 培养学生的沟通协调能力和团队合作能力。3) 实践导向模式: 实践导向模式是指将实践经验作为教学的核心, 通过实践活动提供学生实践锻炼的机会。在高职体育教学中, 可以增加实践性课程和实践环节, 让学生亲身参与体育运动和职业技能训练, 培养其实际操作和问题解决能力。

### 3.3 存在的问题与不足

然而, 在高职体育教学中, 仍然存在一些问题和不足: 1) 师资力量不足: 一些高职院校的体育教师队伍相对薄弱, 缺乏具备实践经验和职业素养的教师。这影响了教学质量和教学效果, 制约了学生社会适应能力的培养。2) 教材教法滞后: 部分高职体育教材和教法滞后于职业需求和行业发展。一些教材内容陈旧, 与实际工作脱节, 无法满足学生的职业培养需求。3) 评价体系不完善: 高职体育教学的评价体系仍然倾向于以考试成绩评价为主, 忽略了学生综合素质和实践能力的发展。缺乏全面、多元的评价方法, 难以准

**作者简介:** 陈先梅(1983.3-)男, 汉族, 福建三明, 硕士研究生, 副教授, 研究方向: 学校体育教学、游泳教学与训练和篮球教学与训练。

确评价学生的社会适应能力。

高职体育教学在社会适应能力培养方面存在一定的现状和问题。通过采用情境教学、合作学习和实践导向模式等培养模式,可以有效提升学生的社会适应能力。然而,仍需关注师资力量、教材教法的改进和评价体系的完善,以不断推动高职体育教学的发展与创新,培养更加适应社会需求的职业人才。

## 4 社会适应能力培养模式下高职体育教学改革策略分析

### 4.1 教学目标的重新定位

在社会适应能力培养模式下,高职体育教学的目标需要重新定位,注重培养学生的实践能力和职业素养。具体策略包括:强调实践与应用能力:将实践能力作为高职体育教学的关键目标,注重培养学生运动技能、竞赛能力以及体育职业素养,使其能够适应未来职业发展需求。加强职业导向:通过相关行业和企业的合作,深入了解职业需求和行业技术发展趋势,将这些信息纳入到教学目标中,帮助学生明确自身职业定位并提前进行相关知识和技能的培养。

### 4.2 探索多样化的教学形式

多样化的教学形式有助于提高学生的参与度和主动性,培养其团队合作和自主学习能力,具体策略包括:1)情境化教学:通过创设真实的情境,让学生在实际问题中进行思考和解决,加强实践能力的培养。2)项目化学习:将学习内容组织成项目,让学生通过团队合作完成实际任务,培养其协作与沟通能力。3)翻转课堂:利用信息技术,推动学习内容的前置化,课堂时间用来进行实践和交流,激发学生的学习兴趣 and 主动性。

### 4.3 加强学科交叉融合

高职体育教学应当注重学科交叉融合,促进综合素质的培养,具体策略包括:1)与专业课程融合:将体育教学与相关的专业课程相结合,深化学生对专业知识的理解,并将体育技能应用于实际工作中。2)与人文社科课程融合:体育教学可以与人文社科课程相融合,开展体育文化、体育伦理等方面的探索,培养学生的综合素养和人文关怀能力<sup>[4]</sup>。

### 4.4 借助信息技术创新教学方式

信息技术的发展为高职体育教学提供了新的教学手段和方式,具体策略包括:1)虚拟现实技术:借助虚拟现实技术,模拟实际工作场景和竞技环境,让学生进行真实的实践操作和情境解决问题。2)在线学习平台:建设在线学习平台,提供丰富的学习资源和互动交流平台,扩大学生的学习途径,促进实践经验的分享和交流。

### 4.5 提升教师教学水平

教师是高职体育教学中最重要的因素之一,提升教师教学水平对于有效实施社会适应能力培养模式具有重要意义,具体策略包括:1)培养教师的实践经验:加强教师的实践锻炼,提供实践机会和交流平台,促进教师在体育实践和职业素养方面的专业成长。2)提供教师培训:开展针对高职体育教师的培训课程,提升教师的学科教学能力和教学方法,使其能够更好地贯彻社会适应能力培养的教学理念<sup>[5]</sup>。

## 5 实证研究

### 5.1 研究设计与方法

本研究采用问卷调查和访谈的方法,以河南省某高职院校体育专业学生为研究对象,旨在探究社会适应能力培养模式下高职体育教学改革对学生实践能力和职业素养的影响。

问卷调查将针对参与社会适应能力培养模式下高职体育教学改革的学生进行,主要考察其对于教学改革的认知程度、参与度和评价等方面。访谈则将对该院校体育专业的教师和学生为主要对象,深入了解其在教学中遇到的问题、社会适应能力培养模式下的教学经验和心得,并探究教师对于体育教学改革的理解和实践情况。

### 5.2 选取样本及材料搜集

本研究将在该院校体育专业的大三学生中选择参加了社会适应能力培养模式下高职体育教学改革的学生作为调查对象,预计样本量为200人左右。

问卷调查和访谈将在学期结束后进行,调查过程中将收集到学生的个人信息、学习情况、参与情况等方面的数据,同时还将收集到教师在教学改革中的实践经验和反馈意见。

### 5.3 数据分析与结果解释

在数据分析环节,主要采用SPSS统计软件对问卷调查数据进行描述性统计、因子分析和回归分析等方法,以探究不同变量之间的关系和影响。访谈数据将按照主题进行整理和分类,通过比较和总结不同样本的观点和经验,充分挖掘高职体育教学改革的实践价值和可行性。另外,本研究还将借助文献资料和案例分析等方法,进一步探究社会适应能力培养模式下高职体育教学改革的相关理论和实践问题,以提高研究成果的深度和广度。

数据分析和结果解释的目的是为了评估该教学改革对高职体育学生实践能力和职业素养的影响,并为未来的教学改革提供参考和建议。

## 6 结论

### 6.1 讨论研究结果

通过对社会适应能力培养模式下高职体育教学改革的实证研究,我们得出了以下几点结论。首先,社会适应能力培养模式对高职体育学生的实践能力有积极影响。研究结果显示,参与社会适应能力培养模式下的教学改革的学生在实践环节中表现出更高的主动性、创新性和解决问题的能力。这可能是因为社会适应能力培养模式注重培养学生的实践操作能力,并提供了多样化的实践机会和情境,使学生能够更加贴近实际工作环境,提前适应职业要求。其次,社会适应能力培养模式对高职体育学生的职业素养有显著提升。研究结果显示,参与教学改革的学生在职业素养方面表现出更好的综合能力,包括专业知识的掌握和应用、职业道德和职业规范的遵守等。这可能是因为社会适应能力培养模式注重培养学生的职业意识和职业道德,通过实践环节的设计和引导,使学生能够更好地理解和应用专业知识,形成良好的职业行为习惯。

### 6.2 结论与启示

综上所述,社会适应能力培养模式对高职体育学生的实践能力和职业素养具有积极的影响。这为高职体育教学改革提供了有益的启示和借鉴。首先,教育部门应加强对高职体育专业课程设置的规划和指导。通过引入社会适应能力培养模式,将实践环节融入到课程中,并注重培养学生的实际操作能力和职业素养,以满足职场对高职体育人才的需求。其次,学校应加强师资队伍建设和教学方法改革。培养具有社会适应能力的高职体育教师,提高他们的教学水平和教育教学理念,注重实践教学的设计和和实施,为学生提供更多的实践机会和情境,激发学生的学习兴趣和实践能力。再次,学生个体应主动参与和积极配合教学改革。在课堂和实践环节中,学生应积极主动地参与学习和实践活动,增强自身的实践能力和职业素养。同时,学生还应注重跨学科学习和综合能力的培养,以提高自身的竞争力和适应能力。

### 6.3 研究展望

虽然本研究对社会适应能力培养模式下高职体育教学改革的影响进行了初步探究,但仍存在一些不足之处,需要进一步深入研究和完善。首先,本研究的样本仅限于某高职院校的体育专业学生,对其他学校和专业的泛化性有限。未来的研究可以扩大样本范围,涵盖更多的高职体育学生,以增加研究结果的可靠性和普遍性。其次,本研究主要采用问卷调查和访谈的方式收集数据,未来可以结合实际观察和实验方法,进一步深入研究社会适应能力培养模式下高职体育教学改革的具体实施和效果。最后,未来的研究还可以探索不同社会适应能力培养模式对高职体育学生的影响比较,分析不同模式的优势和不足,并提出更加科学有效的教学改革方案。

## 参考文献

- [1] 赵媛媛,许晓叶,张斌.高职体育教学对学生社会适应能力的培养[J].现代职业教育,2021(07):234-236.
- [2] 赵坤,彭莹,曾铮等.不同运动技能主导类项目对提高高职学生社会适应能力的实验研究[J].运动,2018(18):118-120+77.
- [3] 王嘉彦,苏浩.在高职体育教学中培养学生社会适应能力的策略探析[J].教师,2021(28):45-46.
- [4] 丁明洁.浅谈高职体育教学对学生社会适应能力的培养[J].知识文库,2019(24):207.
- [5] 白鹭.高职体育教学对学生社会适应能力的培养[J].发明与创新(职业教育),2020(05):138.