

# 在中职体育教学中如何培养学生适应社会的能力

黄海滨<sup>1</sup> 黄之钰<sup>2</sup>

1. 江苏省江阴中等专业学校; 2. 重庆三峡学院体育与健康学院

**摘要:** 随着素质教育的持续推进, 中职体育教学的受重视程度越来越高。中职体育教师不仅要培养学生基本的体育技能和增强学生的身体素质, 还要合理设计教学活动来培养学生适应社会的能力, 如沟通能力、竞争能力、实践能力, 才能助力学生在激烈的社会竞争环境中站稳脚跟。基于此, 文章将分析中职学生适应社会能力的发展现状与成因, 探讨培养中职学生适应社会能力的必要性和中职体育教学在培养学生适应社会能力方面的意义, 提出在中职体育教学中培养学生适应社会能力的有效策略, 为中职体育整体教学质量的提升提供助力。

**关键词:** 中职体育教学; 适应社会能力; 培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.04.158

## 引言

中职教育承担着为社会发展培养综合型人才的责任, 增强学生适应社会的能力、塑造学生健全的人格是中职教育工作者不可推卸的义务。体育学科在培养学生适应社会的能力方面扮演重要角色。作为一门实践性较强的学科, 体育教学活动可以为学生提供大量的交流沟通、合作竞争的机会, 而良好的沟通能力、竞争意识和实践能力可以帮助中职学生更好地适应社会生活。如何在体育教学中有效培养学生适应社会的能力成为中职体育教师关注的重要课题。

### 一、中职学生适应社会能力的发展现状

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高, 中职学生的成长发展环境相比之前有了较大改善。受多种因素的影响, 如家长溺爱、缺乏成长伙伴等, 很多中职学生适应社会的能力不高, 主要体现在以下方面: 一是缺乏生活自理能力。一些中职学生过于依赖家长, 形成了“凡事靠家长”的错误观念。生活自理能力、独立能力不高影响其更好地适应社会。二是习惯以自我为中心。这部分中职学生不善于考虑他人的想法, 缺乏与人沟通、合作的意识, 很难在职业发展中取得理想成绩。三是没有吃苦耐劳的精神。多数中职学生是独生子女, 普遍缺乏顽强的意志和吃苦耐劳的精神, 适应社会的能力不高。由此可见, 增强学生适应社会的能力具有极强的现实意义。中职体育教师要在准确把握学生适应社会能力的发展现状的基础上, 合理制定教学方案, 为学生实践能力、沟通能力、竞争能力的提升打下坚实基础。

### 二、中职学生适应社会能力现状的成因

#### (一) 学生自身原因

中职学生的知识水平普遍不高, 社会经验、生活阅历也不丰富, 缺少明辨是非的能力和正确的价值观念, 这些因素都对其适应社会能力的提升产生了阻碍。与此同时, 不同学生接受的家庭教育不同。而一个人的心理承受能力与其家庭教育紧密相连。没有良好的家庭教育作支撑, 学生很难拥有强大的心理状态, 遇到一点挫折

就退缩, 难以成功应对社会上的种种挑战。此外, 部分中职学生的性格存在缺陷, 好胜心强、自负自大、心胸狭隘等, 导致其人际关系紧张。

#### (二) 社会原因

在经济发展的推动下, 整个社会的发展速度越来越快, 社会竞争压力也在不断上升。刚步入社会的中职毕业生面临巨大的工作压力、经济压力与心理压力, 对其尽快适应社会产生了阻碍。与此同时, 随着科技的发展, 中职学生可以从多个渠道接收信息, 一些错误的价值观念极易给中职学生的健康成长带来负面影响, 不利于其树立符合社会主流要求的价值观念, 降低了中职学生的社会适应能力。

#### (三) 学校原因

学校的教育在中职学生的成长、发展过程中扮演重要角色。要想提升中职学生适应社会的能力, 中职院校必须履行好教育的职责。而当前一些中职院校对提升学生适应社会能力的重要性认识不清, 没有将学生实践能力、沟通能力、竞争能力的培养纳入教育教学体系当中, 导致学生缺乏良好的社会适应能力。

### 三、培养中职学生适应社会能力的必要性

#### (一) 符合经济时代的发展要求

经济的不断发展使我国的教育事业迎来了新的发展机遇和发展挑战。中职院校的人才培养方式要有所创新, 才能更好地提升人才培养质量。与此同时, 现阶段社会对人才的需求标准有了一定提升。学生不仅要掌握专业知识、提升专业技能, 还要具备良好的社会适应能力, 才能更好地为社会服务。这也要求中职院校将培养学生适应社会的能力作为重要的教学任务, 以便为社会的高质量发展提供更多优质的人才力量。

#### (二) 有助于中职院校的可持续发展

现阶段中职院校面临的竞争压力不断上升, 如何保持核心竞争能力是中职院校应思考的重要问题。中职院校的 leadership 与时俱进地更新教育教学观念, 要求各学科教师积极创新教育教学方法, 将培养学生适应社会的能

力作为重要的学科教学任务,不仅能更好地增强学生适应社会的能力,为学生取得理想的职业发展前景打好基础,还能为学校的可持续发展做好保障,使学校在激烈的竞争环境中站稳脚跟。

#### 四、中职体育教学在培养学生适应社会能力方面的意义

##### (一) 增强学生的自信心

自信的品质是学生通往成功道路的重要推力。而与普通学生相比,中职学生往往更缺乏自信心。体育教师合理设计教学活动让学生体验成功,对学生树立自信心有积极意义。例如,在一些合作类的体育项目中,学生如果成功完成某项任务就会获得同伴的尊重、赞赏,学生便能找回自我、树立信心。长此以往,学生适应社会的能力将越来越高<sup>[1]</sup>。

##### (二) 提高学生的沟通能力

集体类体育项目是中职体育教学的关键组成部分。在篮球、足球、排球等运动项目的日常训练过程中,学生往往需要大量的沟通才能做到密切配合,为取得比赛胜利奠定基础。在此过程中,学生的沟通能力实现了大幅度提升。在集体类体育项目中形成的沟通能力对学生之后的职业发展也有积极意义。

##### (三) 提高学生的竞争能力

体育教学是提高学生竞争能力的良好途径。体育教师设置的课堂小游戏、个人或团体比赛都能增强学生的竞争意识。中职学生在之后的职业发展中不可避免地会遇到各种各样的竞争压力,具备良好的竞争能力是中职学生成功应对社会生存挑战的一大基础。

#### 五、在中职体育教学中培养学生适应社会能力的有效策略

##### (一) 与学生的专业特点相关联

不同专业的学生未来面对的职业发展环境不一样。要想进一步提高培养学生适应社会能力的有效性,体育教师要深入研究不同专业学生的职业发展需要,为其提供有针对性的体育教学活动,才能在保证体育教学有效性的同时,更好地激发学生参与体育学习的兴趣和提升学生适应社会的能力<sup>[2]</sup>。市场营销专业的学生未来需要多与人沟通,承担的职业压力也大。提高这部分学生的沟通能力、竞争能力至关重要。为此体育教师有针对性地为该专业学生提供锻炼其沟通能力、竞争能力的教学活动。例如,在操场空旷处设置几个不同的障碍物,将学生分成两人一组。一名学生需要蒙眼绕过障碍物抵达终点,另一名学生要用语言指导蒙眼学生顺利完成任务。最终用时最短、失误次数最少的小组将赢得学分奖励。学生之间的有效沟通是游戏通关的秘诀。在此类型游戏的带动下,学生可以在潜移默化中提高自身的沟通能力,为适应社会做好铺垫。再如,教师组织学生参加

障碍跑接力比赛,小组所有成员成功绕过障碍物且用时最短的小组将获得胜利。学生不仅要保证自己零失误,还要与队员配合好,共同为赢得团体荣誉而奋斗。在此过程中,学生的竞争能力得到了有效培养。要想提升体育活动与学生专业之间的融合度,体育教师还需与各专业教师密切配合,共同制定有专业特色的、能增强学生适应社会能力的体育活动方案,不断带给学生更为新颖、有趣的体育学习体验感。

##### (二) 为学生创设社会工作情境

中职学生的身心发展有一定的独特性,普遍对新颖、有趣的学习内容与学习环境感兴趣,而难以在枯燥、乏味的学习氛围中保持长时间的注意力。为学生创设良好的学习情境是中职体育教师激发学生学习兴趣的有效途径。与此同时,为了更好地培养学生适应社会的能力,中职体育教师要注重将与学生未来职业相关的元素融入教学当中,使学生在社会工作情境中更好地发展技能、提升能力<sup>[3]</sup>。例如,在400米跑步训练中,教师可以为护理专业的学生创设“抢救患者”的社会工作情境。小组学生需要合作将抬着“患者”的担架以最快的速度运送到“医院”,也就是400米的终点线。在此过程中,学生要保证担架平稳,避免“患者”二次受伤。与学生未来职业相关的教学情境不仅能激发学生参与体育训练活动的兴趣,还能提高学生的实践能力,助力学生更好地应对未来工作中的挑战。教师还可以让学生扮演不同的社会角色,让学生更好地体验不同社会角色之间的关系,进一步提升学生的社会适应能力。例如,教师组织学生参加“运送快递”的游戏。学生要用体操垫将足球成功运送到“顾客”手中。在运送“快递”的过程中,学生会与“交警”“门卫负责人”等角色进行多方面交流。当“交警”亮起红灯时,“快递员”要迅速停下脚步,绿灯时则要快速起跑。同时,“快递员”要与“门卫负责人”做好沟通,准确说出“顾客”的地址,才能顺利完成任务。在此过程中,学生不仅提升了体育技能,还锻炼了自身的反应能力与沟通能力。

##### (三) 提升教师指导的有效性

体育教学活动在培养学生的实践能力、沟通能力、竞争能力方面扮演重要角色,这些能力品质对学生职业适应能力的提升有积极意义。而中职学生的身心发展尚不成熟,为了更好地培养学生适应社会的能力,体育教师要多为学生提供指导,巧用教学艺术、教学技巧捕捉学生的心理活动,给学生鼓励与支持,真正成为学生适应社会能力发展道路上的“引路人”<sup>[4]</sup>。例如,在篮球对抗赛中,某学生因自己的失误没有投进关键球,导致球队输掉了比赛,也因此受到了队友的埋怨,情绪低落。体育教师发现后及时开导该学生和其队友,向学生灌输“胜败乃兵家常事”的观念,鼓励学生与队友加强

沟通,找到失利的原因并采取有针对性的措施加以弥补,为下一次的胜利做好准备。有了教师的开导,该组学生很快调整了心态,也在坦诚沟通中制定了下一阶段的训练计划。体育训练活动具有一定的枯燥性,很多学生往往难以坚持,不利于培养其良好的身体素质和锻炼其意志力。为了使学生养成持之以恒的体育锻炼习惯,教师要多用激励性评价语言鼓励学生,使学生认识到坚持的重要性。教师还可将学生分成不同的小组,使各个小组互相竞争,比一比哪组成员坚持锻炼的天数最多,该小组成员就可获得“锻炼小明星”的称号,以此培养学生的竞争能力。

#### (四) 组织多样化体育实践活动

体育实践活动为学生提供了结合体育知识解决实际问题的机会,学生在多样化情境中体验、表达、合作、创新,对自身应对未来生活及职业发展的能力提升有促进作用。与此同时,多样化体育实践活动是学生体育学习的“调味剂”,有助于提升学生的体育学习积极性和体育素养水平。体育教师在实际教学过程中要结合实际为学生组织多样化实践活动,通过参加专项培训、借鉴优秀教师经验等方式储备更多行之有效的实践活动组织路径,不断优化学生的体育学习效果。例如,体育教师可以组织啦啦队成员给县、市或省级篮球队加油助威,让健美操队员到养老院进行爱心表演,使学生在真实的社会环境中更好地锻炼自身的实践能力。再如,为了培养学生的沟通合作能力,教师将“班级足球赛”的组织任务交给学生,让学生合作探讨比赛的相关事宜,包括选拔球员,指定裁判员、后勤医务保障队员、啦啦队员,以及安排赛事日程等。在策划比赛的过程中,学生之间需要大量的沟通,既能激发学生参与比赛的兴趣和提高学生的沟通能力,又让学生感受到了不同社会角色都有其自身不可推卸的职责,每个人必须各司其职才能顺利完成任务。教师要结合学生的任务分配情况给学生提供必要的帮助和引导,但要把握好“度”,不能以强硬的态度干涉学生的活动安排,以免影响学生的活动体验感。待活动结束后,教师要通过调查问卷、谈话交流等形式获取学生真实的活动感受,据此调整下一步的活动安排,保证学生在活动中有所收获<sup>[5]</sup>。

#### (五) 合理设置体育教学评价

科学、有效的体育教学评价能够为学生的体育学习指明方向,也能使教师在准确把握学生体育学习现状的基础上提升教学反思质量。为了发挥体育教学培养学生社会适应能力的关键作用,体育教师要合理设置教学评价体系。首先,教师要丰富评价的内容。以往体育教师只关注学生的体育测试成绩,不注重评价学生适应社会能力的发展情况,不利于推动学生全面发展。在将学

生培养成具有良好适应社会能力的全面型人才的任务要求下,中职体育教师要将学生实践能力、沟通能力、竞争能力的发展情况纳入评价体系中,以此提高学生的重视程度。其次,教师要拓宽评价的主体。除了教师自身结合观察、测试给学生作出评价外,教师还要引导学生在小组中开展互评、自评活动,让小组长结合组员在合作任务中的具体表现给组员做出客观评价,也可让学生从客观角度评价自己的综合学习表现,在保证评价全面性、科学性的同时,也能进一步培养学生的沟通能力与反思意识。最后,教师要合理利用评价的结果,将实践能力、竞争能力、沟通能力优秀的学生的榜样与带动作用充分发挥出来,为其他学生指明努力的方向。同时,教师要为每个学生建立成长档案,认真记录学生在实践能力、竞争能力、沟通能力发展方面取得的点滴进步,更好地将学生培养成具有优秀社会适应能力的人才。

#### 结语

培养中职学生适应社会的能力符合经济社会的发展要求,也是中职院校实现可持续发展的推动力量。中职体育教学在培养学生适应社会能力方面扮演重要角色,对学生自信心的树立、沟通能力、竞争能力的提升有积极意义。为了更好地将中职体育教学的价值发挥出来,体育教师要提高体育活动与学生专业特点的关联度,为学生创设社会工作情境,加强对学生的指导,为学生组织多样化体育实践活动,以及合理设置体育教学评价。

#### 参考文献

- [1] 王立厂.在中职体育教学中如何培养学生适应社会的能力[J].当代体育科技,2020,10(10):122+124.
- [2] 许云峰.中职体育教学对学生社会适应能力的培养[J].文科爱好者(教育教学),2018,(12):85+98.
- [3] 张国美.论中职体育教学对学生社会适应能力的培养[J].现代职业教育,2016,(35):172.
- [4] 金良玉.中职体育教学对学生社会适应能力的培养探究[J].时代教育,2014,(10):70.
- [5] 程晓.浅析在中职体育教学中如何培养学生适应社会的能力[J].中国科教创新导刊,2013,(08):209+211.

作者简介:黄海滨,男,江苏省江阴市,1970.07,汉,硕士,体育教育训练学,中学高级,中职体育教学与训练研究。

黄之钰,女,江苏江阴,2003.01,汉,本科在读体育教学与训练。

基金项目:本文系江苏省职业技术教育科学研究中心2023年度教育援疆专项课题 中职校体育社团育人实践的研究 课题编号 SZ2023074。