

浅议中职体育教学之素质拓展训练教改新措施

陈 伟

(重庆市农业机械化学校 重庆 402160)

[摘要] 此文论述了在中职学校开展素质拓展训练在教学改革工作中的重要性,分析了当前影响素质拓展训练质量和效率的各方面因素,诠释了在中职体育课中的素质拓展训练的主要环节、项目及流程,提出了新的思维引领的一系列中职校体育课程中开展素质拓展训练的新策略及实施方案。

[关键词] 中职体育教改 素质拓展训练 新思维引领

一、在中职校体育教学中实施素质拓展训练的重要性。

1、中职教育宗旨就是为学生未来就业服务,培养学生具有思想道德素养,培养适应未来职场能力。中职校体育教学中加强素质拓展训练,其目的就是在锻炼过程中培养学生的健康身体素质和心理素质。其中包括一系列体育项目活动和竞技比赛,在训练过程中帮助学生们意识到团队协作能力,及其培养生活工作问题的化解能力,同时提升在逆境中的抗压能力。为学生在未来职场,工作生活中奠定基础,在竞技比赛中培养学生解决问题能力,他人的沟通和协调,培养团队合作意识,同时强化他们的责任心。

实施素质拓展训练,让中职体育课程形式多样化,让学生爱上运动爱上体育课,让运动习惯成为生命常态。在中职体育教学中,大都存在与学生身体素质不匹配问题。实际上,体育教育工作者如果注重素质拓展训练,就能让学生主动去体验化学习,通过认真设计场景模拟教学强化学生对体育知识技能的掌握,加强项目体育的能力提高。增加了体育课的趣味性和娱乐性,使学生们主动参与素质拓展训练中来。另一方面,也可以有效解决器材,场地,设施不足问题。中职体育教育工作者们根据实际情况,因材施教,因地制宜,在新思维引领下科学有效实施素质拓展训练,构建具有中职院校自身特色化的体育课程体系,提高体育教学实效性。

二、分析当前中职校实施素质拓展训练过程中遇到的诸多问题

1、影响素质拓展训练过程遇到阻碍:一方面是师资专业水平,受师资团队力量的影响因素。作为体育教育工作者首先应该理解素质拓展训练的作用和价值,应该进行充分深入的研究训练宗旨、具体要求及训练实施要点,因此教师们要参加专业继续教育,以提高专业能力和综合素养。在教研交流中加固扎实的理论和熟练的体育技巧,进一步对素质拓展训练内涵和要点理解,加强在训练中的安全保护措施,一系列突发事件。

另一方面就是中职学生自身因素的影响。中职学生生源大部分来自于农村,同时也有些城市独生子女,多数学生对体育教学没有真正领悟其意义和内涵,因此对体育训练掉以轻心,或懒散敷衍了事。根据年龄段分析,个性比较自我,也缺乏团队意识,或痴迷手游,自我封闭,难与和其它同学相处。

三、中职校实施素质拓展训练的项目流程

1、中职体育教师要引导学生对素质拓展训练的内容进行分析。包括身体素质训练和心理素质拓展训练两大项目组成,其目的培养学生的身体耐力、运动协调性及运动爆发力综合提升。体育课程可设计游泳潜水项目,户外马拉松赛跑,酷跑等,通过体育项目多元化,在教师组织下培训下,有效提高学生的体育素质综合能力。

体育教师设计素质拓展训练开展实施环节。首先引领和监督学生们做运动热身活动。强调学生的运动安全,培养学生的团队精神,舒缓身体关节及紧张情绪。其次,教师要科学合理设置个人项目和团队项目。个人项目挖掘个体潜力,发展个性,突现个人优点,提高自身心理承受力。同时加入团队项目活动,使学生团队队员间的和谐,执行能力和团队协作能力的提高,队员间提升信任感;最后是考核总评环节,安排学生对自身综合表现能力

做口头总结,最后教师权威总结训练中出现的不足,和学习收获,激励学生对体育运动的情绪,培养学生自信心,总结学习成果进行充分有效的认知和感受。

四、新思维指导下中职校开展素质拓展训练的策略和措施

1、把素质拓展训练写入中职体育课程教学大纲,明确教学任务,提高教学效果。中职体育教育工作者要了解新入学学生基本体能情况、在训练过程中培养学生体能意识、加强心理素质的提高。通过学校间教学研讨交流,共同提升专业教学水平,与国际现代体育教学意识接轨,新思维指导下中职校开展素质拓展训练的策略和措施。教学案例:用最普通的跑操环节:首先队列集合,男生女生常规排队,报数,环绕运动操场跑道,四队学生各队占一根跑道,每组同学前后互相搭着肩膀,绕操场跑两圈,监督各组同学有无掉链情况,否则全队又从起点开始,教师指导各组同学以最简便方式加快速度,各组同学在训练过程中喊出有创意有力量的口号,如团结,协作,拼搏,振奋团队,增加团队凝聚力。整个训练过程中以小团队为单位,在队长的带领下完成规定任务,整齐的口号激励学生们的斗志,培养学生们的团队协作精神及坚韧不拔的精神。

2、在中职素质拓展训练中注重安全意识的培养和提高。在体育素质拓展训练过程中安全原则是第一重要的,必要的。每个体育教师在素质拓展训练前,一定要对学生进行安全教育,在训练中培养学生未来生活工作运动中的安全意识,对自身的安全防范及团队安全措施。对训练中的一系列体育器材和相关设备设施进行详细检查,排除安全隐患。训练过程中科学引导学生进行规范化操作,提高自身安全意识,保护自身安全。

注重师资团队的专业继续教育,构建完善教学团队。中职校体育教研组对其教学团队加强培训管理,提升教师们专业理论知识,培养创新思维意识运用到教学实践中,把素质拓展训练做到实用性,价值性,运用性,将运动锻炼意识影响学生未来,起到持续发展重要作用。在培训教师这一方面,邀请高校体育专家和一线具有教学实践经验的专家对学校体育教学团队进行全方位的指导培养,科学系统掌握使其掌握素质拓展训练相关模式和训练措施。同时可以派送专业教师去高校学习和学校间的教研活动,融入训练环节了解训练流程。组织教师们统一备课,提出适合中职校学生学情的相应素质拓展训练的方案,了解素质拓展训练的教学目标,将新的教学创新思维和方法与教学实践相结合,达到提高素质拓展训练的实效性和实用性教学目的。注重素质拓展训练考核评价环节,建立考核完善机制。进行综合分析,进而为中职学生量身定做的训练体育教程。

总而言之,作为中职体育教育工作者必须明确教学目标,不懈努力提高教学效果,在素质拓展训练中注重培养学生们的安全意识,加强自身身体素质的提高,更好地为素质拓展训练体育教学服务。

[参考文献]

[1] 邹丽. 素质拓展训练在中职体育教学的实践运用 [J]. 西部素质教育, 2017(1)