

# 基于新课改，打造中职体育高效课堂

冯继轩

朝阳工程技术学校

**[摘要]**课堂是教育教学的主阵地，追求高效的课堂教学，是每一位教育者都在不断追寻的目标。当前，体育教学作为中职学校落实立德树人根本任务的重要抓手，教育地位愈发凸显。随着新课改的不断推进，如何打造中职体育高效课堂，也成为广大中职体育教师亟待思考的问题。基于此，本文在充分分析新课改背景下中职体育教学重点方向的同时，就中职体育教学中的现状问题和高效课堂的构建路径进行了分析，以期能够为广大教师同仁提供一些借鉴参考，共同为中职体育教学的现代化改革和发展贡献力量。

**[关键词]**新课改；中职体育；高效课堂；构建路径

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1360

如今，素质教育已经成为中职体育教育的重点内容。特别是在新课改背景下，围绕学生成长和发展诉求，创新体育教学模式，提升学生身体素质，助力学生更好地就业与发展是我们需要着重思考的问题。对此，我们应当在充分把握新课改下中职体育教学重点方向的同时，本着具体问题具体分析的思路，以高效课堂构建为目标，全面创新和改革中职体育教学，更好地发挥体育教学的育人价值，为学生身心素养的培养、良好运动习惯的塑造和更好地成长、就业与发展保驾护航。

## 一、新课改下中职体育教学重点方向

### （一）重视学生身体素质培养

促进学生身体素质的培养是中职体育教学的重要本质任务。在新课改背景下，中职体育教学仍需立足自身课程特点，重视对学生身体素质的教育与培养，在日常教学实践中，我们应当注重科学化的体育活动设计，运用科学、多样、有趣的教学方法来强化学生的技能认知，促进学生身心素养的培养。在此基础上，应当积极向学生灌输“健康第一”理念，避免他们在体育运动中的受伤情况，让学生能够通过体育课程的学习真正获得体魄的强健，心智的历练，从而使他们能够在未来走得更远，飞得更高！

### （二）要与学生未来职业结合

对于中职学生来说，他们在毕业之后大多会从事一些技术性岗位，这也要求他们必须要拥有良好的身心素质。正所谓“身体是革命的本钱”，只有具备良好的身心素质，才能让中职生在未来取得更高层次的发展。因此，在新课改背景下，中职体育教学应当充分立足职业教育特点，从学生未来就业方向、职业岗位方向出发，做出合理的教学设计，帮助学生塑造良好的心态和体魄，为他们更好地就业、工作和发展奠基。

### （三）培养学生体育兴趣和习惯

兴趣好比是学生的不竭动力，尤其是对于中职生来说，只有充分把握他们的兴趣点，提高体育教学的有效性，才能构建体育高效课堂，使他们能够快乐运动并且养成终身体育的意识与习惯。因此，在新课改背景下，中职体育教学应当重点关注学生体育兴趣以及良好体育习惯的培养，重点结合教学过程来激发学生体育和运动的积极性，培养他们良好的体育运动观念，塑造他们终身体育意识。

## 二、新课改下中职体育教学的现状问题

首先，是教学模式单一。当前，教学模式单一是中职体育教学普遍存在的问题。结合课堂教学实践来看，中职体育教学大多以“言语示范+自由训练”的方式来展开，其间缺少多

样化的教学设计与活动，这种“放养式”的教学方式虽然能够给学生一定的活动自由度，但也大大削弱了学生对于体育的兴趣。其次，是学生体育意识不足。由于传统教育观念的影响，当前很多中职学校对于体育教育重视度不足。虽然素质教育的推进也在一定程度上提高了广大学校和教师对于体育教育的重视度，但在具体教学过程中，以往的应试性思想还是存在的。在中职体育教学中，学生的体育课程学习大多是为了应付体育考核，自主性的体育训练意识不足，这也严重地影响了体育教学的效果。因此，在新课改背景下，如何立足中职体育现状问题，采取针对性的改革措施来构建体育高效课堂，是需要我们着重思考和解决的问题。

## 三、新课改下中职体育高效课堂的构建路径

### （一）革新教育理念，彰显育人优势

在新课改背景下，中职体育教学的改革应当首先注重理念的革新，重点围绕中职生身心素养的培养和未来的就业工作需求，来丰富体育教学的内涵，更好地彰显体育的育人优势。具体来说，首先，我们应当立足职业教育特点，本着“以生为本”的思路，在体育教学实践中，既要关注到学生体育知识、体育技能的教育，也要关注学生身心素养的发展，尤其是要结合他们未来的职业岗位，培养他们良好的身体素质，在教学实践中积极引入一些体能训练、健康知识等方面的内容，让学生能够学有所获。其次，我们要重视学生处理问题能力的培养，在深入解读体育教学任务的同时，依据学生的学习及身心实情，设定科学化、合理化、内涵化的教学目标，对学生实施有针对性和目的性的教学引导，让学生不但能够从体育课上学到一些体育知识和体育技能，而且还能获得社会能力、职业能力的培养，从而更好地彰显体育学科育人优势，发挥体育育人效能。

### （二）信息技术辅助，激发体育兴趣

受课程特点影响，中职体育教学有着一定的枯燥性和重复性特征，很容易让学生心生抗拒或者是厌恶心理。对此，在教学实践中，我们应当充分认识到兴趣对于体育课教学的重要性，充分结合当前教育发展的背景，从学生喜爱并且熟悉的信息技术角度出发，打造基于信息技术的体育高效课堂，运用图片、微课以及网络等新型教育技术来形象地展现体育知识，让学生能够更加便捷的认识和学习相关技能要领，进而在寓学于乐当中获得身心素养的全面历练。

例如，在讲授“足球盘带”的知识点时，我们可以依托多媒体手段，向学生展示一些足球巨星的盘带、过人技巧，如大

罗的钟摆过人、内马尔彩虹过人、小罗牛尾巴、伊涅斯塔油炸丸子等等，以此来激发学生的课程学习热情，提高他们体育锻炼的积极性。又如，在讲解“篮球犯规”的知识点时，我们可运用微课来向学生详细讲述出界、走步、打手等内容，同时借助微视频来展示一些具体的比赛画面，让学生分析其中是否存在犯规情况等等，这种创新性的教学方式，必然能够激起学生的体育热情，从而有效提升体育教学质量。

### （三）运用体育游戏，培养自主意识

在中职体育教学中，游戏化教学作为一种以“游戏”为核心的教学模式，不但符合中职阶段学生的喜好，而且还能在中职体育课堂注入更多活跃性、趣味性元素，让学生的自主学习意识得到充分调动，培养他们的自主解决问题能力，进而为他们更好地学习、就业和发展提供助力。因此，在教学实践中，我们也要注意游戏在中职体育课堂的渗透，重点结合具体的教学内容，引入一些游戏化环节，让学生能够学得开心，收获更多。

例如，在讲“篮球投篮”时，我们可以将有趣的“定点投篮”游戏引入课堂当中，依次在三分弧顶、罚球线以及篮下设置自投篮点，然后指引学生依次进行三个点共计三次的投篮尝试，弧顶投进算3分、罚球线投进算1分，篮下投进算2分，然后给学生留出一定的练习预热时间并进行游戏活动。最后，我们可以结合学生的表现来进行点评，注重给表现优异学生一些言语奖励，树立榜样作用，全面激发他们的自主学习和自主训练意识。又如，在“足球停球”的教学实践中，我们可将“邈猴游戏”引入到课堂。首先，指引学生自行结成5人制的队伍，然后指引各组挑选一人扮演“猴”，其他学生以固定的距离围在“猴”的周围，外围四人相互传球，“猴”负责抢球，当某一位学生传球被断时，需要替换为“猴”，这样不但能激起学生训练的自主意识，同时也深化了他们的技能认知，推动了教学有效性的提高，可谓是一举多得。

### （四）设计合作活动，培养职业意识

新课改背景下，中职体育教学应当充分立足职业教育特点来设计一些针对性的教育环节与活动，让学生能够从体育学习过程中获得职业意识、职业素养的培养，为他们全面发展奠基。因此，我们也要立足这一观念从合作活动方向着手，对体育教学进行创新。具体来说，可从以下两个方面着手。

首先，要设计一些小组活动，来培养学生的协作意识。当今社会是一个讲究合作共赢的社会，因此良好的协作意识也是中职生在未来岗位工作中不可或缺的品质。对此，体育教学也要从这一角度出发，设计一些小组活动来充分推动学生协作意识的培养。例如，在“长跑”课堂当中，我们可以结合学生的身心素质以及体育基础能力等情况，在课堂上组建多个4-6人并且实力均衡的小组。各组不但要有长跑能力优秀的学生，也要有一些不擅长长跑的学生。在此基础上，指引各组进行长跑锻炼，以整体成绩进行计分考核。通过这样的设定来激发学生的合作意识、协作意识，使他们能够在课堂训练过程中，能够更好地相互交流、互相帮助，进而使他们能够在集体之力的推动下，克服一些自我意识，逐步培养他们良好的协作意识，塑造他们坚韧不拔、团结合作的职业品质。

其次，要引入一些联赛机制，通过此种设定来充分创新和

延伸体育教学，培养学生的竞争意识、自我提升意识。对于中职生来说，他们在走上岗位工作之后必然会面临诸多挑战与竞争，这时如果缺乏良好的竞争意识的话，他们很难获得好的发展。对此，在体育教学实践中，我们也要充分考虑到这一点，本着优化体育教学模式，延伸体育指导路径的初衷，引入相应的联赛机制，让学生能够更积极地进行体育锻炼，同时在此过程中获得竞争意识、自我提升意识的培养。例如，在体育教学之余，我们可以牵线班主任教师、学校领导以及企业等主体，组建校园足球联赛、中职生篮球赛等赛制活动，在此基础上，引导学生以班级为单位训练并且参与赛制比赛。通过这样的方式来创新体育教学模式，增添体育教育的魅力，激发学生内心的竞争意识，提升体育运动的影响力，助力学生更好地成长和发展。同时，借此契机，引发家长、企业以及社会对于中职生体育运动的关注，形成更为广泛的体育运动带动效应，引领学生关注体育运动，爱好体育运动，塑造他们终身体育、终身锻炼的意识，进一步推动他们的成长和发展。

### （五）落实心理德育，培养品质素养

在新课改背景下，中职体育教学既要关注学生的身体素质培养，也要做好对学生的心理健康以及品德教育，只有这样才能更好地彰显体育的育人优势，助力学生身心素养的发展。对此，在教学实践中，我们应当重视从中职生的心理发展特点和思想道德情况着手，积极依托教学内容进行有针对性的心理健康教育、德育教育渗透，培养其良好的品质素养。例如，在“排球”课上，我们可在课前，向学生讲述郎平或者是中国女排的故事，也可播放相关的影像片段，在此基础上，与学生一同分析、探讨其中的精神，这样不但能够激发学生的课程学习热情，而且还能塑造他们奋勇拼搏、吃苦耐劳和坚韧不拔的性格品质。又如，在教学实践中，当我们遇到失败、受伤等偶发事件时，我们一方面要鼓励学生重新尝试、克服困难，另一方面也可讲述伊斯坦布尔之夜、菲格罗亚12年夺冠等故事来强化教育引导，培养他们为了梦想不懈努力的性格，帮助他们养成一个良好的心态来面对学习、生活以及未来的就业和工作。

总之，在新课改背景下，中职体育教学也亟待进行创新性的改革与发展。在教学实践中，我们中职体育教师应当全面把握新课改下中职体育教学的方向，把握课程教学改革的路标，在此基础上，不断运用新思路、新方法去打造一个科学化、现代化、趣味化、高效化的体育课堂，让学生能够在这个体育高效课堂中既能学习到体育知识和体育技能，又能得到身心的历练和品质的塑造，从而为他们在未来更好地学习、就业和发展打下坚实基础。

### 参考文献：

- [1] 颜红艳. 新课改下中职体育课堂创新性教学方法探讨[J]. 当代体育科技, 2019, 9(32): 146-147.
- [2] 商侠. 新课改下广州中职体育教学改革的路径创新研究[J]. 现代职业教育, 2018(08): 107-109.
- [3] 吴裕东. 新课改下中职学校体育教学的改革创新[J]. 广东职业技术教育与研究, 2017(02): 152-153.
- [4] 王庆军. 浅谈新课程背景下中职体育的有效教学[J]. 当代体育科技, 2018, 8(34): 79-80.