

在体育活动中培养中职生终身体育意识

郑磊

(江西省南昌市第一中等专业学校 江西 南昌 330002)

[摘要] 随着社会的进步与发展,人们对于身体素质的重视程度也是越来越高,从国家层面,教育局也提出了关于进一步加强学校体育教育的要求。全面提高青少年素质教育与身体素质是当今时代的主要教育目标。因此在教学中培养学生的终身体育意识非常重要,以中职体育教学而言,进行学生终身体育意识的培养,就需要在教学工作中为学生打下良好的体育基础,让学生在活跃的课堂气氛中积极地提高自己,真正自主的参与进来,转变学生对于体育的认识,积极地开展一系列体育活动,全面提高中职生终身体育意识。

[关键词] 中职体育教学; 中职生; 终身体育意识; 培养

终身体育是指:一个人终身进行体育锻炼和接受体育指导及教育,依据人体发展变化和体育锻炼的规律所提出的长期合理锻炼的要求。现在的很多人极少参与体育锻炼,因为环境不同进而也会受到不同的压力:升学压力、工作压力、生活压力无暇参与锻炼,对于身体的管理也较差,造成许多疾病更趋于年轻化。在受教育阶段就让学生树立起良好的终身体育意识,无论是从学习方面还是从生活方面,十分有利于学生一生的成长。

一、注重教学的趣味性,让学生具有学习体育的兴趣

兴趣是使学生积极了解并学习某种事物的动力。中职体育教师在培养学生终身体育意识时,应该注重教学的趣味性,使学生因此具有学习体育的兴趣,让学生能够更为积极的进行体育知识的学习。

笔者在具体的教学实践中就十分注重教学的趣味性。如,在教授篮球这项体育项目时,笔者在向学生讲授完基础的理论知识后,便开展了一个“篮球竞赛”的体育活动。笔者根据班级上学生的体育水平,将学生分成了几个小组,让学生以小组为单位进行篮球比赛。为了提升学生参与这个活动的积极性,笔者还会为这个体育活动设置了一定的奖品。有了奖品的激励,学生都积极地参与进篮球竞赛,使得课堂氛围变得十分的活跃。在进行篮球竞赛的过程中,学生能够感受到打篮球带给自己的乐趣。因此对篮球这项体育运动产生了十足的兴趣。再比如,在教授跑步这项体育运动时,笔者设计了一个“老鹰捉小鸡”的游戏,让学生能够分别扮演老鹰和小鸡的角色,使学生能够根据所扮演的角色进行一定的游戏,让学生在游戏的过程中能够进行一定的跑步,从而使学生能够对跑步这项体育运动产生兴趣,让学生能够更为积极的进行这项体育运动。

总之,初中体育教师在具体的教学中,应该实施多样的趣味性教学策略,让学生因此能够具有十足的学习兴趣,使学生能够更为积极的进行体育,从而提升学生的体育素养。

二、注重体育训练,培养学生良好的体育习惯

中职体育教师要想使学生具有终身体育的意识,应该使学生进行一定的体育训练,让学生能够在不断的体育训练中养成良好的体育习惯,从而使学生能够坚持下去,将体育作为终身习惯。中职生的综合能力较差,心理素质不高,难以较快地融入不同的环境中,这一特点会阻碍中职生的进步与发展。为了有效改善这一现象,体育教师有必要在所开展的教学活动中采取激励教育法,对学生的意志和心理素质进行磨炼,以此来达到加强的作用。

如,在教授给学生体操这项体育项目时,笔者为了让学生能够更好地掌握体操这项体育项目,就会加强体育训练。笔者会在教学时,详细的向学生讲解每一个体操动作,使学生能够掌握正确的体操动作。每讲解完一个体操动作,笔者都会让学生根据

所学习的这个体操动作进行重复性的训练。在学生进行训练的过程中,笔者会仔细地探究学生所展现的动作,对不正确的体操动作给予一定的引导。在学生学完体操后,笔者会让学生不断且重复性的进行体操训练,使学生在体操训练的过程中能够展现正确的体操动作,从而使学生培养正确的体育习惯。总之,对学生来说,体育习惯十分的重要。中职体育教师在具体的教学中,应该引导学生进行不断的体育训练,让学生因此能够掌握正确的体育习惯,使学生的体育水平因此能够获得更好的提升。

三、注重理论性教学,使学生了解更多的体育知识

终身体育教学在于培养中职生终身运动习惯以及能力,这种目标的培养与快乐体育存在一定的异同。终身体育强调的是中职生的体育意识以及习惯的养成和能力的培养。很多中职体育教师在具体的教学中不注重对学生进行理论性的教学,使得学生不能够很好地了解体育知识。其实,这种方法是不对的。中职体育教师要想培养学生的终身体育意识,首先应该做的就是理论性教学,使学生能够了解体育,让学生明确体育的意义,从而使学生能够积极地学习体育。

笔者在具体的教学中就十分注重理论性教学。如,在教授羽毛球这项体育项目时,笔者会首先将学生带到教室里,利用现代信息技术向学生展示与羽毛球这项体育项目相关的视频,因为这个视频包含着丰富的与羽毛球相关的知识,学生能够通过视频更好地了解了解到羽毛球给人类身体带来的好处、羽毛球的历史等内容。在视频播放完后,笔者发现学生对羽毛球产生了十足的兴趣。于是,便又对学生进行了与之相关的动作讲解,让学生能够因此更好地掌握打羽毛球的技巧。

总之,中职体育教师在培养学生终身体育意识时,应该注重理论性的教学,使学生因此能够了解更多的体育知识,扩展学生的视野,让学生能够对体育产生好感。

结语

综上所述,在中职教育中对于学生进行终身体育意识的教育,是十分有必要的。终身体育健康意识的培养,有利于学生掌握正确的运动方法,养成良好的运动习惯,从而平衡生活与工作直接的关系,维持健康的身心状态。中职院校作为我国职业教育体系的重要组成部分,在培养专业技术性人才的同时,也要注重学生的身体素质发展,通过构建良好的体育健康教育体系,推动体育教育教学质量提升,为学生的未来发展奠定良好的身体基础。

参考文献

- [1] 顾思君. 中职体育教学中培养中职生终身体育健康意识[J]. 当代体育科技, 2019, 9(5): 69-70.
- [2] 罗宏中. 浅析中职院校体育教学的困境及发展方向[J]. 体育世界: 学术版, 2018(6): 166, 170.