

# 论中职体育与健康的有效教学策略

韩志鹏

石家庄城市建设学校

**摘要：**新课标为中职体育与健康教育的改革方向提出了全新的要求，要求教师在重视学生的体育与健康知识教学的过程中，还要提升学生的职业素养技能和综合身体素质。这对于中职体育与健康教学领域的工作者来说是一个重大挑战。为了更好的实现中职体育与健康教育的教学成果，中职教师必须要坚定自己的教学方向，创设多样的教学举措，为提高教学成效增添助力。

**关键词：**中职；体育与健康；教学举措

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.02.194

在新课标、新课程改革和课程改革的大环境下，怎样在新课改的指引下运用新方法提高理论课的教学成效，是当下中职体育教师必须重视的课题之一。所以中职体育与健康领域的教师应该不断的提升和优化自己的教学技能，为学生创设高效的教学手段，良好的教学方式，为学生的体育与健康学科综合素养提升增添助力。

## 一、教学设计的策略

### （一）侧重于目标明确

中职新课程以“健康第一”为宗旨，突出“发展为本”，创设既包含中职学生学习特点，又能体现中职阶段教学特色的包含认知、技能和情感三大因素构成的教学评价指标系统。要提高课堂教学的实效性，必须建立“立体”观念，为每个课程进行有目的的讲解，为每个课程提供一个清晰的方向，这样才能提高课堂的实效性。

目标明确主要包含两个方面，第一是教学目标，第二是学生的综合技能提升。所以中职教师在教学的过程中首先要进行教学目标的分析和深度研究，明确教学目标，确立教学方向，在教学活动的创设过程中，要积极的以教学目标为出发点，为学生创设符合教学目标的体育与健康教学活动，在目标的指引下引导学生提升各项综合技能和水平。在这样的教学活动指导下，实现学生的体育与健康学科综合水平以及课堂教学成效的综合提升等。

### （二）要立足于教材

教科书是老师“用什么教”的基础，是老师、学生、教学目标等之间沟通的桥梁。好的教科书即能够快速实现教学内容，更好的将教学目标渗透其中，又能够高效的挖掘学生的学习动机、激发学生的学习兴趣等。所以中职体育与健康相关领域的教师在教学中一定要选好教材、深挖教材、深入学习和研究、研究出教材的原意和新意，把握教材的精髓和难点，并将其内化。在此基础上，从职业教育的角度，挖掘职业教育教材的延伸含义，将职业教育纳入职业教育体系，培养职业教

育的“人格”。

立足教材是指教师在教学的过程中一定要将教学内容的教学用意进行深究，对相应的教学活动与教材的深刻含义进行巧妙的融合。在潜移默化的渗透中实现对中职学生的教学和引导。在深挖教材的过程中教师一定不能忽视了互联网渠道的重要性，可以借助网络资源，借鉴优秀的经验和理念，充盈自己的认知和探究，为中职学生的体育与健康教学培养增添助力和活力。

### （三）研究学生的学习特征

教师在教学的过程中应该从学生所处的年龄段下手，深究学生的心理特点、了解学生在体育与健康方面的客观学习特点，清晰的掌握学生的经验、思维、兴趣、性格等诸多因素。较为精确地把握学生的学习行为和思维行为的方向。通过这样的方式不光能够让行学生在教师创设的学习活动和学习场景完成综合实力的自我提升，还能够为中职体育与健康教学减负增效。

中职教师可以通过以下几种形式对学生的基本情况掌握。通过入学时的体育与健康成绩对学生的基本情况了解。通过学生的日常生活、学习中的状态对学生的体育与健康的基本状况进行掌握。还可以通过调查问卷、沟通交流等形式了解学生具体的、内在的学习欲望和提升需求。通过以上这些活动得出的结论创设相应的教学活动，推动和促进学生的体育与健康素养提升。例如在调查问卷的过程中教师发现，绝大多数学生都对篮球运动比较感兴趣，并且强烈提议要在体育与健康课上增加有关体育活动的相关知识。部分学生对NBA中的一些精彩片段情有独钟，有的学生则一些篮球明星当成了榜样等等。这时候教师就可以多为学生创设相应的活动，例如校园篮球赛，NBA赛事转播等等。在这样的活动下他们自然会对这一项目充满了浓厚的兴趣，充满了强烈的学习欲望。

## 二、教学实施的策略

### （一）强化与资讯科技的结合，提升学生的学习动力

在现代科学技术飞速发展的今天，信息进入课堂教学是教育领域教育事业发展和成果提升的重要手段。信息技术在中职体育与健康教学应用中也展现出了积极的作用。不光能够将无形的知识转化成直观的、趣味性的事物，还能为学生的眼界开拓、认知的起到强有力的推动作用。这对提升学生的学习热情大有裨益。与此同时，通过声音和图像相结合，可以突破听觉的局限，从多个角度去感受和学习理论知识，还可以将知识的重点和难点进行强调，这对理解概念和吸收知识有很大帮助，进而深化学生对体育知识的认知，促进他们的积极思维，提升他们的认知内驱力，最终达到教学目标。

例如在篮球有关的教学过程中，教师就可以将NBA赛事的精彩瞬间，NBA球星的成长过程、训练过程等带到课堂上来，让学生们集体观看，通过球星们的高光瞬间，激发学生的学习欲望，让学生爱上运动。通过球星们的艰苦训练、科学锻炼等来对学生进行体育素养方面的教育，引导学生要吃苦耐劳，要严于律己等。不光如此，教师通过这样的形式还能够帮助学生选定自己在体育领域中的偶像，以偶像和榜样的力量激励和引导学生树立正确的三观。为学生今后的学习、生活和工作增添助力。

（二）最佳的课堂教学方式的选取与组合，以提高学生的主动性

中职的体育教育要立足于人的发展，以提高学生的身体素质为根本目的。在课堂上，教师应充分重视对学生的教育，充分调动他们的积极性，发掘他们的潜力，树立他们的主体性。指导学生积极运用自主、探究和合作等学习方式，让他们能够积极地参与到教学的进程中来。在“感知—了解—运用”的思考与培训中，得到感悟与经验，从而掌握技巧与方式。它以学生为主体，以教师为客体的协作式教学。互相激励，互相指导，在一起研究，运动，纠正错误的过程中，建立起了自己的知识，还提高了他们的交往意识、合作能力和合作意识。

建立“自主性”的体育课堂教学模型是指：制定学习目标，安排学习任务，进行自我的学习练习，进行集体的学习讨论，进行集体的学习培训，最后由老师进行总结和扩展。比如，当学生在进行篮球单手扣篮的时候，可以先引导学生通过上网、看电视等渠道找到自己喜欢的篮球明星，然后去观察他们的投篮，并对他们进行模拟训练。在此基础上，同学们分组表演，相互指导，并探讨了技巧要点；还可以进行竞赛等趣味方式，让队员们练习投篮，增加投篮的成功率；在此基础上，通过教学实践，指导同学们进行了技术要点的归纳，拓宽了知识面，提升了技能。因此，在课堂上，同学们不再需只坐在教室里，聆听老师枯燥无味的讲授与演示，

他们可以在自己的参与下，独立地进行自己的学习。

（三）强调内容多样性，突出开放性教学

中职学校的体育课堂应该反映出中职教育的发展方向，注重学员的体验，并在此基础上结合现实的生活，适时地进行更新，以适应时代的发展需求，使其成为一门动态的、不断成长的课程特别是对开放性课程资源的选取，应该在选择内容的过程中选取与学生们生活息息相关的、对生活未来发展有益处的锻炼内容。让他们能够拥有一些他们所需要的体育知识、运动技术技能，进而深化他们在学的过程中对体育课程的理解、体验和生成。

中职体育与健康教学随着新课标政策的落地实施也有了全新的教学要求。要求教师在学的过程中重视到中职体育与健康教育的特殊性，将体育参与，身体健康，心理健康，社会适应性等相关的目的，进行有机的结合。例如：在课堂上，老师所使用的游戏法，可以通过比赛、分组游戏、对抗比赛等方式，来推动学生对知识的形成和对重点、难点的自主探索，增加趣味足球赛、两人三足等趣味游戏竞赛形式，释放学生的天性，引导学生自主探究；将各个班级按照等级、层次、目的来进行教育，以获得更好的教育结果。

### 三、教学评价的策略

（一）坚持以就业导向，突出职业教育特色

中职院校的体育教育与其所要达到的教育目的有着密切的联系，其目的就是要使高职院校的学生能够适应社会和经济发展的要求。在中职体育与健康课程中，要注重学生的身体素质、学生的体育思想、学生自身的综合素质等多方面的提升。为今后的职业生涯奠定基础。所以在课程设置中一定要重视地域性和特殊性。有目的的进行身体素质和健康方面的培养。例如幼师、文秘等专业应重视身体素质的培养，体育教育等专业学生则需要将学生的教学能力等也考虑在内，在锻炼学生的身体素质的过程中突出职业教育特色。

在这一过程中注意把基本性和专业性相统一，高职院校的体育课程要重视基础，其内容既要帮助学生了解基本的健身和体育卫生知识，又要让学生掌握跑、跳、投等多方面的技能，并且将学生的职业素养要求融入其中，进行合理的、有针对性的设置，将课程内容生活化、社会化、实用化，以便学生在完成学业之后，能够在自己的岗位上工作。教师可以将课堂变成一个职业训练的场所，直接通过工作场景化教会学生相应的知识技能。例如在体育教育相关学科的学生教学中，教师可以让学生充当体育教师，通过自学、引导等多种形式让学生提前对自己今后的工作有一定的理解和认知。通过这样的形式完成体育与健康教育基本性与专业性的过渡。

### （二）关注体育与健康的联系，促进协调发展

根据《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》，应将“以提高学生的体能、提高他们的体质”这一理念，将“以提高他们的体能、提高他们的综合素质”这一理念融入“一堂课”之中。为增强大学生的卫生观念，增强其自身的心理素质，增强其社会适应性，具有十分积极的意义。

在这一教学过程中应该采用各种方式，开展以体育与健康、卫生等相关的主题活动，例如在校园举办相应的主题活动展，活动中可以包含学生的健康生活方式、学生的体育意识培养、运动创伤后的处理等等。在教育过程中，应注重与运动的结合。同时还要加大对大学生的精神卫生指导力度。在体育教育中，更好地提高了人们的精神状态，中职教师要采取鼓励和鼓励的方式，来调动并维持他们对体育运动的热情，让他们能够积极地参加体育运动，从而提高他们的自觉，建立起他们的自信；以创造体育情境为手段，努力创造一种轻松、愉悦的课堂气氛，让他们拥有一种积极、积极的人生心态，并对他们的内心情感和情感进行密切的观察。提高学生调节情感的技能。运用这样的教学方式、创设相关的教学评价标准，既保障了中职体育与健康教育教学理念的良好实施，又能够让学生的学习成果更加坚实和优质。

### 四、教学运用的策略

#### （一）组织专业比赛，践行为国育才理念

在中职体育与健康教学中，不仅要强调教学设计、教学实施与教学评价，更要强调教学的输出与运用，从而体现中职教育体系的实用取向和体育与健康教学的现实意义。在进行体育与健康教学的实践与运用时，专业比赛是最为主要的一种形式。这是因为专业比赛不仅具有训练学生的作用，更能够调动起观赛人员甚至全民参与体育运动的热情。

具体来看，首先，组织专业比赛可以提高学生的运动水平和竞技能力。通过参与比赛，学生们将得到更多的锻炼和实战机会，能够不断提高自己的技术水平和战术能力。他们将面对各种不同的对手，从中学习和吸收经验，进一步完善自己的运动技能。其次，专业比赛能够激发学生的体育兴趣。比赛是一种竞争和挑战的体验，能够让学生感受到体育的魅力和乐趣。通过与其他学校或地区的队伍进行比拼，学生们能够体验到紧张刺激的比赛氛围，激发他们对体育的热情和积极性。这种积极的体验将会促使学生更加主动地参与体育活动，培养他们长期坚持运动的习惯。最重要的是，专业比赛为国家选拔优秀的体育人才提供了重要的平台。通过组织专业比赛，学校和社会可以发现和挖掘出许多具有潜力的体育人才。这些优秀的学生将有机会接受更专业的训练和指导，进一步发展自己的体育才能。他们有可能成

为未来的体育明星或国家代表队的一员，为国家赢得荣誉和成就。

#### （二）向生活领域延伸，突出教学的实用价值

在中职体育与健康教学中，通过向学生生活领域延伸，突出体育与健康教学的实用价值具有重要意义。将体育与健康教学与学生的日常生活紧密结合起来，不仅可以增强学生的身体素质和健康意识，还能培养他们的实际应用能力和解决问题的能力。通过实际操作和体验，学生们可以更好地理解和应用体育与健康知识，将其运用到日常生活中，形成良好的健康习惯和生活方式。

体育与健康教学不仅仅是在课堂上传授理论知识，更重要的是通过实践和体验，让学生亲身感受到运动对身体的益处。例如，组织户外运动活动、健身训练等，让学生亲自参与，感受到运动对身体的锻炼和健康的重要性。通过这种方式，学生们能够增强对健康的认识和重视，养成良好的运动习惯，提高身体素质。此外，安排体育与健康知识课程不仅仅是为了使学生在学校课堂上学习相关理论知识，更重要的是引导学生能够将所学应用到实际生活中。例如，通过教授健康饮食、安全运动等知识，让学生在日常生活中能够正确选择食物、合理安排运动，提高自己的生活质量。最后，将体育与健康教学延伸到学生的生活领域中，还能够帮助他们形成良好的健康习惯和生活方式。在帮助学生了解到什么是健康的生活方式后，还需要鼓励其在实际生活中不断进行实践。这种培养良好习惯的过程将会对学生的身心健康产生长远的影响，促使他们终身受益。

### 结束语

总而言之，中职体育与健康教学中想要提升其教学的有效性，必须要从教学设计、实施、评价、运用等多个环节下手，以提高教学效果。以学生的学习特点为依据，以课本为依据，实现对学生的个性解释；在教学实践中，要利用课件对教学内容进行整合，创设多样的体育与健康教学手段和方式，以培养学生的兴趣和经验为目的，实现愉快的学习效果。在“教学相长”，“理论联系实际”，“教书育人”三个层面上，既要改进教学质量，又要改进教学结构，才能达到高效教学的目标。

### 参考文献

- [1] 谭书华, 蒋黎旺. 新课程标准下的体育与健康审美化教学策略研究 [J]. 体育科研, 2004. (02) 59-61.
- [2] 郑益强. 新课改下中职体育与健康教学策略初探 [J]. 文化教育, 2010. (4): 153.
- [3] 施银聪. 试论中职体育与健康教学有效性的提升策略 [J]. 爱情婚姻家庭: 教育科研, 2021 (7): 1.
- [4] 陈鹏. 关于中职体育与健康教学有效性策略的研究 [J]. 中外交流, 2020, 027 (003): 78.