

# 快乐体育理念融入中职体育教学实践措施

黄财菊

(重庆市永川职业教育中心 重庆 402160)

**[摘要]** 本文提出了中职体育教学实施快乐体育理念的必要性,它不仅符合中职体育教学的初衷而且有助于培养提高学生的身心素质。通过教学研究总结出实施快乐体育的措施。以及在教学改革的反思。相信教学改革的逐渐深入,中职体育教育工作者整体团队的水平不断提高,快乐体育必定会成为未来体育教学的主导。

**[关键词]** 快乐体育;必要性;实践措施

## 一、中职体育教学实施快乐体育势不可挡

### 1.快乐体育与中职体育教学宗旨异曲同工

中职校设置体育课程的宗旨,就是让年轻学生们通过运动具有健康体魄,阳光的心态,在运动中获得快乐的体验。但受制于传统的体育教学方式,教学效果不尽人意。教学实践中一旦实施快乐体育,通过验证的符合了中职体育高校体育教学目的。因此如何在教学中实施快乐体育,成为体育教育工作者教学改革的一个重要课题,顺理成章地成为教改的重点内容。中职体育教学过程中,要让学生们主动参与锻炼,达到身体健康的目的,养成自我锻炼的意识,并作为终身爱好。如果融入快乐体育方法,新颖多样的方法让同学们对运动产生好奇和兴趣,他们很自然地养成自觉运动的习惯,打造出健康体魄,为未来就业打下了坚实的基础。

### 2.快乐体育助力提高学生的综合素质

现代人对健康概念理解有了新的定义:身体没有任何的疾病的同时,心理上的健康阳光向上,能够很好的适应社会,具有与人有良好的沟通能力。中职生正处在身体发育时期,在体育课程中要培养他们具身体发育正常,生理器官能够发挥出相应的机能,同时通过运动保持身材的完美,动作的谐调度及美感。与此同时培养他们健康心理水平,运动,学习意志力、生活工作适应力、以及不良因素抵抗力等。我们体育教育工作者要以创新思维,运用新颖的教学手段,设置合理的课程环节,实现学生身心健康,提高自身的适应能力。实施快乐体育理念的应用,提高同学们的综合素质,拥有健康身体,阳光向上的心理。

## 二、中职校体育教学中实施快乐体育措施

中职体育教育工作者在教学实践中实施快乐体育,让中职学生们在运动教学中体能获得提升,身心愉悦,在未来工作生活中找到自信。教师们研讨如何在教学中实施快乐体育理念,学习先进国家的教学方法,真正体现教学为学生未来服务的宗旨。

### 1.教师知识储备,课前下功夫提升专业水平

体育老师想要运用快乐体育理念游刃有余地实施于教学中,让学生在体育课上做中学,玩中学,娱教于乐,那就必须在课下下功夫,胸有成竹才能把课堂拿捏到位,这就要求体育教育工作者们课前做好准备工作,深入研究体育教材,以创新思维引领创新教法。一定要明确体育教学的目标,根据中职学生年龄的身体特点和心理特点,多与学生们沟通知晓他们需求以及喜好。例如在上垫上动作——肩肘倒立课时,课前要认真备课,实现“做中学,做中练”,引导学生“做学”结合,把所学到的知识技能立即用于游戏和生活中,有利于维持学生学习兴趣,提升学生学习自信心和激发学生认知的内驱力,引导他们从原有的知识经验中,生长新的知识经验。既要告知学生动作要领,同时也应该告知学生该动作的本源、发展情况,查阅整理大量相关资料。同时教师应该借鉴传统教学将其与现代教学方法相结合,兼收并蓄,体现教案编写之中。因材施教,用多种适合学生的教法,真正的做到教与学统一。教师要备教材,备学生,备教法,这样才能够将自身优势与学生特点有机结合,完成快乐体育的教学目标。

### 2.课堂之前师生准备

老师是学生的表率,做守时榜样,一定要提前几分钟到场,课前的时间,就是师生沟通最好时机,由此培养师生感情。师生问好幸师生情谊,有助于活跃课堂气氛。让学生明确学习目标,有助于学生进一步了解课堂内容。同时强调安全避免学生受伤。带领同学们做多种新颖的准备活动,如自编健美操,海草舞等。避免枯燥乏味的热身乏味的热身活动。接下来的专项准备活动,如与肩肘倒立运动相关的:举腿运动,分腿提臀练习和夹肘练习。热身,提高柔韧性,提高体操意识,适应主题教学内容。创设多样情景,利用学生的好奇心理,探究学习内容,这样能大大提高学生学习的兴趣。

### 3.课堂进行时段教学措施

采用启发式教学法,提出问题:1、怎样把我们的臀部翻起来?2、怎么样用身体在垫上做L形动作?上课一开始,使用投影仪播放以表演为主题的视频,在播放过程中教师加以简单介绍。学生在教师引导和参与者下,有目的有条理地各抒己见,利用学生的好奇心,求胜心,吸引学生注意力,与学生的思维产生共鸣为新课铺垫。利用夹球后倒游戏,要求学生关节伸直,脚面绷直,双手撑垫。另一个是伸脚触球游戏。让学生自主探究学习,在共同控究中找到成功的乐趣。当学生的学习目标与其现有能力相符时,快乐体育教学理念才能够发挥作用,学生才能真正的获得快乐的体验。发展水平以及各自的特长。因材施教,逐渐的淡化体育竞技目标,这样才能够让学生在在学习的过程中有所成就,获得快乐。体育教师要借鉴尝试多种新颖教学方法,依据教学内容,突出重点的同时,也能够提高的学生的趣味性。

### 4.课程教学的结束程式

结束部分内容:配音乐垫上瑜伽放松练习,师生共同总结,收器材下课。教师在创新思维引领下,贴合时尚,美学融入中职体育教学。

## 三、教学反思

1、利用信息化教学资源,让学生喜闻乐见。充分利用网络,微信,手机app教学平台,上传微视频分享给学生,实现资源共享及辅助教师对学生测评。2、合理运用教法,科学设计快乐体育教学过程。3、突出安全保护帮助作用,提高运动效率。

综上所述,在中职校推行和实施快乐体育是具有无可比拟的积极作用。能促进教师专业水平的提高,同时更有利于学生树立终身运动的理念,为未来生活工作锻炼体育,打下健康的基础。我们体育教育工作者一直探求快乐体育融入中职校教学的措施,我们相信教学改革的逐渐深入,中职体育教师水平的不断提高,不断地参与继续教育。快乐体育必将会成为未来体育教学的主导。把科学锻炼身体的方法和良好的活动意识传给学生,才能真正体现快乐体育的内涵。

### 参考文献

- [1]王佃成.要重视学生体育素质的培养[J].商情(教育经济研究),2008,(02)
- [2]蔡春霞,杨月敏,郭华英.定向运动对中学生心理健康水平的影响研究[J].福建体育科技,2005,(02)