

# 中等职业学校体育课体能创新教学探究

卢 涛

(岱岳区职业教育中心 山东 泰安 271024)

**[摘要]** 职业教育在一定程度上属于职业岗位教育,职业教育所要求培养的学生要具备直接适应某一岗位工作的素质和能力,在毕业之后就能以最快的速度顶岗工作。职业学校主要培养高素质劳动者,因此学生的职业体能十分重要。本文以职业学校体育课体能创新教学为主题开展探讨,具有一定的现实意义和指导意义。

**[关键词]** 职业学校; 体育教学; 职业体能

## 引言

众所周知,职业教育在一定程度上属于职业岗位教育,是按照社会职业岗位来设立专业的。在课程内容上,主要以该岗位所必须具备的知识、技能为依据来进行教学设计,授课过程以“必需、够用”为原则进行教学。职业教育所要求培养的学生要具备直接适应某一岗位工作的素质和能力,在毕业之后就能以最快的速度顶岗工作。本文以职业学校体育课体能创新教学为主题开展探讨,具有一定的现实意义和指导意义。

## 一、职业体育体能是学生职业能力的有机组成部分

近些年来,我国的教育规模越来越大,其最终目标就是为社会培养有用的高素质人才,对于职业学生应该具备的能力和素质,众多学者都有过研究,比较一致的看法就是职业学校学生应该具有胜任岗位的技能、相适应的专业知识,以及适应社会发展的基本素质。体育课程一直是职业学校的公共课,如果单纯从健康目标出发,这无可厚非,但是职业教育培养的是生产、管理、服务第一线的高技能、应用性人才。相对于一些“白领”工作岗位,职业生所胜任的工作岗位对身体素质的要求会比较直接,这就决定了职业学校体育课的特殊性。

职业学校的培养目标与普通学校不同,其体育课程应该具备使用操作性、定向性和专业性的特点,能够为职业技术教育服务。职业生只有具备良好的职业体育体能,才能让身体较好地应付日常工作、突发事件和余暇活动,简言之,职业体育体能就是职业学校学生职业能力的有机组成部分。

## 二、如何在职业学校体育课中渗透职业体能训练

### 1、在体育课程目标中明确职业体能训练的要求

职业学校要秉持“健康第一、终身体育”的思想,并以此为指导,将职业体能训练的要求加入职业学校体育课程目标中,为体育教学中渗透职业体能训练提供依据。教师通过体育课程教学,要努力增强学生体质,提高他们的职业体能,并培养他们的职业精神,为学生以后走上工作岗位打下坚实的基础。

### 2、调整体育课程结构

职业学校体育教师要充分了解不同的职业岗位对职业能的不同要求,了解职业特点、专业类型以及长期从事该职业对人体的影响,以此为依据来设置发展学生职业体能和预防职业病的体育项目,并针对不同的专业传授不同的职业健康知识。比如,对于旅游、营销和酒店管理等专业,这部分学生以后从事的工作对腰腿部力量要求较高,体育教师可以选择健美操、排球、形体训练等教学内容,再配以发展腰腿部力量等身体素质的练习内容。这样一来,既能调动学生参与体育活动的兴趣,又能较好地发展学生的职业体能。

### 3、在课外活动中渗透职业体能训练

课外活动也可以帮助学生提高职业体能,职业学校要有意识地开展一些集体合作攀爬活动、合作钻“电网”等活动。通过这些素质拓展训练,可以将职业体能训练从体育课程延伸到课外活动中,达到了课内、课外有机融合的效果。通过课外活动的参与既可锻炼体能,也可以激发学生的体育热情,从而起到事半功倍的效果。

### 4、改善职业学校的体育场地设施环境

职业学校要认识到体育教学对发展学生职业体能的重要作用,结合学生的个性特点和专业要求,不断加大体育经费的投入,优化体育办学条件,改善学校体育的软硬件设施,以此满足实施职业体能训练的要求,为提高学生的身体素质和体育技能提供必要的设施保证。

### 5、使学生在思想上重视职业体能训练

职业体能的训练终究要落实到学生身上,需要学生参与,然而,一直以来,不少学生都存在重专业轻基础的认识误区,重考试轻训练的倾向。这些学生普遍认为只要掌握了专业技术,就能胜任职业工作,忽视了发展个体综合素质。因此,学校要采取有力措施提高学生对职业体能训练的兴趣,多安排体育活动,使学生从“要我练”转变为“我要练”,逐渐培养学生终身体育的意识,同时也要注意加强学生的文化素养的养成,使其变成综合而全面的人才,以体育见长,而不为体育唯一所长。

## 三、教师创新教学方法

### 1、教师要调整好自己的情绪,以最好的状态进行体育教学

教师要调整状态,以谦和的态度、温和的语言、快乐的课堂氛围接触学生,与学生打成一片,使他们感到体育老师是平易近人的,从而放开束缚,积极发言,主动地参与体育活动。一堂好的体育课应该能够让大部分的学生获得成功的学习体验。

### 2、选择学生感兴趣、与专业相关的教学内容

教学内容的改革是创新体育教学的关键,多选择学生感兴趣、参与性强、与专业相关的体育教学项目进行教学。才能充分激发学生的学习兴趣,有利于学生在日常生活中主动锻炼和主动学习的良好习惯,以促进学生在体育健康方面的发展。

### 3、创新教学方法

(1) 充分利用互联网等媒介寻找学生感兴趣的的教学内容,通过互联网进行体育教学,提高体育教学的水平和质量。

(2) 利用体育游戏和拓展训练激发学生学习的积极性,将体育游戏和拓展训练融入到基础体育教学中,有助于消除学生的疲劳现象,掌握教学的全部内容。

(3) 提升体育教学环境以及教学设备水平,以提高学生的教学质量。

### 4、建立良好的师生关系

良好的师生关系是能否达到良好教学效果的关键。新型师生关系,应该就体现尊重、民主、平等、发展、和谐。教师,要在教学中,赢得学生们的信任和热爱,第一要务就是要和学生建立良好师生关系。体育在现代的中职教育学校是一门相当重要的课程,针对中等职业学校的性质可知,他的教学过程已经不再是只依靠专业知识和技术的学习,而是德智体全面发展的教学模式,在进行体育教学的同时更应该从内部关系、管理制度、学校的管理人员等等其他方面来进行改进以提高体育教育教学管理,现代的体育教育教学管理不是唯一的单调模式,而是全面的多样化的教学模式,只有在一个好的体育教育教学管理模式下学校的体育教学才能发展的更快,在前进的道路上才能畅通无阻。中职类院校学生处于发展阶段,可塑性强,且面临走向社会就业,体育教育工作者应坚持对“素质教育负责”、对“社会负责”的态度加强体育教学工作。

## 四、结束语

与普通学校的教育不同,职业教育应该强调以能力为本,以职业为本。面对知识经济和市场需求的挑战,职业学校的培养目标应该放在培养具有爱国、敬业、爱岗、创新精神的复合型人才上。由此一来,职业学校的体育课程一定要体现技能性、职业性和实用性,根据专业特点和岗位要求安排体育教学内容,从多方面入手,为提高学生的职业体能而做出应有的贡献!

## 参考文献

- [1]姚蕾.国民体育素质培养与学校体育改革[J].体育科学,2003,23(3):18—22.
- [2]马秀萍.有的放矢,培养中职学生终身体育健康意识[J].科学导报,2015(4):326.