

浅谈中职体育与健康教育教学

陈志阳

山西省大同市天镇县职业技术学校

摘要：中职体育与健康教育的背景是多方面的，受到教育改革、健康观念、社会需求和教育理念等多个因素的影响。为了更好地推进中职体育与健康教育的发展，我们需要深入了解这些背景因素，制定科学合理的教育方案，提高教育质量，培养出更多具备综合素质的技能型人才。在当前的时代背景下，对人才的要求越来越严格，而且很多企业对人才的要求是全方位的，不仅仅需要具备较高的业务能力，还需要有良好的体魄，因此，在中职教学过程中，需要通过体育与健康教育，让学生形成良好的身体素质，为今后的工作奠定基础。

关键词：中职体育与健康；教育改革

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.03.007

一、中职学校体育与健康教学背景

中职体育与健康教育的背景是复杂多样的，主要受到以下几个因素的影响。

教育改革：随着教育的不断深入，职业教育逐渐受到重视。中职教育作为职业教育的重要组成部分，旨在培养学生的专业技能和实践能力。体育与健康教育作为中职教育的重要组成部分，旨在培养学生的身体素质和健康素养，以满足社会对人才的需求。

健康观念：随着人们生活水平的提高，健康观念逐渐深入人心。人们越来越重视身体健康和心理健康，认为健康是实现幸福生活的基础。中职体育与健康教育旨在培养学生的健康观念和行为习惯，使他们成为具有健康素养的技能型人才。

社会需求：随着社会的发展和进步，社会对人才的需求也发生了变化。现代社会需要的是具备综合素质的人才，其中包括身体素质和健康素养。中职体育与健康教育旨在培养学生的身体素质和健康素养，以满足社会对人才的需求。

教育理念：中职教育的教育理念是“以人为本”，注重学生的全面发展。体育与健康教育作为中职教育的重要组成部分，也应该贯彻“以人为本”的教育理念，注重学生的身体健康和心理健康，使他们成为具有综合素质的技能型人才。

二、中职学校体育与健康教学改革的意义

中职学校体育与健康教学改革的意义深远而重大。通过改革，可以提高中职学生的身体素质，培养他们的健康素养，适应社会对人才的需求，推动中职教育的整体发展。

（一）提高学生身体素质

体育与健康教学是提高学生身体素质的重要途径。通过科学合理的体育教学，可以帮助学生塑造健康的体态，增强身体的适应性和耐受力，提高身体的柔韧性、力量和协调性，同时还能培养学生的运动能力和健康行为习惯。这些身体素质的提高不仅有助于学生更好地完成学业和掌握专业技能，还可以增强他们在未来职场中

的竞争力。

（二）培养学生健康素养

健康素养是指人们对健康信息、健康服务、健康知识 and 技能的了解和掌握程度，以及运用这些知识和技能维护和促进自身健康的能力。在体育与健康教学中，教师可以传授健康知识，引导学生形成正确的健康观念和行为习惯，培养他们的健康素养。具备健康素养的学生能够更好地理解并运用健康知识，自觉地维护自身健康，并为将来的工作和生活打下坚实的基础。

（三）适应社会对人才的需求

随着社会的发展和进步，社会对人才的需求也发生了变化。现代社会需要的是具备综合素质的人才，其中包括身体素质和健康素养。中职体育与健康教育通过提高学生的身体素质和培养他们的健康素养，适应了社会对人才的需求。这样的教学改革可以使中职学校培养出来的人才更加符合社会的期望和要求，增强他们的就业竞争力。

（四）推动中职教育的整体发展

中职教育的整体发展需要各个方面的协同配合，其中包括体育与健康教学。体育与健康教学作为中职教育的重要组成部分，其改革和发展对于中职教育的整体发展具有重要的推动作用。通过体育与健康教学的改革，可以促进中职学校教育教学的全面提升，增强中职教育的整体质量和水平。

中职学校体育与健康教学改革的意义主要体现在提高学生的身体素质，培养学生的健康素养，适应社会对人才的需求，推动中职教育的整体发展。为了更好地推进中职体育与健康教育的发展，我们需要进一步优化体育与健康教学的内容和方法，关注学生的个体差异和特长爱好，激发他们的运动热情和创造力，培养他们自主锻炼和终身运动的习惯。同时还需要加强教师队伍的建设和提高教师素质，完善教学设施和器材，制定科学合理的评价机制，全面提升体育与健康教学的质量和水平。

三、中职学校体育与健康教学改革的问题

（一）教师队伍建设滞后

在中职学校教学中，普遍存在着师资力量不足的现象，具体有以下几点，第一，在中职教学过程中，一些学校并不具备专业的体育教师，很多体育教师是由其他的文化课教师兼任，而这一现象将会影响到中职体育教学效果也无法满足正常的体育教学要求。第二，在中职体育教学过程中，虽然聘请了专业的体育教师，但是这些教师在理论知识以及运动水平方面有待提升，尤其这些教师自身的文化素质较低，无法满足对专业知识的钻研，只着眼于当前的工作，势必会出现教学限制，也会影响到整体教学效果。在中职体育教学过程中，出现这一现象最为根本的原因是学校对体育教学的关注度不足，无法落实对体育教师的培养与进修，虽然，教师在教学中实现了教学要求，但是，却并未满足深层次的教师培养。除此之外，一些教师具备的只有中专或者大专文凭，对高学历、高水平的体育教师引进力度不足，造成了整体师资水平的下降。受到学校观念的影响，整个中职体育教师队伍的专业水平不足，在教学过程中存在着敷衍了事以及得过且过等行为，无法满足责任心和创新力的提升。再加上很多中职学校教学过程中生源质量不高，学校在教师聘请方面将更多的精力放在教学组织以及学生管理方面，无法提升教师的教学观念，存在着较强的教学随意性。教师在教学过程中一旦出现了教学内容单一或者无法满足教学方法的更新，将会影响到学生的学习效果，无法满足体育与健康课程的教学要求，长此以往将会出现中职体育与健康教学质量的迅速下滑。

（二）体育教学方法陈旧、授课内容不科学

第一，在中职体育教学过程中，很多学校随意进行教材选择，而且在教学方法方面仍然采用传统型的教学模式，不能及时进行教学观念的更新，一直采用以往传统型的教学方法，将会造成学习效果下降，而且一些中职学校在教学时采用的是旧版本教材，目前的比赛规则以及教学方式发生了翻天覆地的变化，以往的传统型教材将会造成教学的制约。第二，在中职体育教学过程中不能有效实现教学观念的更新，无法适应当前的教学需求，利用单一的竞技类教学模式，将会影响到学生自信心的树立。在中职体育教学过程中，很多学生除了生理感觉到累之外，并未获得其他的专业知识，而且在中职体育教学中，教师采用的是放养式教学模式，逐步失去了体育教学意义。第三，在中职体育教学中，教师与学生之间的沟通交流不够及时，采用以往的填鸭式教学方法，忽略了学生的主体地位，也无法及时与学生进行沟通和交流，在教学过程中，主要采用的是教师作为主导，学生只是进行知识的接受，并不能发挥学生学习的积极性与主动性，长此以往将会造成中职体育教学气氛沉闷，学生的积极性也会下降。第四，在中职体育教学过程中，教学内容与专业之间的融合度较低，缺乏正确

的体育教学目标。比如，学生在今后的工作中，从事数控机床的操作，这就代表学生必须要具备强健的体魄，而体育教学就显得尤为重要。但是，在实际教学中却无法与专业课程之间的联系，无法达到教学之间的融合。

（三）中职学校对于体育健康教学不够重视

在中职教学过程中，学校更加偏重于专业课程以及文化课程的讲解，这也就造成了很多中职学校在教学中存在着重技能、重文化，而轻体育与健康教学的现象。比如，在学校考核标准的建立过程中，对于专业文化课程的考核有着严格的管理体系，尤其在专业文化课程的教学方面，对于教学优异的教师有着严格的奖励体系。但是，在体育与健康教学过程中却缺乏合理的考试标准，一些体育教师的待遇一般，与专业课教师之间的待遇差距较大，很多学校甚至随意占用学生的体育课程，利用体育课程满足对专业知识的讲解，让体育与健康教学课时紧张，无法达到应有的教学要求。

四、中职学校体育与健康教学改革的途径

（一）创新体育教学理念，营造良好的信息化教学氛围

在中职体育与健康教学中，想要满足教学要求，必须要实现教学理念的创新与改革，在中职教学过程中，学校的管理层需要认识到体育与健康教学的重要性，在教学过程中引入信息化的概念，在教学内容以及教学环节实现信息化交互，促进教学水平提升，充分发挥信息化技术具备的作用与价值。另外，在中职学校内部也需要不断满足信息化教学氛围的营造，坚持以人为本的教学原则，鼓励学生进行知识的自主学习，结合现代化信息技术的利用，让学生掌握更多的体育知识，激发学生在学习过程中的创新性思维满足，体育与健康教学效果提升，实现学生兴趣的培养。

（二）分组制定计划

在中职体育与健康教学过程中，结合教学要求，满足对学习的分组，提高学习的探究性和实践性。在教学过程中，教师可以结合教学要求满足分组模式，利用科学进行小组成员的划分，并以此为基础设定相应的教学计划。

（三）加大投入，提高教学资源利用效率

在中职体育与健康教学中，为了满足教学效果提升，实现教学模式改变，学校需要在教学中设立专项资金，满足对相关设施的优化与健全，促进教学效率的提升。根据中职体育教学课程设置要求，达到良好的教学效果，坚持因地制宜原则，满足学生学习的灵活性和科学性，根据学生专业以及课程开展情况等设定相应的教学时间。在中职体育与健康教学中，还需要结合现阶段存在的器材不足问题等进行分析，结合学校特点，挖掘现有资源，合理利用教学场地，满足对教学器材的更新。在教学改革以及教学目标设立的基础之上，根据学

校实际状况,从社会就业等多方面出发,为学生选择合适的教学教材,提升教学效果,满足学生综合实力的提升。

中职学校体育与健康教学改革的三大途径包括:

1. 优化教学内容; 2. 创新教学方法; 3. 完善评价体系。下面我们将对这三大途径进行详细的阐述。

(四) 优化教学内容

中职体育与健康教学内容是培养学生综合素质的重要手段,因此,优化教学内容是体育与健康教学改革的重要途径之一。

1. 调整教学计划

为了更好地适应学生的需求和社会的发展,体育与健康教学需要制定科学合理的教学计划。在制定教学计划时,要充分考虑学生的身体状况、兴趣爱好和职业需求,注重运动技能的培养和身体素质的提高。同时,要根据不同年级、不同专业的学生制定相应的课程内容和教学进度,使教学更具针对性和实效性。

2. 丰富教材内容

教材是教学内容的重要组成部分,要不断丰富教材内容,以适应学生的需求和社会的发展。首先,教材内容要注重运动技能的培养和身体素质的提高,增加体育锻炼的方法和技巧等方面的内容。其次,教材内容要注重学生的兴趣爱好和职业需求,增加一些学生喜闻乐见的运动项目,如游泳、羽毛球、瑜伽等。同时,教材内容还可以增加一些拓展性内容,如体育文化、体育竞赛等,以拓宽学生的视野和知识面。

3. 个性化教学

学生之间存在身体条件和兴趣爱好等方面的差异,因此,在教学内容的安排上要注重个性化教学,以满足不同学生的需求和发展。个性化教学可以采取分组教学、特长培养等方式进行,根据学生的兴趣爱好和特长来安排相应的教学内容,以充分发挥学生的优势和潜力。

(五) 创新教学方法

教学方法是实现教学目标的重要手段,因此,创新教学方法是体育与健康教学改革的重要途径之一。

1. 多元化教学方法

多元化教学方法可以充分发挥各种教学方法的优点,提高教学效果和质量。在实际教学中,可以采取多种教学方法,如讲解法、示范法、练习法、比赛法等。同时,还可以结合具体的职业特点进行教学,将体育与健康知识与职业特点相结合,使教学更具实用性和针对性。

2. 信息化教学

信息化教学可以充分利用现代信息技术手段,提高教学效果和质量。在实际教学中,可以利用多媒体技术辅助教学,通过视频、图片等多种形式展示体育与健康知识,增强学生的感知和认知能力。同时,还可以利用网络平台进行教学,实现远程授课、自主学习等功能,

使教学更加灵活多样。

3. 拓展教学空间

拓展教学空间可以充分发挥学生的主体作用,拓宽学生的学习空间和视野。在实际教学中,可以采取多种拓展方式进行,如课外活动、社会实践等。同时,还可以开展校内外比赛、俱乐部等活动,增强学生的参与度和兴趣,提高他们的运动技能和身体素质。

(六) 完善评价体系

教学评价是检查教学效果和质量的重要手段,因此,完善评价体系是体育与健康教学改革的重要途径之一。

1. 综合评价学生

综合评价学生可以全面了解学生的学习情况和表现,客观地评价教学效果和质量。在实际评价中,要注重学生的综合素质评价,包括身体素质、运动技能、学习态度、合作精神等方面。同时,还要注重学生的特长和潜力评价,发现学生的优势和不足之处,帮助他们更好地发展自己。

2. 多元化评价方式

多元化评价方式可以充分发挥各种评价方式的优点和特长,提高评价效果和质量。在实际评价中,可以采取多种评价方式,如平时成绩、期中考试、期末考试等。同时,还可以采取自我评价、互评等方式进行,以增强学生的参与度和自我认知能力。

3. 建立科学的评价标准

建立科学的评价标准可以为评价工作的开展提供有力的保障和依据。在实际评价中,要注重评价标准的科学性和可操作性,使评价结果更加客观公正。同时,还要注重评价标准的多样性和灵活性,根据不同的学生和职业特点制定相应的评价标准。

结语

总而言之,我国当前的教学体制发生了较大变化,在中职体育与健康教学中,需要遵循正确的教学态度,满足对教学课程的改革,及时分析在教学中存在的问题发挥教师具备的作用与价值,以人才培养为主要目标,强健学生体魄,高度关注学生的成长,促进学生综合实力的提升,为今后的就业奠定基础。

参考文献

- [1] 莫民江·伊米提. 中职学校体育与健康教学初探[J]. 考试周刊, 2019(45): 146.
- [2] 王国强. 新时期提升中职学生体质健康水平的策略分析[J]. 灌篮, 2019(10): 48-49.
- [3] 张芮芳. 中职体育与健康教学有效性策略的研究[J]. 内蒙古教育, 2018(24): 97-98.
- [4] 董建明. 中职体育教学中开展健康教育的意义及方法[J]. 甘肃教育, 2017(23): 71.
- [5] 卢红梅. 中职学校体育与健康新课程实施中存在的问题及对策[J]. 现代农村科技, 2014(19): 52-53.