

浅议中职体育教学中提高学生身体素质的途径

范谷

(四川省兴文县职业技术学校 四川 兴文 644400)

【摘要】近年来,体育教学虽然在不断改革,但是学生的身体素质却没有多大改善。所以在体育教学中,体育教师应以提高学生身体素质培养为目标改革体育教学,保证学生拥有一副健康的体魄。文章就此展开中职体育教学展开了分析,先是分析了影响中职学生身体素质提升的因素,然后详细阐述了可以选择哪些途径改革中职体育教学,促进学生身体素质的提升。

【关键词】中职体育教学;提高;学生;身体素质;途径

据有关数据显示:我国大学生的身体素质呈逐渐下降趋势。这就证明体育教学的实施效果并不好。所以,在中职教育时期体育教师就要重视学生身体素质的培养,积极改革中职体育教学。

一、影响中职学生身体素质提升的因素

1. 饮食不科学

脱离父母的管教之后,学生的自制力不足以支撑学生养成良好的饮食习惯,导致学生出现拿零食当主食,不吃早餐,刻意减肥等问题。但这些不科学饮食习惯很有可能导致学生出现营养不良、胃病等疾病,影响到学生的身体健康。

2. 生活习惯混乱

据有关调查显示,大部分中职学生的生活作息非常不规律。比如经常熬夜、酗酒、吸烟。这些不良生活习惯会严重损坏学生的身体,导致学生出现各种疾病。尤其是中职学生自制力差,且喜欢各种新鲜刺激的事物。一旦受到外界的诱惑,就会陷入其中,难以自拔。如上网、吸毒。这些不良健康生活习惯不仅仅会吞噬学生的身体,而且还会消磨学生的意志。这种情况下,学生的身体素质自然会大幅度下降。

3. 缺乏体育锻炼

大部分中职学生都没有基本的体育锻炼意识、习惯,只有在学校、教师的督促下才会进行锻炼。尤其是缺乏锻炼兴趣,不愿意参与体育锻炼。也正是因为这样学生的身体素质才会逐渐下降,无法提升。作为体育教师应当深刻认识到这一点,并积极创新教学方法,改变这一现状。

二、中职体育教学中提高学生身体素质的途径

1. 改革体育教学

体育教学承担着提升学生身体素质,帮助学生养成终身体育意识的责任。因此,中职体育教师应积极推进体育教学的改革,充分激发出学生的体育锻炼兴趣,强化学生体育锻炼成效。

首先,体育教师要改变体育教学理念,从学生实际出发,科学设置体育教学内容及方法。同时,还应以提升学生身体素质为目标,优化教学课堂。尤其是要充分考虑学生的兴趣、爱好,设置体育教学课堂。其次,要积极改革教学模式,提升体育教学的生动性、趣味性。如体育教学中融入游戏、竞赛等趣味教学活动,调动学生的锻炼积极性。同时,教师还可充分利用多媒体设备改革教学,进一步提升学生的学习积极性。比如在运动技巧的讲解中,教师可播放相关运动视频,并采用暂停、重复播放等措施,帮助学生逐渐掌握运动技巧。或者也可以将学生的运动过程记录下来,而后再播放给学生,使学生看到自身的不足之处,并加以改正。这样既能吸引学生的注意力,也能提升体育教学质量。最后,为了充分调动学生参与体育锻炼的积极性,中职院校还可提前调查学生的兴趣爱好,然后再依据学生的兴趣爱好,开设各种体育选修课,任由学生自主选择。如开设足球、篮球、舞蹈、柔道、太极等课程,让学生自由选择。显然,这种方式更能激发学生的学习兴趣,保证体育教学的成效。总之,新时期若想提升学生的身体素质,中职体育教师就要积极改革体育教学,使体育课堂教学更能满足学生的学习需求。

2. 开展形式多样的体育活动

课外体育活动也是课堂体育教学的延伸和补充,体育教师应

当抓住这一契机,将课内外体育教学联系在一起,从而加强学生终身体育思想的培养。但在具体实施中职院校应发挥出自身的主导作用,为开展形式多样的课外活动提供保障,保证课外体育活动的顺利开展。

首先,坚持实行军事训练。在新生入学之初开展军事训练的主要目的就是帮助学生养成良好的体育运动意识及观念,使其能在之后的学习中将体育运动习惯坚持下去。其次,每年定期、定时地召开运动会,保证全体学生都可以参与到运动会中。另外,还可举行篮球赛、排球赛、广播体操比赛、拔河比赛等活动,调动所有学生的运动热情,进一步增强学生的体育素质。再者,应重视课间广播体操。虽然广播体操时间较短,但是长期坚持下去也有利于学生身体素质的提升。所以,中职院校应认真实施广播体操制度,每天进行体育锻炼。同时,为了保证广播体操的科学性,院校还可以依据实际情况,优化广播体操内容。比如在北方,取消冬季早操,实行班级集体跑步的方式,从而提升学生的心肺功能。最后,为了了解学生身体素质状况、体育教学的效果,中职院校可定期进行体育达标测验,并将其贯穿在整个体育教学过程中。总之,进一步创建形式多样的体育活动,延伸、拓展体育教学更有利于提升学生的身体素质。

3. 加大体育与其它学科融合的科研力度

除却加强学生锻炼外,还可从饮食、生活等方面入手提升学生的身体素质。因此,应加大体育与其它学科融合的科研力度,从而充分发挥出各学科的优势作用,促进学生身体素质的提升。

可将体育与卫生、人文、艺术等学科结合在一起,使其相互渗透、相互影响,形成浓厚的体育文化氛围,唤醒学生的健康生活意识。如加大食堂从业人员的卫生健康艺术教育,使其合理安排膳食,保证学生营养均衡。又如定期开展常规体检,及时了解学生健康情况,并以此为基础深入优化体育教学。另外,科研工作对构建校园体育文化还有一定的促进作用。但校园体育文化不是独立存在,需要与学生文化融合。只有这样才能扩大体育文化的覆盖范围,营造出浓厚的文化氛围,从而为提升学生身体素质添砖加瓦。总之,继续深入研究体育与其它学科的联系,发挥各自优势促进体育教学的改革也有利于提高学生的身体素质。

综上所述,提高学生身体素质不是一朝一夕就能完成的。中职体育教师及院校应当建立长效机制,在积极改革课堂体育教学时定期举办各种各样、丰富多彩的体育活动,并加大科研力度继续推进体育教学的创新与发展。只有这样才能通过体育教学达到提高学生身体素质的目的,促进学生身心的全面发展。

参考文献

- [1] 李宁. 中职体育教学中提高学生身体素质的策略[J]. 体育世界(学术版), 2018(12): 185-184.
- [2] 刘文. 论在中职体育教学中如何提升学生身体素质与职业能力[J]. 当代体育科技, 2017, 7(26): 114-116.
- [3] 黄丽英. 在中职体育教学中如何提升学生身体素质与职业能力[J]. 当代体育科技, 2016, 6(26): 102-103.
- [4] 邱伟东. 浅谈在中职体育教学中如何提升学生身体素质与职业能力[J]. 职业, 2015(30): 102-103.