

对中职体育教学实施运动教育教学模式分析

郝云

河北省邢台市内丘县职业技术教育中心

[摘要]体育是中职教育阶段一门公共基础课,随着人们对体育这一学科认识的不断深入,社会各界都认识到体育教学对于促进中职学生身心发展的重要意义,中职院校也根据当前的形势对体育教学内容进行了不断创新和改革。本文结合对中职体育教育理念的分析,探讨中职体育教学过程中实施运动教育教学模式改革的策略,以此来促进中职体育教育的不断发展。

[关键词]中职;体育;运动;训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1190

在中职教学过程中,体育教学一直是教学过程中经常忽略的教学项目,身体是学生基本学习条件,对学生学习生活都有一定的帮助,然而在实际教学过程中,学校与学生会因为各种主观与客观的原因忽视体育教学,中职学生学习环境与普通高校不同,在学习的过程中中职学生比较注重专业课程的学习而忽略体育课程的学习,这就在一定程度上影响了学生体育课程的学习。

一、加强思想教育,保障教学秩序

体育是重要课程,能够提升学生的体育素养和身体素质。提升体育训练教学成效是体育教师必须要完成的任务,也是提升学生对体育教学兴趣的重要途径。体育教师要重视实际情况,在体育教学中激发学生的体育学习兴趣,传授学生正确的体育训练技巧,提升体育教学成效,让学生在体育课程中全面发展,加快学生的成长进程。要提高体育课堂教学的有效性,建立良好的课堂教学秩序是保证课堂教学顺利进行的前提条件,严格的课堂组织纪律能有效避免学生的散漫自由、打闹嬉戏等不良行为现象的发生。教师要和学校配合,共同对学生进行思想教育,帮助学生树立正确的学习观念,采取多种措施和运用多种方法,帮助学生克服自卑心理和改正存在的问题,激发学生的学习兴趣。通过制定有效的管理措施,强调和督促学生遵守上课时间,培养学生养成良好的时间观念,加强课堂管理,严格执行课堂考勤制度,对于旷课、无故缺席或迟到的学生加强教育和交流沟通,并对学生进行积极批评教育,使学生能认识到错误,从而提高学生体育学习训练的自觉性,为提高体育教学有效性奠定基础。

二、适度选择好节省体力的拓展训练实践活动项目

中职体育课按照体育教学大纲的要求,针对性比较强,体育课堂上要达到的训练目标也比较明确。如:加强学生的体能训练,增强腿部力量训练、强化心肺功能训练和加强身体柔韧度训练等。而传统的体育训练,由于采取的是一种枯燥的训练模式,致使学生主动参与的积极性不高,训练热情下降等现象。而体育课堂上的游戏教学活动却能以不同种类的游戏实践为牵引,激发学生完成教学目标的积极性和主动性。如:蛙跳比赛既能增强学生的腿部肌肉锻炼,又能展示体育项目的趣味性,使学生在参与的过程中获得传统体育训练不可能获得的喜悦感,对学生训练学习的情绪有着极其重要的影响。而值得我们关注的是,有许多体育训练的内容都对学生的身体动量消耗很大,如长时间训练或强度很大的话,势必会造成学生的精力体力的损耗过大,影响文化知识的学习效率。

三、运动训练和体育教学的发展需要优化体育课程

体育教学内容的设置要根据学生的需要,只有符合学生身体素质发展的需求,才能够让学生更加积极主动地投入到体育学习中。例如,针对新生,根据相互之间需要熟悉、互动的需求,可开设一些团体运动课程,让新生在团体运动中加深同学之间的了解。体育课程设置还要突出学生健康生活的理念,激发学生对体育运动项目的终身热爱。例如,可开

设排球、羽毛球、网球等锻炼学生的体育技能。此外,还可开设学生比较喜爱的体育项目,如健美操、瑜伽、野外生存等。

四、根据中职学生的年龄特点,开展多元化的组织形式

中职体育教学的教学方法很多,但是真正符合学生年龄特点、满足学生参与兴趣的教学方法却相对较少。众所周知,中职学生的年龄一般处于15~18岁,其身高、体重的发育速度较快,在心理素质的养成方面,容易出现消极逃避、厌学、叛逆等特点;在人际交往方面更是呈现出交际能力差的特征。因此,怎样根据这些中职学生的身心特征制定符合他们需求的体育课程,对于正确引导学生的健康成长显得尤为重要。例如,教师可以通过创新教学方法,采取样式多变、独具风格的教学途径来吸引学生的眼球,提高学生参与体育运动的积极性。以篮球运动中的投篮教学为例,在展开具体的教学过程中,教师可以利用多媒体设备播放一段NBA的投篮视频,然后搭配相应的动感音乐,让学生在激情澎湃的比赛情境下,尝试投篮练习。

五、实现评价体系的多样化,建立激励约束机制

在新课改形势下,中职院校体育课程引入拓展训练能够有效改变传统体育教学中的不足之处,借助于创新式的拓展训练填补与完成传统教学无法实现的教学目标。在进行拓展训练的过程中,教师应当不断创新教学模式,丰富拓展训练的教学内容与形式,不断提升学生对体育训练的自主学习热情,在潜移默化的过程中不断提升学生的体育素养与综合能力,提升体育课程的教学质量与教学效率。除了体育课程内容设置上要生动灵活之外,必要的评价体系也是调动学生学习积极性的重要措施。因此,在中职体育教育的过程中,教师应该注意实现评价体系的多样化,一方面加强对学生学习过程的考核,另一方面则加大技能成绩的比重。同时,还要采取教师评价与学生互评相结合的方式,更好地完善成绩考核的方法,做到全面科学地评价学生的日常表现,从而建立完备的激励约束机制。

在中职体育教学中把握好健康教育异常重要,教师应当结合学生的身心特点和规律展开体育教学,将健康教育渗透至多个环节和运动项目中,促使他们在体育活动中身心俱获得健康发展,以此培养出更多的高素质人才,为社会发展做贡献。新时期课余体育训练对学生身体素质与未来发展具有较大促进作用,为此学校与家长应当充分认识课余体育训练对学生的重要性,并且在此基础上改变传统体育观念,提升思想认识,同时大力支持体育训练教学,以此使学生养成终身锻炼的良好习惯,为学生未来发展奠定良好的基础。

参考文献

- [1]运动健康模式对学生体育核心素养形成的实验研究——以上海市市东实验学校篮球专项课为例[J].田肩,陈兆铭,张丽华.现代教学.2019(S1)
- [2]对中职体育教学实施运动教育教学模式的思考[J].肖宜军.现代职业教育.2018(17)