

提高中职体育田径教学实效性的路径探索

张新波

西藏自治区林芝市职业技术学校

摘要：随着社会对体育健康意识的不断提高以及中职教育的发展，体育田径教学在中职学校中扮演着越来越重要的角色。然而，如何提高中职体育田径教学的实效性成为当前教育领域亟待解决的问题之一。有效的体育田径教学不仅能够促进学生的身心健康发展，还能够培养学生的团队合作精神、竞争意识和自我管理能力和自我管理能力。因此，本文将探讨提高中职体育田径教学实效性的策略和方法，旨在为教育实践提供一些有益的参考和启示。

关键词：中职体育；田径教学；路径探索

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.03.108

引言

中职学校的体育田径教学，作为学校体育教育的重要组成部分，对学生的身心健康和全面发展具有不可替代的作用。然而，当前中职体育田径教学在实效性方面存在一些挑战和困难，如学生参与度不高、教学资源不足、课程设置单一等问题，严重影响了实际的教学质量，还在一定程度上制约了教学效率。

一、田径教学改革路径的必要性分析

（一）体育教学改革的实际需求

体育教学改革的实际需求根植于当今社会对教育的新期待和对提升学生综合素质的需求。首先，人民日益丰盈的生活条件，导致其对健康和体育的需求大大增加，人们越来越重视体育锻炼带给人们身体健康的优势。教学方面亦是如此。学生作为祖国的未来，更应该保护好身体，学习的同时增强体育锻炼。这就导致体育教学的核心发生改变。传统的体育教学更加偏向于对学生技能的培养，然而忽略了学生的综合素质和身心健康。田径作为体育教学的重要组成部分之一，其锻炼优势得到了很多体育教学教师的青睐。所以，教师需要在田径教学的教学方式上做出改变，需要紧跟社会潮流，紧跟学生的需求，不断创新，不断改变。其次，随着新课改的深入，教学更重视核心素养的培养以及学生的全面发展，教学观念已经发生了质的改变，同样的，体育教学也在不断进步、改革和推进。固有的教学模式早已不再适应当今学生的教学需求，因此，有必要对田径教学进行改革，探索更加符合学生特点和教学要求的新路径。通过引入现代科技手段、运用多样化的教学方法、强化学生参与和体验等方式，提高田径教学的针对性和趣味性，使之更好地适应学生的学习需求和发展要求。再者，体育教育改革是培养学生综合素质的需要。传统的体育教育注重技能的传授，忽视了学生综合素质的培

养。然而，对于当代社会的学生来说，更加重视对学生综合素质的培养。其中包括很多方面，如核心素养、团队协作能力、创新能力等等。因此，田径教学改革不仅要注重学生田径技能的培养，更应该注重培养学生的身心健康、团队精神和综合能力，使之成为全面发展的人才。

（二）符合学生身体素质提高的要求

在高速发展的社会下，学生的身体素质面临着新的挑战和需求。长期的学习和生活方式，以及普遍存在的电子产品使用等，导致学生普遍存在着身体素质下降的趋势。因此，田径教学改革必须与学生身体素质提高的要求相适应。首先，田径项目的多样性与全面性使其成为提高学生身体素质的理想选择。田径项目涵盖了跑、跳、投等多种运动形式，能够全面锻炼学生的身体各个部位和各项能力，包括耐力、速度、力量、灵活性等。通过这些综合性的运动训练，可以有效提高学生的身体素质水平，增强其身体素质的综合能力。其次，田径教学改革可以通过合理设置课程内容和教学方法，激发学生的学习兴趣 and 参与热情，从而促进学生身体素质的提高。传统的田径教学往往注重技能训练和竞赛成绩，忽视了学生的身体素质培养和兴趣培养。而现代化的田径教学改革可以注重培养学生的自主学习能力和团队合作精神，教师更加偏向于采用多元化的教学方式，以及对教学内容不断丰富，来激发学生的运动热情，激发学生对田径运动的喜欢，从而更好地促进学生身体素质的提高。再者，田径教学改革可以通过加强课外体育锻炼和拓展学生的运动空间和锻炼机会，从而更好地提高学生的身体素质水平。学校可以开展丰富多彩的体育活动和田径训练课程，组织学生参加各种形式的田径比赛和运动会，鼓励学生积极参与体育锻炼和运动竞赛，从而提升他们的体质和体能水平，提高身体素质。

（三）扩大田径运动影响力的主要措施

在当今社会，扩大田径运动的影响力具有重要的现实意义和深远影响。田径运动作为一项具有深厚历史和广泛影响的体育项目，其不仅是一种体育竞技活动，更是一种体育文化的传承和体育精神的体现。因此，通过田径教学改革，扩大田径运动的影响力是十分必要的。首先，加强体育赛事的举办和组织是扩大田径运动影响力的重要措施之一。通过举办各种规模的田径比赛和赛事，如学校内部的校际比赛、地区性的田径锦标赛、全国性的青少年田径大赛等，提高他们对田径运动的认识和兴趣，从而扩大田径运动的影响范围和影响力。其次，加强田径教学的宣传和推广是扩大田径运动影响力的关键举措。学校、社会团体以及各级政府部门可以通过举办体育讲座、举办田径运动体验活动、制作宣传片和海报等方式，向社会大众介绍田径运动的重要性和美好之处，激发人们对田径运动的热爱和参与欲望，从而扩大田径运动的社会影响力和群众基础。再者，加强田径教练队伍的建设和培训是扩大田径运动影响力的重要保障。优秀的教练队伍是推动田径运动发展的重要力量，他们具有丰富的教学经验和专业的知识技能，能够指导学生科学有效地进行田径训练，提高其竞技水平和综合素质。因此，加强对田径教练的培训和职业化建设，提高其教学水平和服务能力，有助于推动田径运动的发展和提升其影响力。

二、促进中职体育田径教学实效性提升的方法

（一）调整教师课堂角色

传统的体育课堂往往采用单向输出的教学模式，教师扮演着知识权威和课堂主导者的角色，学生被动接受知识灌输。然而，这种教学方式容易导致学生缺乏主动性和探索欲望，很难在短时间内激发学生的学习兴趣，进而影响了教学效果。因此，教师应转变课堂角色，由知识权威转变为学习促进者和引导者。教师可以鼓励学生主动探究、勇于质疑、大胆创新。同时，教师要注重课堂互动，通过提问、讨论等方式，侧面培养学生的创新能力和思维创新。此外，教师还应注重个别辅导，因材施教，针对不同学生的特点和需求，采取差异化教学策略。总之，调整教师课堂角色，从权威转变为促进者和引导者，有利于提高课堂互动性，促进学生知识建构，从而提升中职体育教学的实效性。

（二）加强基础设施建设，营造教学环境

优质的体育基础设施和教学环境，能够为教学活动

提供必要的硬件支持。首先，中职学校应新建或改造运动场地，配备先进的器械设备。如划线标准的塑胶跑道、专业的跳远沙坑、配备高低起跳垫的跳高区等，为田径运动创造良好的硬件条件。其次，还应注重体育场馆的功能布局，科学规划，力求实用性和安全性的有机统一。比如跑道四周设置绿化隔离带，减少扬尘；设置观众席等，使场馆既适合训练，又可用于赛事观赏。此外，中职学校还应该加强对教学辅助设备的重视，如多媒体教室、理论教室等，为理论教学创造条件。同时，还可引进先进的运动数据采集和分析系统，帮助学生掌握运动技能要领。总之，加强基础设施建设，为田径运动营造良好的场地环境和辅助条件，能够极大提高体育教学的实效性，促进学生掌握专业技能，激发学习兴趣，实现预期教学目标。

（三）调动学生积极性，完善教学方式

教师采取生动活泼、互动性强的教学方式，不仅可以很大程度上调动学生的积极性，还能够吸引学生加入到课堂中，以最大的热情享受课堂，并主动参与到教学活动中来，从而提高教学效果。首先，教师应注重因材施教，根据不同学生的兴趣爱好、身心特点等，设计富有吸引力的教学内容和形式。比如，在田径教学中融入一些趣味游戏环节，或者开展以学生感兴趣的运动项目为主题的综合训练等，都能增强课堂的趣味性。其次，教师还应提高课堂互动性，通过提问、讨论等方式，鼓励学生积极思考、大胆质疑，引导他们主动建构知识。同时，教师还可采取小组合作学习、情景模拟等多样化教学方式，强化学生之间的互动交流。此外，教师还应注重信息技术在教学中的应用，如利用多媒体演示、虚拟仿真等手段，将难以理解的抽象知识，通过观看视频等更加具体的方式，学生看的更加明白，了解更加透彻。同时，教师还可利用移动互联网等新兴技术，开展翻转课堂，丰富教学形式，拓展教学空间。

（四）优化教学升级，突出“以人为本”理念

优化教学升级，突出“以人为本”理念，是促进中职体育教学实效性提升的重要方向。传统的体育教学过于注重技术技能的传授，难以真正实现高效育人。因此，中职体育教学必须回归“以人为本”的理念。首先，教学目标的确立应充分体现“以人为本”理念。教师不应将培养运动技能作为唯一目标，而应重视学生品德、身心、社交等方面的全面发展，将德育、智育、体育、美育融入教学，促进学生全面发展。其次，在教学

内容设计时,也应坚持“以人为本”的原则。一方面,应结合学生的身心特点和兴趣爱好,选择贴近实际且富有趣味性的教学内容;另一方面,还应渗透人文关怀,将体育道德、体育文化等元素融入教学,培养学生良好的体育修养。此外,教师更应贯彻“以人为本”理念。要尊重学生的主体性,运用民主互助的教学方式,引导学生主动探究,鼓励学生独立思考、勇于质疑。同时,教师还应注重个性化的教学辅导,关注每个学生的个体差异,进而实现因材施教。

(五)拓展教学内容,促进田径教学与职业需求对接

中职田径教学内容应与学生所学专业相关,挖掘田径运动中蕴含的职业素养元素,如耐力、坚韧、协作精神等,并将这些内容有机融入教学,以促进学生全面发展。比如对于学习建筑专业的学生,教师可在田径教学中加入团队协作、艰苦奋斗等内容,培养学生的团队合作精神和吃苦耐劳品质。其次,教学内容还应结合就业岗位对体能素质的具体要求,开展相关的训练项目。例如对于学习物流专业的学生,教师可安排负重长跑等训练,锻炼他们的力量耐力,为将来搬运物品做好身体准备。同时,教学内容还可涵盖一些直接与职业相关的内容,如体能测试、运动康复等,帮助学生树立健康意识,掌握维护身体素质的方法。此外,教师还可邀请相关行业的专家开展讲座或实践教学,将田径运动与职业实务相结合,使学生从实践中感受田径运动与职业发展的联系。比如邀请物流从业者讲解搬运技巧,通过实际操作让学生体会良好的身体素质对工作的重要性。总之,拓展教学内容,促进田径教学与职业需求对接,是提高中职体育教学实效性的关键所在。只有教学内容与职业教育紧密融合,学生才能从中获得全面发展,为未来的职业生涯打下坚实基础。

(六)重视理论教学

长期以来,中职体育教学过于注重实践环节,而忽视了理论知识的传授,导致学生缺乏对运动项目的全面认知,难以形成系统化的体育素养。因此,有必要加强理论教学,使学生对运动项目有深入地理解,从而提高教学实效性。首先,理论教学有助于学生掌握运动技能的基本原理和方法。通过理论学习,学生可以了解运动技术的生物力学原理、运动规律等,从而更好地把握技术要领,提高实践环节的效率。同时,教师还应讲解相关的训练理论知识,如负荷控制、运动员身心恢复等,

使学生掌握科学的训练方法,提高训练效果。其次,理论教学有利于提升学生的体育文化素养。除了运动技能的培养,体育教育还应传递体育文化知识,如运动健康知识、体育道德规范、体育发展历史等,让学生树立正确的体育价值观,形成健全的人格。通过理论教学,学生能全面认识体育的社会价值和文化内涵,从而更好地将体育融入生活。此外,理论教学还有助于加强学生的职业意识。教师可以结合所学专业,讲解相关的体能训练理论和职业健康知识,使学生意识到良好的体质对未来职业发展的重要性,从而激发学习动机,培养职业责任心。总之,重视理论教学是提高中职体育教学实效性的关键。理论教学不仅能使学生掌握运动技能的基础知识,还能提升体育文化素养,加强职业意识,有利于培养学生全面发展。因此,中职体育教学应理论与实践并重,做到知行合一,才能真正提高教学质量。

结束语

中职体育田径教学的实效性不仅关乎学生的身心健康发展,更涉及学校教育质量的提升和学生综合素质的培养。通过本文的探讨,可以看到,要想提高中职体育田径教学的实效性,教育者需要在课程设置、教学方法等方面进行综合考量和创新实践。只有这样,才能够更好地满足学生的学习需求,激发他们的学习兴趣,促进他们全面发展。希望本文的内容能够对广大教育工作者在提高中职体育田径教学实效性方面提供一些有益的启示,为培养更多身心健康、综合素质过硬的学生做出贡献。

参考文献

- [1] 刘志辉.探索如何提高中职体育田径教学的实效性[J].中学生作文指导,2021(14):1-2.
- [2] 李方晔,刘慧慧,李帆.提高中职体育田径教学实效性的路径探索[J].冰雪体育创新研究,2022(1):110-112.
- [3] 沈洋.提高中职体育田径教学实效性的路径探索[J].冰雪体育创新研究,2021(12):69-70.
- [4] 景丽云.信息化教学提升中职体育教学实效性的实践路径探索[J].数字化用户,2020(25):185-187.
- [5] 柏金凤.田径训练提高高中生核心力量的方法分析[J].新体育,2023(9):101-103.
- [6] 张发.初中体育田径运动项目的有效教学策略分析[J].中学课程辅导,2023(29):46-48.
- [7] 富明.对初中体育与健康教材中田径运动项目有效教学基本模式的探究[J].健与美,2023(37):122-124.