

# 探究有效开展技工学校学生体能训练的方法

徐艳华

(肇庆市商务技工学校 广东 肇庆 526020)

**【摘要】**技工学校是培养专业人才的摇篮。为了进一步提高人才培养的能效指标,促使培养现状与实际需求高度符合,就需要对市场人才需求方向进行精准把控,在强化培养队伍整体素质的基础上,促使其专业技能更加精细。本文主要对有效开展技工学校学生职业体能训练的方法进行论述,以期提高技工学校体育课程的整体教学效果。

**【关键词】**技工学校; 体育课程; 职业体能训练; 对策; 方法

## 一、前言

体育课堂的体育练习既是提高学生身体协调能力的主要途径,也是优化学生身体素质的主要手段。为了能够全面提高体育课教学过程质量,就要积极开展体能训练,只有这样才能促进学生的全面进步。在社会经济体制不断转变的过程中,培养综合能力强的专业人才已经逐渐成为各大技工学校的办学特色,相对的这也需要学校对教学模式做出优化调整,在实现多方合作的基础上,全面提高办学指标,开创协同育人的新局面。在技工教学主体框架中体育教育的重要性不容忽视,但是在教学工作实际推进阶段,由于受到多种因素的直接影响及制约,教学方向规划及课程标准定位上都明显存在较多问题,相对的技工教育主体形象也逐渐弱化,因此,结合学生实际需求,对技工学校的体育课程进行优化调整刻不容缓。现阶段校企合作已经成为主流发展趋势,相对的课程改革也应当以此为基准进行适应性转变,将岗位需求作为核心出发点,在对照行业标准的基础上,创建与课程体系相符合的改革内容,并将侧重点放在体育课程与体能训练的高效融合上。

## 二、技工学校体育课程与职业体能训练有机结合

(1) 职业体能训练针对性较强,能够为人才培养提供基础保障

技工职业教育与一般的教学主体存在一定差异,其侧重点往往集中在对人才专业技术的培训上,这就对学生实操能力提出了更高的要求,学生不仅需要在学习阶段不断加深对理论知识的理解,更应当将其熟练运用到实处,以最快的速度适应岗位环境,积极应对及解决各类难题。在体育课程中渗透职业体能训练指标,一方面能够引导学生对所学专业形成全面理解,另一方面则能为学生规划学习方向带来科学合理的参考依据,这样在后续实践中学生就能承受高强度的心理及工作压力。

(2) 加强职业体能训练,强化学生身心素质

在当今社会,市场经济驱动下使得企业竞争环境更加紧张,实际上这也就是专业人才之间的竞争,无论是专业水平还是体能竞争,都属于心理素质的涵盖范畴,这就对从业者本身综合能力提出了更高的要求,他们不仅要熟练掌握专业知识,更需要具备坚强的品格及各项能力,只有他们的心理足够强大,才能更好的适应岗位需求变化。

技工学校的学生普遍处于身心发育更加趋于成熟的阶段,尤其是身体变化总量具有较强的可弹性,但是他们的心理状态往往是较为脆弱的,这就需要在这一发展期间做好引导工作,在逐步强化职业体能训练的同时,促使他们的各项身体素质指标不断提升,这对于其未来进入工作岗位快速适应工作环境来说大有裨益。

## 三、技工学校体育课程开展职业体能训练的有效方法探讨

(1) 促使课程设置与专业教育相契合

技工专业教学本身就具有一定的实践性,尤其是在体育课程规划上,更应当以社会发展趋势为主体,将人才准入门槛与学生的个性化学习需求有机结合,对职业体能训练的关联因素进行重点衡量,无论是学生未来就业方向的选择及确定,还是职业特性,都应当以学生身体素质为出发点,在充分激发其主观意识的基础上,促使其身体机能不断强化,因此,课程设置的有效性应当建立在学生专业技能水平及身心素质上,只有对各个主体因素进行综合考量,才能促使专业教育服务更加到位,相对的课程设

置应当尽可能的个性化。

(2) 激发学生参与体能训练的热情

要想保证职业体能教育得到有效实施,最主要措施就是激发学生主动性,激发他们对体育课程的参与性,这一规律不管哪一种学校教学都非常实用。为了让学生对体能训练充满热情,教师对学生情趣培养的过程中还要重视学生对体能训练的积极激发。

(3) 增加特色课程

现阶段技工学校之间的竞争也日趋激烈,为了促使其更快更好的发展,培养出更多实用人才,体育就需要将健康发展放在首位,只有该项指标达到预期标准,后续各项人才培养工作才能有序推进,这就对体育提出了更高的要求。现阶段体育应当及时扭转人才品培养思路,并将健康放在首位,促使强身体育与职业特色之间形成一体化发展框架,以技工学校的办学思路及特色为主体,确保人才培养目标高度落实,促使职业体能训练课的优势效能不断凸显。

(4) 创建更加多样的技工学校职业体能训练模式

体育的教学目标不仅是引导学生养成强身健体的好习惯,更是对学生职业能力的专项培养,但是如果将所有的希望都寄托在体育课程上,就会直接导致教学主体逐渐发生偏移,因此,这就需要转变教学思路,促使体育锻炼与健康维护形成统一标准,并在较为一致的主体框架中共同发挥能动性力量,为了促使教学能效最大化发挥,教学场地可以不受限制,在任何安全环境下学生都可以参与体能训练,相对的教师还需要引导学生充分利用周边设施环境,随时随地开展健身活动。

(5) 以体育学科教育教学改革为契机,强化体能训练机制的建设和完善工作。

目前,新一轮高强度的教育教学改革正在全面推广之中,因此我们要以体育学科课程优化改革为重大契机,致力于学生体能训练的相关机制建设、完善工作,从教学内容、教学形式以及教学评价考核机制等一系列层面制定科学高效的体能训练新模式,这是基础,同时也是关键,需要教师增强优化教学的使命感和责任感。

## 四、结语

体能是独立个体在身体机能层面具体通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的基本状况,是身体机能运动能力与健康水平的重要参考标准。对于青少年群体特别是技校学生而言,体能是其身体素质的重要组成部分,不断通过体育活动训练体能是成长与发展中的重要任务,而学校体育学科教学是锻炼学生体能的重要主体。因此,在体育课堂中我们应该重视学生的体能训练,将体育课程与职业体能训练的有机结合,有效提高教学能效,让技工学校学生体能及综合能力得到锻炼,这对于学生以后进入岗位参加专业工作,出色的完成工作任务能够带来积极作用。综上所述,技工学校体育教师要想在教学过程中有效开展体能训练,就应该具备丰富的教学经验,采取多样化的教学手段,加强在课堂上和学生的沟通和交流,对训练模式不断的优化与创新。

## 参考文献

[1] 李锐. 体能训练融于体育课程的可行性及对策的研究[J]. 文体用品与科技, 2013(8);