

体育与健康学科核心素养在中职体育教学中的探索

马文瑞

(山西省曲沃县中等职业技术学校 山西 曲沃 043400)

【摘要】 中职学校的学生, 主要面临着走向社会的形势, 当然在社会的发展中不仅仅是要求具备专业的技术, 还要有良好的身体素质, 根据中职学校的特点, 注重对体育的教学, 对教学内容、教学模式进行创新, 促进学生的全面发展。本文基于体育与健康学科核心素养在中职体育教学中的探索展开论述。

【关键词】 体育与健康学科; 核心素养; 中职体育教学中的探索

引言

体育锻炼不仅释放压力, 还能培养学生的智力, 提高学生的情商的好方法。培养学生终身体育的意识是一项艰巨而漫长的教育过程。只有让学生充分认识体育的价值, 他们可以实现终身体育的目标, 在一定程度上可以为身体的良好成长奠定坚实的基础。

1 中职体育教学中学生体育意识培养的意义

(1) 顺应时代发展趋势, 在科学技术的飞速发展, 自动化的大规模生产已经逐渐取代传统的机械化生产。经济水平逐步优化, 人居环境日益改善, 生活质量明显改善的背景下, 生活方式发生了很大变化。受到不健康的生活饮食习惯影响, 当代年轻人抵抗力差、肥胖症等问题成为了常态, 尤其是青少年的身体健康越来越让人担忧。近两年, 全民运动逐渐成为社会发展的标签, 人们逐渐意识到了体育锻炼重要意义, 并积极投身于各种体育活动中。中职体育教学作为学生良好体育习惯培养的关键时期, 通过对学生终身体育意识进行培养, 可以帮助学生学到更有效、最佳的疾病预防方法, 为学生走入社会后的体育锻炼活动进行保障。(2) 满足中职教育需求, 中等职业教育的目的是培养优秀的有实际能力专业技术人才, 为社会发展提供服务。这种类型的人才工作的性质要求其强大的体能, 以适应工作环境和强度。因此, 在中职体育教学中进行体育意识培养, 关注学生良好体育习惯培养与体育知识学习, 一定程度上使中职教育需求得以满足。此外, 中职阶段学生更是成人化发展的关键时期, 在这一阶段关注学生体育兴趣培养, 不仅可以为学生的学习与工作创造良好品格, 同时也为中职学生的终身健康打下基础。

2 中职校体育教学中渗透体育核心素养的必要性

培养合格的职业人才是中职学校的根本目标, 学生的身心健康是成为合格就业者的基础。新课程标准阐述了体育核心素养的三个要素: 学校的体育教师必须在提高学生运动能力、形成健康的行为和促进体育道德发展的三个方面有效地实施教育的所有方面, 才能促进学生的全面发展。新课程标准指出, 运动能力是体育活动中身体能力、技术能力和心理能力的综合表现, 是人类体育活动的基础。健康的行为是促进身心健康, 积极适应外部环境的综合表现, 是提高健康意识, 改善健康, 逐渐形成健康文明生活方式的关键。体育德性在体育中应遵守的行为规范和形成的价值追求和精神风格, 维护社会规范和树立良好的社会风气方面起到积极作用。因此, 培养学生的体育和健康核心素养是在中职学校履行李德秀的任务所必需的, 也是体现体育课程改革固有规律和内在运动的结果。发展体育课的核心素养是中职德育的重要地位, 已成为体育教育改革与发展的理念引领, 对培养身心健康、优秀专业人才具有重要意义。中职体育教育要把体育核心素质融入课堂设计, 踏实地推进课堂改革, 才能充分发挥体育系的教育功能和价值。

3 体育与健康学科核心素养在中职体育教学中的措施

3.1 创新教学理念

创新教学理念, 首先就需要教师自身对体育教学重新认识, 能对教学理念及体育知识充分的了解与掌握, 在教学过程中, 注重学生的素质教育。在传统的教

学中, 教学内容、教学器材、教学模式等都比较落后, 学生对教学器材的了解非常少, 无法激发学生的学习兴趣, 未能使体育教学的改革内容开展与实施。在中职学校的体育教学中, 教师要本着“以学生为教育主体”的原则, 在教育中起到引导的作用, 能够利用角色互换的形式, 让学生对体育知识充分的掌握, 提高学生的认知度, 注重学生的全面发展, 提升学生的综合素质。

3.2 重视中职体育教学, 提高学生体育积极性

进行体育运动可以增加学生体魄、调节学生懂得放松心情、锻炼中职学生意志。当前很多的中职院校学生, 应该及时调整学习压力、求职压力等不良心态。为了帮助学生改善这一不良现象, 中职院校应该积极开展体育教学, 完善体育教学制度、充分的意识到中职体育教学的重要性、不断丰富体育教学内容从而有效提升学生学习体育兴趣。为了开好中职体育课程, 应加大体育教学资金投入, 配备完善的体育师资、增加中职体育课程教学时间、对中职体育教学应进行岗前培训、定期组织体育教师进行提升学习、参与体育知识的学习及时更新存在陈旧的教学模式, 更新教学方法。重视中职体育教学应定期举行中职院校学生运动会, 积极鼓励学生参加各项体育运动项目中, 逐渐转变中职学生对体育运动的看法以及改变体育教学的看法, 通过提高中职学生的学习体育知识积极性, 可以帮助中职学生进行自我提升、锻炼学生的意志、对中职学生进行全面培养。

3.3 对教学模式进行创新

在中职学校的体育教学中, 要对教学模式进行创新, 主要是能够让学生感兴趣, 激发兴趣才能对学生引导教育, 在学生的发展中起到了促进的作用。例如: 中职学校的体育教学, 可以把学校中的场地、器材充分的利用, 把传统的室内教学转移到室外的教学中, 利用学校的羽毛球馆、乒乓球馆、室外篮球、排球、足球场等, 让学生能够在娱乐的过程中自己体会体育教学的知识, 教师可以让学生自行对体育项目进行选择, 以小组比赛的形式进行教育, 排球, 男生女生都可以参加, 学生自己选择队伍, 在比赛的过程中主要培养学生的团结意识与自身的意志力, 让学生对体育教学有一个重新认识, 即对学生的教育进行了培养, 对教学模式进行了创新。

结束语

对于中职学生来说, 通过学校体育课掌握的体育系的核心素养, 在接触到自己的工作、未来的新运动项目、新的劳动技能时, 可以更快、更高效地学习和掌握, 还可以将新技术用于生活、工作和运动。

参考文献

- [1] 陈小龙. 信息化教学在中职体育教学中的运用[J]. 当代体育科技, 2019, 9(24): 105+107.
- [2] 谭啸. 影响中职学校足球教学有效性的因素及应对策略分析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(24): 89+93.
- [3] 冯晓芸. 模块化教学下中职体育课的有效教学[J]. 当代体育科技, 2019, 9(24): 168+170.

中职班主任工作关于积极心理学的运用探讨

米丽萍

(苏州技师学院 江苏 苏州 215000)

【摘要】 中等职业院校培养职业技术人才, 对社会经济建设和素质教育目标落实均起到支撑作用。职业教育实践中, 心理教育受到越来越广泛的关注, 班主任教师作为班级管理, 应该合理选择应用心理学理论指导心理教育活动, 积极心理学的运用利于带动学生积极的心理因素, 帮助中职学生建立自信心, 提升其职业素养和岗位竞争力。因此本文主要分析中职班主任应用积极心理开展班级管理工作的举措, 以期能够给广大同行提供工作思路。

【关键词】 中职教育; 班主任工作; 积极心理学

引言

中职学校面向社会和高职院校输出人才, 除了关注专业教学之外, 学生的心理素质培养也尤为重要。大部分中职学生学习成绩不佳, 进入到职业院校之后学生心理上进一步发生消极变化, 缺乏自信心, 这对其专业知识学习和职业心理培养都十分不利。积极心理学在班主任管理工作中的应用, 强调对学生积极心理要素的调动, 引导学生逐步完善自我, 建立良性的心理防御机制, 提升自身专业知识储备和职业能力。

1 在细节上强化学生的积极心理体验

中职学生正处于身心发展的转折阶段, 心理比较敏感和脆弱, 在人际交往中面临的困惑也比较多。班主任教师作为班级管理, 在关注学生专业学习成绩的基础上, 也要关注中职学生的身心协调发展情况, 了解学生的心理动态, 以科学的心理学教育理论实施心理疏导。班主任教师可以定期举办班会, 以心理学有关的主题组织活动, 渗透心理教育观念, 引导学生正确认识自己, 建立自信心, 积极应对生活和学习中的挫折, 在未来的求学和就业生涯中能够以积极的心理状态面对问题。在

细节问题上可以鼓励学生与朋友和家长沟通, 也可以通过写日记的方式排遣消极情绪, 引导学生心理状态的良性发展^[1]。

2 营造让学生体验成功的班级氛围

和谐的班级氛围是学生建立积极心理状态的客观环境, 教师要注意环境营造, 给学生体验成功和获得成就的机会。

首先, 作为班主任教师应该以身作则, 和班级学生以及其他教师建立起和谐的人际关系, 强化与任课教师的交流, 针对班级学生学习状态、课堂纪律等问题进行沟通, 了解学生不同学科课堂中的表现, 综合评价学生。此外, 在学生面前树立良好形象, 协调班级学生与任课教师的关系。班主任教师要善于处理学生和任课教师之间的矛盾, 立足中职学生的身心发展特点针对性疏导。由于这一时期的学生比较叛逆, 喜欢挑战权威, 因此, 班主任教师在指导班级管理活动的过程中应该主动和学生建立平等沟通关系。师生冲突发生之后, 班主任教师在疏导学生的时候不要急于表明立场, 给学生缓冲和冷静期, 了解事情发生的实际情况再做出回应^[2]。如果在回避和让步的情况下依然难以解决问题, 这时候教师就需要采取适当的强制与