

# 提高中职体育教学效果的有效方法研究

乔宇

(大连市烹饪中等职业技术专业学校 辽宁 大连 116000)

**[摘要]**体育在中职教学体系当中占据着十分重要的位置,该科目的教导,不仅有利于中职学生身体的发育、身体机能的发展,还有利于释放中职学生源自理论学科的学习压力。为了更进一步提高中职体育教学工作所产生的实际效果,教师则需要创新教学方法来提高学生的学习质量、巧设练习项目来提升学生们的运动效果、增设竞赛机会来增强学生们的竞技素质、渗透德育理念来塑造学生的体育品德,并在这一过程当中,逐步助力中职学生的学习与成长。

**[关键词]**中职学生;体育教师;教学;效果;运动

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1473

新课改政策的落实与发展,对各学科、各学段的教师提出了全新的教育工作要求,教师们不仅需要重视课业基本知识、技能的讲解、演示与教导,还应将“以人为本”作为教学的指导思想,要在教学的环节中,时刻突出受教育者的主体位置,要让受教育者可以更加轻松、更加高效、更加自主地进行学习与运动。本文,将从中职体育教学的角度出发,简要分析体育教师如何基于新课改“以人为本”思想的指导来提升体育教学与体育训练的效果,以供相关教学工作人员参考借鉴。

## 一、影响中职体育教学效果的因素

体育教学本就是一个阶段性的过程,教师欲构建高效化的体育课堂,不仅需要对其教学内容进行精心设计、对教学手段作出合理选择,还需要正视影响教学过程、教学活动的各个因素,并根据现阶段的教学需求以及中职学生的学习、运动需要,针对性地选择方法对其进行改善与解决。以下,则针对影响中职体育教学效果的因素做出简要分析。

### (一) 中职学生运动兴趣薄弱、运动意识低下

学生是教学的主体,学生兴趣薄弱、意识低下,则会降低教学的有效性与实效性,甚至在根本上阻碍体育教学工作的开展与落实。这一负面因素产生的主要原因,分为两种情况,其一为学生本身尚未意识到体育运动的重要性,或从心底倦怠、厌烦参与体育运动,因而,在体育课堂上表现出较低的参与动力;其二为体育教师在授课时忽略了中职学生体育运动兴趣的培养,在教学时,所选用的方法过于单一,既难以让学生感知到运动的乐趣,也无法引发学生的运动活力,进而阻碍了中职体育教学的高效发展。

### (二) 体育教学、训练氛围枯燥

操场是中职学生从事体育锻炼的第一场所,操场(课堂)环境、氛围的优劣与否,直接关系到学生运动的效率与效果。但在当下时段,部分体育教师由于自身教育理念较为传统,落实体育教学工作时,所选用的方法过于单一,造就枯燥、单调氛围的同时,还容易为学生带来较大的体育运动负担,因而,阻碍了中职体育教学的高质量落实。

(三) 教学、训练缺乏针对性,学生的运动质量得不到保障

这一负面因素的产生同样与教师的教育理念相关。部分教师在授课时、安排训练任务时,多从班级整体的角度出

发,以“一体化”的形式落实教育项目,但中职学段的学生由于天赋资质、兴趣爱好以及身体条件等要素的不同,使得他们所表现出来的学习能力、运动能力皆会存在较大的差异性,教师忽略这一要素,不仅无法保障体育教学、体育训练的质量,甚至还会影响中职学生体育运动素质的成长。

(四) 体育教学缺乏深度、缺乏实用性,学生的体育学习、练习流于表面

部分中职体育教师在落实教学任务时,侧重点多放在技巧讲解与体能训练上,对于学生竞技能力、德育品质等素质的培养有所忽略,久而久之,不仅会阻碍中职学生体育素养的成长,而且还会减缓学生积极心理的养成。

## 二、提高中职体育教学效果的具体途径

### (一) 创新教学方法,提高学生学习质量

教师作为教学工作的中流砥柱,教师所选用的教学方法优劣与否,直接关系到教育工作的上限以及学生的学习效果。为了提高中职学生的体育学习质量,教师则需要及时摒弃传统守旧且单一的教学手段,对教学方法作出不同角度的创新,让中职学生在体育课堂上,可以更为自主、更加高效地进行学习,并在这一过程当中,逐步养成浓厚的体育学习兴趣与体育运动兴趣。

例如,教师创新教学方法时,可以从多个角度出发。如,信息化创新,这一角度主要是指体育教师根据教学需求,选用不同的信息技术作为辅助,发挥其特有的可视化、动态化、可控化优势来弥补以往体育教学环节中存在的不足,并在这一技术的应用中,逐步提升体育技巧讲解的“清晰度”、提升体育知识教导的趣味性。又如,合作化创新,这一角度主要是体育指教师将班级学生划分为若干小组,让他们以小组配合的形式进行学习与练习,并小组协作的过程中,深化他们对体育知识与运动技巧的理解与掌握。再如,生活化创新,这一角度主要是指体育教师将现阶段的生活知识与中职学生熟悉的生活元素进行整合,让学生们以生活分析、生活模拟的形式进行学习,并在这一环节当中,逐步提升学生对体育知识的见解、养成初中生积极、良好的生活意识与健康观念。亦如,项目化创新,这一角度主要是体育指教师立足课程主旨,创设阶段性的教学项目,以层层递进的形式进行教导。例,教师创设“足球”课程项目时,第一阶段的项目任务可以设置为知识讲解,旨在教导中职学

生足球相关的基本知识；第二阶段的项目任务可以设置为技巧解析，该环节教师可以带入信息技术，并使用慢放功能进行细节剖析；第三阶段的项目任务可以设置为训练磨合，该部分的重点则是让学生们熟悉运动技巧，并进行强度较低的训练；第四阶段则为对抗实践，旨在践行体育课程所教导的全部内容。体育教师对教学方法做出多角度的创新，既有利于打破以往固化的教学格局，还有利于优化中职学生的体育学习感知，进而实现了学生学习质量的可观增长。

### （二）巧设练习项目，提升学生运动效果

中职学段的学生存在较为明显的学习能力、运动能力差异，教师在授课时、布置训练任务时，也应注重这一要素。巧设练习项目顾名思义，即，教师根据中职学生的实际情况来规划训练活动，让中职学生的身心得到锻炼的同时，运动效果能够得到实质性的提升。

例如，教师在布置“跑步”相关的体育运动项目时，可以将班级学生划分为运动能力较强、运动能力一般以及运动能力有待提高三个层级。授课时，教师需要将教学环节拆分为两个阶段，其一为体育教学，该环节，教师需要对跑步相关的知识、技巧作出深入浅出地讲解，以此来奠定中职学生自主实践的基础；其二则为分层演练，该环节，教师应将实践的主导权交给中职学生，并针对性地安排运动项目。如，运动能力较强的层级，教师可以安排该部分学生进行一组1000米的匀速热身跑和一组1000米的计时跑；运动能力一般的层级，教师可以安排该部分学生进行2\*800米的匀速跑以一组800米的计时跑；运动能力有待提高的层级，教师则可以安排该部分学生进行2\*800米的匀速跑以及600米的计时跑。教师根据中职学生的实际运动能力，布置不同强度、不同运动量的训练任务，既尊重了所有学生存在的客观运动差异，又让所有学生的运动素质都在其原有的基础上获得了提升，进而实现了体育运动效果的增长。

### （三）增设竞赛机会，增强学生竞技素质

竞技素质是运动素质的进阶体现，它需要中职学生具备一定的运动功底后，才能够开始养成的。体育教师欲增强中职学生的体育竞技素质，则可以在安排体育运动任务的同时，适度增设体育竞赛实践的机会，让学生们在对抗比赛的环节当中，更进一步强化自身的身体机能、加速竞技素质的成长。

例如，教师开展“篮球”相关的实践课程时，可以将随堂练习与对抗竞赛进行整合。授课时，教师同样需要将教学环节拆分为三个板块。第一板块，教师可以借助多媒体投影设备的使用，细化篮球竞技技巧的讲解，让所有学生都可以清晰知晓篮球竞技所需要使用的专业技能；第二板块，教师应根据学生们的实际运动水平，将之划分为运动实力相当的4人小组，而后，给予学生们一定的自主时间，供他们进行组内磨合，以及熟悉队员的运动习惯与运动方式；第三板块，教师则可以以“5分淘汰交替制”作为规则，引导学生进行篮球对抗比赛。人数较少，可以保障每一名学生都能够切实

融入到篮球竞赛当中；淘汰交替制的规则，则可以更为有效的点燃学生的求胜欲望，让他们在比赛时可以更加拼搏。在课内竞赛实践的基础上，教师还可以进行适度的拓展，如，班级对抗赛、年级对抗赛，与其他班级、其他年级的学生进行比赛。又如，跨校区对抗赛，让学生与不同校区的同学进行友谊赛。再如，非专业与专业的对抗赛，让本校学生与体校的学生进行对抗。不同强度的对抗比赛，不仅可以夯实学生的运动素质功底，还能够帮助学生树立更为远大的成长目标。教师从不同的角度出发创设体育竞赛活动，不仅有利于充实中职学生的体育实践活动，还有利于增长中职学生的体育竞技经验，进而强化了学生本身的体育竞技能力。

### （四）渗透德育理念，塑造学生体育品德

体育品德是思想道德在体育方面的表现，培养中职学生的体育品德，不仅有利于规范学生的行为与活动，还有利于养成学生良好的思想与正确的品格。为了达成这一教育目的，教师则可以采取德育渗透的方式进行教导，让中职学生在学习体育知识、践行体育训练的环节中，感知德育内涵，养成德育品质。

例如，教师在授课时，可以选用分析体育案例的方式渗透德育教育及德育理念。假定，案例为A、B两支球队进行足球友谊赛时，A队球员不慎跌倒，脚踝、膝盖严重受伤，B队球员第一时间适宜裁判暂停比赛，询问伤员情况后，搀扶他前去医务室进行疗伤。在这一案例中，教师便可以透过B队球员的行为，教导学生尊重裁判、公平竞技、友爱队友等良好品质；也可以围绕所有球员展开，教导学生不畏体育艰辛、刻苦奋斗、热爱体育训练等优秀精神。教师依托体育案例渗透德育知识，不仅可以将抽象的德育理念变得具象，还能够让中职学生更加“直观”地感受到德育思想的表现形式，进而在体育竞赛案例的分析中塑造了中职学生未来成长、发展所必需的思想品质。

综上所述，国家教育发展速度的加快，导致传统教学方法与新时期的种植体育教学需求脱节。教师基于多元角度，选用多种不同的方法进行引导，既有利于规避以往教学环节中存在的问题，弥补以往授课过程中存在的不足，还有利于养成中职学生浓厚的体育运动兴趣，提升中职学生自身的体育运动水平，促进中职学生体育运动综合素质养成的同时，又为中职体育高效教学的发展起到了尤为重要的推动效果。

### 参考文献

- [1]黄宇松. 中职体育教学改革创新路径探究[J]. 拳击与格斗, 2019(6): 105.
- [2]宋坤. 新时代背景下中职体育教学模式改革策略探析[J]. 灌篮, 2018(3): 78, 80.
- [3]王迎梅. 中职体育教学存在的问题与对策初探[J]. 学周刊, 2019(16): 5-6.
- [4]宋坤. 中职学校体育教学现状分析[J]. 拳击与格斗, 2019(10): 133.