

# 体育素养下中专学校体育教学构建有效课堂的优化策略

张燕

聊城市东昌府区中等职业教育学校

**【摘要】** 体育教学的质量与水平,不仅关系到青少年身体健康和心理健康,同时还关系到学生个人道德品质的培养。随着国民经济实力的增长,学生生活节奏的不断加快,学习方面的压力越来越大以及各行业竞争激烈等问题不断突出,使得体育教学的改革与发展成为国家关注的焦点。中专学校是国家人才培养的重点扶持项目,也是向社会输送人才的摇篮。由于中专生毕业后即将面临工作,需要具备良好的技能,从而不会被时代的发展所抛弃。然而,注重技能培养,忽视体能发展逐渐成为中专生的普遍意识,即使体育课堂中,学生也不会认真锻炼,从而造成体能下降、体育素养降低。所以,为提高学生的体能,让学生更好地适应当今时代发展,需要对中专学校体育教学进行教学改革。

**【关键词】** 中专学校; 体育教学; 素养提升; 优化策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1020

在当前,教育改革的社会背景下,国家大力发展教育,要培养出具有综合素质的人才。体能是一个人生存与发展的重要保障,如果一个人的身体素质不佳,很容易因为身体素质导致生病、感冒,影响生活与学习。在素质教育的今天,受教育者不仅要提升自己的智力,更重要的是强化自己的身体素质,相关教育部门发布了一系列政策要求,以改善青少年学生的身体健康状况。针对当前中专体育教学实际来看,传统教育理念影响较为深远,学生的自觉运动意识差、运动不积极不主动,导致运动效果不明显,体育教学质量不高。对此,为促使学生能够激发出运动兴趣,教师需要采用多种教学方式,让学生在欢乐、有趣的运动体验中增强自身身体素质,为高效教学的构建打造基础。鉴于此,本文就对体育素养下中专学校体育教学构建有效课堂的优化策略方式进行探讨。

## 一、当前中专学校体育教学存在的问题

### (一) 学生对于体育课程认知水平不高

体育课程是学生进行体育锻炼,体育技能学习的最重要场所,是培养学生体育运动兴趣,养成运动习惯的重要环节。然而,部分学校存在体育课时没有开足开齐的情况,主要存在以下两方面原因,一是由于天气原因,在遇到阴雨天气和严重雾霾天气时,体育课不得不取消;二是在临近技能考试时,正常的体育教学课时偶尔会存在被其他科目占用的情况,这样会打击孩子学习体育,进行体育锻炼的积极性;三是学生自身对于体育课程没有兴趣,和身体原因,不愿意去进行体育课程的学习。当体育课程存在被其他科目占用,学生虽然不情愿,但也只能选择接受,并没有积极去争取学习体育的机会。

### (二) 教学形式单一,教学效果不佳

随着网络技术的飞速发展,学校的教学方法和教学模式也相应地进行了改革和发展。为了提高教学效果,在日常教学中采用了许多新的教学技术和设备。然而,实际教学中,许多学校仍然采用传统的教学方法和示范法进行课堂教学,缺乏新的体育器材来支持教学,学生对体育学习缺乏兴趣和热情。对于传统的解释法和示范法来讲,传统的讲解法和示范法是教师通过对动作规律的要点进行逐步讲解和演示的常用手段,学生对这种教学模式已经产生了“学习疲劳”,如果在课堂教学中使用大屏幕或其他技术手段进行讲解和演示,学生一定会产生兴趣并增加学习的积极性。如果在这个过程中运用现代技术来增加实践体验感,可以想象教学效果的提高。因此,教学应改变传统的教学模式和教学手段,创新教学内容,满足学生多样化的学习需求,提高教学效果。

### (三) 教学评价不重视

当前体育教育的环境下,受到教育体制的限制,学生自由活动暂时尚未纳入到教师的考核内容当中,因此很多教师对学生自由活动的评价是不重视的。另外,较少针对学生的运动内部动机进行评价,主要以分数来检测学生的体育运动结果,

反衬其运动兴趣的深浅,没有帮助学生建立正确的运动内部动机,没有为延续学生的运动兴趣进行深入指导。体育课堂上,教师的问题设计也缺少分层性和创新性,对学生的运动效果缺少有效的跟踪和了解。对于自由活动则是无从考证,没能清楚地知道学生的运动现状。因此当前对学生运动兴趣的培养普遍是有投入,但无法检测产出的状态。另外,部分教师在进行体育教学评价时忽略了学生的自主性,教师评价、学生自评、师生互相相结合的方式占比重较小,评价体系不够完整。这就导致了教师不能及时地收到相关的反馈,从而更好改进自己的体育教学方式,提升体育课堂的教学效果。

## 二、体育素养下中专学校体育教学构建有效课堂的优化策略

### (一) 尊重学生实际,设计体育目标

体育教师要实现学生体育素养及运动积极性的培育,要树立正确的教学目标,教学目标是指引学生前进的风向标,是教师教学的出发点和落脚点。学生之间受到环境因素、个人因素、家庭环境等因素的影响下,不同学生的运动能力存在不同。如果教师没有注重学生这一特点,设计的运动强度非常统一,导致部分学生无法完成教师的任务,部分学生难以提高自己的能力。因此,教师要充分尊重学生的个性化,了解学生的实际运动能力,为学生设计具有针对性的体育目标,结合分层指导,让学生在不同的体育教学方式下,进行有效锻炼。在教学目标的激励下学生就能更有动力,就会在体育课上表现得更加积极,中专体育运动的的教学目标是为了让学生能够通过运动实现身体素质的提升,让学生能够养成健康的生活习惯。

### (二) 制定多元教学,激发运动兴趣

在一个完整的体育教学过程中,好的体育教学方法是至关重要的,好的体育教学方法可以使学生的学习过程变得更加轻松和愉快,同时教师的教学效果也可以达到最佳化。在体育教学的过程中,教师选择的教学方法,不仅会影响到体育课程目标的达成和相应教学任务的完成,还会影响到教师教学的质量和学生的体育学习效果。在体育教学中开展多元教学,能够有效引起学生的运动关注,激发他们的运动兴趣,将为了高效的运动教学以及学生运动能力的提升奠定基础。

例如,当今时代的发展是信息时代的发展、是科技时代的发展,很多具有科技性质的电子产品迸发出来,将有效引起人们的关注。课堂教学中最常用的就是多媒体技术,利用直观的视频,能够激发学生的兴趣,提高学习积极性。因此,在体育课堂中,教师采用多媒体手段,从互联网中找到相关的资料,并制作成生动视频,在体育课内学习中,将视频展示给学生,让学生观看并欣赏,与此同时,教师设计一些难度适中的问题,尝试让学生回答与思考。通过视频的播放,让学生观看和

(下转第1990页)

而校方在推进教师成长机制改革时,可以为教师提供发展的便利途径,以实现对于教师专业能力的提高,帮助每一位教师都能够加强对于教学方法的把握,对教师的学术思维进行培养。而教师在教学的过程中,可以尝试将所学的理论知识同实际的教学情况进行联系,以加强对于学生的引导,帮助每一位学生都可以享受课堂学习的过程,助力教学课堂质量的提升;第三,开展公开课比赛。校方可以周期性地组织公开课比赛的形式,为教师的专业能力提供一定的展现机会,并且予以优胜者以丰厚的奖励,以激发每一位教师的学习热情。因此,这就要求教师在课堂结构上、相应学生反映方面、时间把控方面等均进行深入的思考,使得每一位教师都可以在自主学习和学习的过程中,实现专业素养的提高。

### (三) 组建专业发展团队

为了能够实现对于教师的专业发展,以加强教师的综合能力,校方可以考虑对专业发展团队进行一定的创设,向教师提供更为专业的职业发展建议,供教师进行参考<sup>[4]</sup>。因此,这就要求校方需要开设一个独立的部门,并且招聘一些专业的人士,担任对于教师职业发展的导师,以实现对于教师发展的专业指导,这对于实现教师专业素养的提高有着一定的推动作用。

例如,校方在完成了对于专业发展团队的成立后,通过招贤纳士的方法,引入一些人才,予以其一些权力,使其能够实现对于教师情况的把握,并向其提供相应的策略。如,专业发展团队可以通过巡视的方式,对每一位教师的课堂推进情况进行了解,并且在团队内部交流的过程中,通过观点互换的方式,实现观点的统一。同时,学校还可以向专业团队提供一个专门的办公室,供其进行团队内和团队和教师间的观点交流。因此,专业团队可以根据团队的研究成果,选择性地和一些教师进行接触,并且予以其一定的专业发展建议,以帮助教师在收到建议后,能够根据自己的教学情况,加强同专业团队的沟

通和交流,实现对于教学策略等方面内容的把握。而在教学的过程中遇到一些解决不了的问题时,教师还可以主动联系专业发展团队,同其交流自己在教学过程中的困惑,在收到专业的建议后,根据自己的情况,尝试对问题进行解决,并且实现教学策略的丰富。借此,校方能够为教师提供便利的学习条件,以帮助每一位教师都可以享受教学的过程,加强每一位教师的教学能力。教师能够在知识更新、问题解决、思路拓展的过程中,实现对于教学方法的把握,并且能够更为灵活地处理教学问题,实现对于学生学习能力的全面提高。

### 总结:

总而言之,处于新时期教育改革大背景下,技工院校教师职业素养和专业发展,是提高教育教学水平的关键点。所以提高办学和教学质量,首先要提高教师职业素养和专业水平,实践中从以下三个方面入手:第一,对教师的发展观念进行更新,以帮助教师在推进教学任务时,能够更为有条不紊地实施相应的教学策略。第二,改革教师的成长机制,以更为合理的方式,对教师的专业成长进行指导,以提高教师的专业素养。第三,组建专业发展团队,以帮助每一位教师能够获取更为丰富的专业发展方式,提高每一位教师的专业能力。

### 参考文献:

- [1] 谭湘花,金跃强,蔡承文.产教融合背景下教师职业素养对学生工匠精神培养的影响研究[J].教师,2021(05):74-75.
- [2] 张良.技工院校教师职业能力提升的路径研究[J].中国培训,2021(06):65-66.
- [3] 李红平,谷振伟.高职院校教师职业素养的提升路径探索[J].发明与创新(职业教育),2021(04):11-12.
- [4] 郭平,王蓉琴.促进教师专业发展的职业生涯规划[J].中国德育,2020(18):20-23.

### (上接第1988页)

欣赏,帮助学生了解体育运动,意识到体育不仅仅是单一的运动方式,而多种运动方式的组合体,能够让学生了解体育所包含的内容和精髓,有助于学生体育意识的培养。

### (三) 设计运动小组,共同提高能力

小组合作教学是教育改革的重点关注方向,在教育改革的要求中,课堂方式应该是学生自主、合作、探究的学习过程,学生之间要能够相互探讨问题的原因、结果,从而不断完善自己的知识构架。对于体育运动来讲,教师也能够将合作教学添加进来,通过设计运动小组的形式,让学生在同伴之间的相互鼓励、相互激励中促进自己体育能力的提升。这样在小组的共同运动中,学生将培养团队意识,助力综合素质的提高。

### (四) 进行多元评价,增强学生信心

在体育运动中,自信是学生能够坚持下来的重要法宝。很多学生在体育运动中,会因为双腿力量小、耐力小,难以坚持跑下来,无法有效获得体能上的锻炼。在选择体育教学评价指标时,不仅要把运动技能、体育态度、课堂参与度等作为评价指标,同时也应把学生的体育锻炼意识、身体素质、心理健康和社会适应等都作为体育教学的评价指标,使体育教学评价指标多样化。科学的评价方式,一方面让学生在评价中获得最真实的感受,让学生知道自己的哪些方面不足、哪些方面需要改进等,另一方面,利用多元评价,学生能够在积极、鼓励的评价中,获得运动上的自信,从而转变为自觉运动的动力,从而提高自己的运动效果。所以,在体育运动中,教师要进行多元评价,以此增强学生的信心,能够获得耐力加持,跑完全程。例如,当学生完成田径运动之后,教师让学生之间开展自评,

相互评价、相互说出对方所出现的问题和优势;或者,教师利用学生自评的方式,自己说说自己在田径过程中出现的不足,并提出相应的解决方案。通过进行多元评价,将有效增强学生的运动信心。

总而言之,体育从无到有,从简至精经历多个历史时期,这既是体育教学发展进步的标志,也是我国学校体育改革发展的缩影。正是因为有了体育制度,很多学校的体育课程逐渐被重视和高质量发展,以往体育课被占用、体育教师“被生病”的现象得到很大改善,学生体育锻炼时间得到保证,学习体育兴趣和积极性逐渐增强,也为体教融合发展提供很好的参考案例。在教学中,作为学生的明灯,教师要不断替身自己的教学能力,运用丰富的运动方式让学生爱上运动,能够自觉运动,即使没有教师、家长的监督下,也能够自觉进行体育锻炼,提升自己的身体素质,从而为未来的社会发展提供一名身体俱佳的人才。

### 参考文献:

- [1] 马亚峰.浅谈中职学校学生的职业体育素质培养[J].田径,2021(2):3.
- [2] 邓小芳.浅谈中职学校学生的职业体育素质培养[J].当代体育,2021(08):1.
- [3] 彭杰.体育素养视角下中职体育教学探析[J].爱情婚姻家庭:教育科研,2021(5):1.
- [4] 罗月琴.基于中职学生职业核心素养的体育教学探究[J].新思路:下旬,2021.