

# 浅谈中职学校体育教学的改革与实践

王可安

(青岛海洋技师学院 山东 青岛 266001)

**[摘要]** 中职体育教学的开展,不仅有利于改善中职学生的风气和精神,而且还使学生充满了活力,促进了素质教育改革,同时还有助于不断提高中职学生的思想道德水平。在职业教育体系当中,体育教学占据着非常重要的位置,而体育教学改革也是教育改革的重中之重,体现了新课改的基本理念,让学生在体育课堂上获取更多快乐满足。

**[关键词]** 中职学校; 体育教学; 改革; 实践

## 前言

中职学校教育中,体育教学占据着非常重要的位置。现阶段,中职学校的体育课教学已经不能满足国家对素质教育培养的新标准。所以,当务之急是对中职学校体育教学进行深刻改革,使其能够满足时代发展的需要。同时,中职学校要结合自身实际情况,采取有针对性的措施对体育教学进行改革,从而呈现出中职学校的办学特色,进而使体育课的教学内容符合当今时代中职学生的实际需求,让教育改革发挥真正价值,促进学生身体素质的不断提高。本文首先从中职学校体育教育现状出发,并提出了切实可行的应对措施。

### 1. 中职学校体育教育的现状

#### 1.1 教学内容现状

体育教学内容需要进一步优化,目前中职小学正在开展的体育课程设置大体相同,授课方式也是如出一辙。长此以往,大部分学校的体育教学都会使用落后的教学程序,所开展的体育项目也非常单一,基本没有给学生留下选择的余地,使得在体育课上学生只抱着应对考试的心态,而不会认识到所学技术、知识是否有益于身体素质的提高,只为了应付考试而不是为了身体健康,更不会享受体育锻炼带来的快乐满足,少了很多娱乐和趣味,并没有展现出体育教学对职业技能的巩固和辅助作用。

#### 1.2 学生现状

在体育教学过程中,学生占据着主导地位。在课上,学生往往认为专业课程才是最重要的,其他课程无关痛痒,所以,他们往往除了专业课,对其他课程都缺少热情,不会投入太多精力。此外,中职学生大都喜欢体育比赛,但是课上不够积极热情,其主要是因为体育课活动量相对较大,但是内容很单调。学生其实喜欢体育课,但是不喜欢课程内容,因此缺少激情,使其没有发挥出真正的主要作用。爱动是人的本性,通常情况下,人们自幼爱玩。玩是学生兴趣所在,但实际教学过程中,学生对于教师设置的内容往往提不起兴趣,甚至厌烦。

#### 1.3 体育教师师资薄弱

在中职院校中,体育教师与学生的配比明显不够。但是学校又不肯多请体育教师,主要是因为市场浮动很大,中职学校是否能得到长足发展,担心增加学校的成本投入。据统计,中职院校中年轻教师居多,各校在评审期间常常受到诸多因素干扰,中高级职称相对较少,这也是引起体育教师团队不稳定的主要原因。造成当前在职体育教师数量明显不足,甚至一些规模较大的学校也存在同样的问题。最近几年,专职教师配备明显不够,条件较差的种植学校体育教师流失更为严重。大部分学校中,体育教师数量根本没有达到相应的标准,给体育教学开展带来很多负面影响。教师的学历结构、专业知识以及科研水平等明显不足,一旦中职院校进行大量扩招或者提升,体育教师更是稀缺。为了更好地处理这类问题,年轻教师和外聘教师越来越多。最终造成在专业机构、职称结构等方面,存在很多不合理的地方。

### 2. 体育教学改革的内容和方法

#### 2.1 制构建具有中等职业学校特色的体育课程体系

##### 2.1.1 体育课的教学内容

从学生刚踏入中职学校开始,学校应以选项课的方式开展体育课。以下时体育选项课的具体选择方法:向学生发放选项课程调查表,从众多体育项目中选择自己感兴趣、爱好较为集中的几项,作为本学期选项课。在结合自己的兴趣爱好以及运动基础,

在所开选项课中选择一项,开学第一次可以直接登录平台选择选项课。之后进行统一的各单项教学内容和理论教学内容,促进学生对体育锻炼、体育欣赏等认知能力的提升。所选择的课程理论都是由任课教师结合教学计划进行教学,而集中教学往往不会超过2个学识。其余可以随机进行教学,不会安排集体考试,此外,结合学生实际身心发展规律,选择最适宜的教学内容。

##### 2.1.2 评定体育课成绩

考勤、课外活动以及专项技能是体育课程的主要内容。结合选项课的特征,合理制定出相对统一的多项考试内容和评价标准。在具体专业技能考试中,学生可以在每学期末选择1-2项作为考试内容。从而考核选项课教师,同时给成绩提高较快的学生进行加分。结合学生的考勤和课堂表现等综合评估各选项教师的考勤和课外活动考核。

### 2.2 体育教学改革的对策

首先,有效整合实践和基础理论,在体育保健知识、体育基础知识等基础上,开展各运动选项的技能、技术等。也就是说,结合每个项目的不同运动方法,教授运动基础知识,体育锻炼和评价知识,运动健康知识等,形成教学内容和运动理论知识的融合;不同体育项目中体育基础知识,健康知识,体育锻炼和评价知识的具体表现形成了教学主题内容的差异。在教学中,我们必须充分体现因材施教的原则。

其次,重点凸显学生和教师的自己作主,不受别人支配的特点,从而打造出轻松愉快的教学氛围。随着新课改的不断推进,教学模式已经演变成调动学生积极参与的体育锻炼模式中。在实际教学中,要重点突出以人为本,用心培养学生的兴趣爱好,从而提升学生的终身体育意识,切实增强学生体质,不断提高他们的综合实力,促进素质教育发展,培养学生创造力和自主学习意识。教师结合学生的实际层次和水平,从而选择适合的教学内容和进度,采取分组教学模式。要根据学生的兴趣来安排教学内容,打破教学内容的刚性组合,体现教师的专业水平和专业水平,充分发挥教师的主导作用。教师要把教学观念由“教授导向”转变为“学习导向”,在教师的指导下提高学生的自学能力,增强观察、分析和解决问题的能力,坚持以人为本,把学生放在主体地位,使学生成为一个有尊严和巨大发展潜力的生命体。学生可以结合自己的兴趣爱好选择项目,激发学生求知欲,提高学生学习体育知识和技术的主动性和创造性,提高学生再学习的积极性,逐步提高学生在系统体育教学中的综合能力。开展体育锻炼和实践活动,充分发挥学生的主体地位。

### 结束语

综上所述,结合中职学校的特点,为了更好地促进学生身体健康和综合素质的提升,中职院校应全面改革体育教学内容,不断提高学生的体育意识,积极引入与体育教学内容相关的项目,从而打造出符合中职学校特色的体育选项课教学模式,不断优化和改善原有的教学方法、教学内容等,进而不断提高教学效果。

### 参考文献

- [1] 牛健敏. 浅谈中等职业学校体育课教学内容的现状与改革措施[J]. 科学中国人, 2014, (15): 136, 124.
- [2] 吴裕东. 新课改下中职学校体育教学的改革创新[J]. 广东职业技术教育与研究, 2017(2): 152-153.
- [3] 孟凡伟. 论中职体育教学改革的创新与实践[J]. 当代体育科技, 2017, 7(20): 103-104.