

# 体质健康测试对高职体育教学改革的影响探讨

毛瑰荔 周惊雷

(滁州城市职业学院 滁州市实验中学 安徽 滁州 239000)

**[摘要]**随着高职体育课程教学改革工作的深入推进,对于学生的体质健康提出新的更高的要求。高职体育课程作为高职学生身心健康的一个重要保证,很多高职院校在体育课程教学过程中都是以选课的方式来推进小班化的教学模式,但是要实现高职体育课程教学的改革和指导思想的更新,就需要在体育课程教学过程中牢固树立“健康第一”的教学理念,确保体育课程教学目标和人才健康发展的目标保持一致性,让各方能够且还对高职学生的健康水平有个充分地了解。作者将在本文中以高职学生的体质健康测试为研究的出发点,从高职院校体育课程教学方法、教学内容和教学方式等为研究内容,以提升高职体育课程教学成效为目的,研究如何推动高职体育教学改革工作。

**[关键词]**体质健康测试; 高职体育; 教学改革; 影响; 探讨

随着素质教育理念的深入实施,更加注重于学生德智体美劳实现全方位地发展,体育课程教学工作也得到了人们的高度关注。高职学生大部分时间都在学校,因此体育课程教学质量将对学生体质健康水平具有直接性的影响。当前更多的人已经充分地认识到身体健康的重要性,体育课程教学目的就是推动学生身体素质实现提升。

## 一、当前高职学生体质健康测试的现状分析

第一,当前很多高职院校学生的体质测试工作,在高校体育课程教学改革的发展背景下,从内容和形式上都发生了很大的变化。最为显著地就是,学生对体质健康测试的本质要求和内容比较忽视,在体育课程中学生都是以模仿的方式来学习的。测试也是以指定性的动作和标准来进行演示。对高职学生的体育素质要求将是严重的忽略,将很难实现体育健康测试的要求和宗旨。学生也未能充分地认识到体育锻炼对自身健康的重要性,在体育运动锻炼过程中,学生追求的是学分,只要按时上课参加考试就认为可以达标。所以,造成学生体育锻炼的积极性和主动性不高,特别是田径长跑等项目学生的参与积极性不高。高职院校在学生身体健康测试中,没能准确地认识学生学习和两者之间的关系,所以很多学生不太重视体质测试的重要性和基本内涵。

第二,高职学生在参加体育课程学习过程中,对于健康的认知还存在不到位的情况,课程评价体系不科学等问题。同时,一些高职院校对于体育健康测试工作不重视,评价标准和测试项目设计不够科学,当前的体质健康测试体系不能对将学生真实的健康水平反映出来。如果评分标准比较低,将会对学生造成心理误导,学生在不参加体育运动的情况依然体质健康测试都可以过关,这样就造成学生对体育课程更加地不重视。

## 二、体质健康测试对高职体育教学改革影响途径分析

### 1. 努力构建科学化、多方角度的评价体系

与别的课堂教学不同,体育课堂教学中,学生的自由度比较高,所以在课程教学中可以说基本上没有教学内容或者教学氛围,学生都是按照自己的兴趣来开展体育运动的。所以,在体质健康测试中,体育老师要根据学生的体育运动兴趣和体育运动水平来设定科学化、合理性的评价体系,这样增加学生对体育课程学习的认可度。在高职体育课程教学中,一个重要的教学环境就是“教”与“测”。体育健康测试要针对体育课程教学中的不同环节来进行客观地评价,在高职体育课程教学改革中,需要着重培养学生体育运动技能以及体育运动的兴趣,对学生的体育运动技术、运动性趣以及运动能力进行科学、合理地规划,要紧紧围绕着学生身心健康全面发展。根据当前体育课程教学内容和教学评价方式,以统一、协调的方式来以随时测试和评价的方式,在推动学生参与体育运动积极性不断提升的同时,确保体质

健康测试结果的真实性和可靠性得到提升,这样就能做到“课课练”活动,确保学生有基本的体育运动时间。

### 2. 强化对高职学生体质健康测试标准的执行

根据《学生体质健康标准》有关条款的规定,如果学生体质成绩不达标,学生就不能毕业。这一点,对于高职院校来说,要认真贯彻,严格执行,不能打折扣、阳奉阴违。高职院校要高度重视学生的身体素质问题,这也是学校教育教学工作对学生负责的一种表现。高职院校可以将学生的体质健康测试成绩纳入对学生的评价体系中,让学生充分地感受到体质健康测试工作的重要性。在体质健康测试的时候要以实名制考核,避免出现弄虚作假的问题。高职体育老师要重视培训学生参加体育运动锻炼的习惯,不要过于重视于体育运动方法技巧的讲解。高职体育老师要让学生高度重视对体质健康测试工作,让学生充分地认识到体育运动锻炼的重要性,激发学生参加体育运动锻炼的主动性和积极性。此外,要从根本上确保体质健康测试的真实度,对于学校的监管力度和执行力度要注重提升。

### 3. 强化理论知识教学力度,推动学生认知度的提升

高职体育课程教学工作要从理论和实践两个角度来重视。在强化学生身体运动锻炼的同时,对于理论知识教学不能放弃和松懈。对于高职学生体育素养的培养,在体育理论知识教学力度不断提升的同时,要指导学生进行正确的体育运动锻炼,让学生养成健康的生活习惯。在高职体育运动过程中,体育老师要充分地尊重学生的主体地位,以学生的身体素质和体育运动水平为基础,将体育理论知识教学有效地融入课程教学中,在学生掌握正确的体育运动技巧的同时,让学生通过体育运动养成良好的思想品格,让学生树立健康的生活态度和生活习惯,让学生拥有健康的体魄。

## 三、结语

身体作为革命的本钱,当前不论是家长还是学校都是高度重视学生身体素质的提升,所以当前高职院校体育课程教学工作得到了人们的高度重视。要想提升高职学生的身体素质将是一项长期和艰巨的教学任务,需要以学生的体质健康测试为基础,将开头工作做好,这样才能确保后续的体育课程教学活动更有针对性地开展。

## 参考文献

[1]杜文.基于学生体质健康现状对体育课程教学改革几点思考[J].内蒙古医科大学学报,2017,39(S1):225-228.

[2]谢冬兴.基于《学生体质健康标准》的高校体育教学思考[J].铜陵职业技术学院学报,2010,9(03):92-93.

## 作者简介:

毛瑰荔,1983年11月,女,汉族,安徽凤阳人,大学本科,讲师,体育教育。

周惊雷,1982年9月,男,汉族,安徽凤阳人,大学本科,中一,体育教育。

# 中职数学教学改革实践性教学的研究

王靖宇 陈志坚

(洛阳铁路信息工程学校 河南 洛阳 471000)

**[摘要]**进入二十一世纪以来,人们的生活水平不断提高,对教育模式的创新要求不断提高。目前,随着新课改,中职教学改革的全面施行,中职教师也在不断探究提升课堂教学成效的有效措施,数学课程属于中职教学当中的关键课程,其教学成效会对学生综合能力的全面发展产生直接影响。为了能够全面强化中职数学课程的教学成效,要对中职院校数学课程的教学现状进行改变,对教学理念进行有效更新,基于合理的教学理念对教学进行指导,着手于课堂实际教学,构建更为高效的课堂教学。

**[关键词]**中职; 数学教学; 课程改革; 方法

## 引言

随着社会的不断发展,现阶段中职学校教师的教学模式需逐步提高,在教学中,教师要充分结合学生的实际情况,进行针对性教学,为国家培养高质量的数学天才。在实际生活中,数学本身与生活存在一定的联系,教师要逐渐训练学生的思维能力,以此提升中职学生的数学能力。那么下文针对中职数学课堂实践性教学改革探究,给出了以下几点建议。

### 1 中职数学教学模式改革必要性

中职院校是专业技术型人才培养的重要教育场所,面对现代社会发展需要,对于专业技术型人才培养提出了更高的要求。中职院校日常教育教学中,对于专业学科教学重视程度较高,学生的参与积极性高,但是数学学科却始终处于边缘地位,无论是教师还是学生都未能予以高度重视。中职数学教学中主要是采用传统应试教育方法,未能充分调动学生学习积极性,实际教学成效偏低,数学学科教学力度不足,未能充分发挥数学学科作用,不利于学生逻辑思维能力的培养,制约其后续学习和发展。

## 2 中职数学课堂实践性教学的改革探究

### 2.1 完善数学课程体系,提高学生学习的兴趣

在中职数学教学期间,数学作为中职院校的重要学科,教师在教学中要通过逐步改变教学模式,借助数学的知识来训练学生的思维能力,让学生逐渐爱上数学。在学生刚入校期间,数学教师要针对学生进行逐一分析,针对学生的基础知识进行逐一筛查,在课余时间针对学生的数学基础进行补课,在补课期间,数学教师要逐步观察学生的上课状态,通过与班主任的共同探究,以便更深入的了解学生。数学教师要尽力做好衔接性教育,在数学课堂上要端正学生的学习态度,通过改变教学模式,以学生为课堂的主体,让学生主导课堂,提升学生学习数学的兴趣。对于中职学生而言,上学是为了就业而做准备,在中职学校学习期间,教师首先要考虑好学生的专业需要,让学生对数学知识进行简单的概况,在数学教学体系中,逐渐形成合理的知识结构,通过课堂的教学态度,努力激发学生学习数学的兴趣,逐渐体现“以生为本”的教学理念,让学生逐渐感受到学习数学的好处,逐渐让学生由被动学习变为主动学习。

## 2.2应用现代教育技术

教师在落实中职数学教学目标的过程中，“理性、枯燥、专业性强、思维性强”的问题仍然存在。对于中职学生而言，已经存在的困扰，随着数学知识学习的深入，会给他们带来更大的负面影响。在这一方面，笔者提出的建议是，要注意积极应用现代教育技术。例如，教师在教“直线与直线、直线与平面、平面与平面垂直的判定与性质”这一知识时，就可以将多幅图片制作成一个简短的微视频教学，视频呈现的主要内容是随着太阳的移动，旗杆与它的影子所成角度是多少？此时，教师可以引导学生探究问题：随着时间的移动，影子位置发生变化，分析旗杆和影子所成角度是否会发生变化？旗杆与地面其他直线的关系是怎样的呢？对于此类图形变换问题，如果采用传统的讲授方式，空间思维稍差的学生很难真正理解概念知识。此时，他们需要得到新技术、新方法的支持。在应用现代教育技术的过程中，笔者认为，要注意了解我们可用的资源，可以调配的时间、空间，还需要研读知识教学中的重难点。传统的教育方式无法解决的问题，我们可以借助这种方式加以解决。进而保持中职数学教学的“本色”，促使中职学生也能解决数学问题，培养数学素养。

## 2.3基于探究式学习的引导来强化学生合作学习能力的提升

基于新课标的全面推广，现代化教学理念提倡教师在课堂实际教学中，要及时对自身教学方式的有效改变，对学生们的学习方式的有效转变，这样能够有效强化中职院校学生们的自主探究、合作能力，为了构建中职院校高效的课堂教学活动奠定基础。为了能够积极开展基于探究为主的学习活动，基于科学合理的探

究活动，对学生们的创新思维、实践能力等进行培养，使学生能够基于不同视角强化其对数学知识的认知、理解与掌握，逐渐构建起学生本身的知识、能力系统。所以，教师可在实际教学中组织开展多种不同形式的探究活动，例如，教师可组织开展数学知识相关的观察、实验、逻辑推理等相关活动，同时要综合合作学习的相关模式，将学生的优点发挥出来，让学生能够实现相互学习、相互进步，促进学生综合能力的全方面发展。

## 结语

综上所述，数学课程是中职时期实际教学当中的基础学科，其会对学生的未来发展产生直接影响，教师在及时对自身教学理念进行更新，及时强化数学课程的教学成效，激发学生的自主能动性、积极性与创新性，只有在行业才能够切实强化中职时期数学课程的教学成效与教学质量。

## 参考文献

- [1]刘春梅. 中职数学教学生活化的实践[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2020(02): 159-160.
- [2]刘百仓. 微课教学技术支持下的中职数学教学反思[J]. 教育教学论坛, 2020(08): 375-376.
- [3]陈柳娟, 林晴岚. 基于数学核心素养的教师教育教学思考[J]. 教学与管理, 2017.
- [4]汤明清, 李善良. 核心素养视角下数学深度教学策略研究[J]. 中小学教师培训, 2018.

# 线上教学下中职学生自律精神和逆商的培养研究

徐 阳

(佛山市顺德区均安职业技术学校 广东 佛山 528329)

**[摘要]**现在的中职教育面向的学生是在网络环境下成长起来的，他们更喜欢技术，更依赖网络和智能终端，网络、智能终端在他们的生活、学习中无所不在。但是，中职学生的辨别与认知能力存在欠缺，如果一味地、没有方向的沉迷网络，很可能让学生走入歧途。所以，对学生进行必要的网络环境引导就显得非常重要，这是一个全面的过程，从教师到家长再到学生自身都要做出努力。

**[关键词]**线上教学；中职学生；自律精神；逆商

## 前言

网络是一把双刃剑，不可否认它会对学生的学习生活与社交能力有所帮助，中职学生在网上学习过程中不可避免的会与网络打交道。如何让学生正确的使用网络学习？本篇文章围绕“线上教学下中职学生自律精神和逆商的培养研究”展开讨论，希望对相关问题的研究有所帮助。

## 一、线上教学出现的问题

疫情来袭，相约线上。因疫情防控需要而突然到来的线上教学，经过一段时间的磨合与熟悉、规范与创新，已经走上了正轨，很多老师已渐入佳境，线上学习也由旨在“稳定军心”的线上教学升级到“追求优质高效”的线上教育层面。但是，一些显见的线上教育教学问题仍然突出，急需提出解决办法。

### (一) 学生自律精神缺失

学生自律精神缺失，随时要监督着才能做事，监督越严越好，所谓严师出高徒、严父出孝子是也。在校的时候由老师监督，效果尚且要打个八折，而居家学习家长监督，能有个五折就不错了。家长的监督能力、监督方法和所花时间、所用精力等显然不能与老师相提并论。线上学习期间，有些学生偷打游戏，网络游戏是网络环境中不可避免的一个问题，对于大部分中职学生，尤其是男生来说，网络游戏甚至是他们生活中不可或缺的一个内容。中职学生虽然有了自己的辨别能力，但是自控力与自律能力都不足。

### (二) 提高中职学生的逆商

中职学生处于16岁-18岁这一年龄段，属于心理断奶期，这是身心发展最迅速、最旺盛、最关键的时期，情绪多变、性格敏感，生理发育提前，心理发育滞后。中职学生大多得不到家长的肯定，家长错误的“挫折教育”令孩子丧失了快乐和自信，青少年患抑郁症已逐渐成为常态。

线上教学期间，如果没有正确的引导，学生们很容易在网络环境中迷失自我。乱花渐欲迷人眼，网络是一个复杂的世界，上面存在各种鱼龙混杂的信息，中职学生并没有足够的力量去辨别。部分家长发现孩子学习成绩不佳或打游戏后，情绪表现得比学生更激烈。有些叛逆到不受父母管教的孩子，网课不上无所谓，作业交不交也无所谓。家长没必要忍耐孩子的无礼和不尊重，但也没必要凡事都看得很严重。家长的不理智和指责，会让学生堆积起大量的负面情绪，当堆积的情绪无处宣泄，最终只能选择“身体和灵魂一起解脱”。

## 二、学生自律精神和逆商培养的具体方案

### (一) 学校开设线上心理课程培训

学校是学生学习知识的重要场所，不仅仅是课程理论知识，心理教育课程的开设也非常必要。用专业的心理辅导老师以及系统化的知识理论体系为学生搭建起正确上网的支撑点。在信息化教学的时代，教师要通过网络平台为学生提供更多的课程资源与教学信息，同时在这个过程中也要帮助学生正确上网。学校可以开展线上

心理培训课程，同时把一些正确的人生观价值观传递给中职学生，不让学生对网络产生依赖，让他们能控制好自己上网时间。让学生在循序渐进的熏陶过程中慢慢提升自己的网络自律能力与逆商。

### (二) 中职教师转变传统教学模式

教师能正确的对待网络平台，学生才能潜移默化的正确使用网络。有些教师对经常上网的孩子怀有偏见，认为他们上网就是为了玩游戏、聊天，这很容易引起学生们的逆反心理。正值青春期的学生正式应该耐心引导的年纪，教师们要充分认识到这一点，从自身出发，对学生们进行引导。教师线上教学的过程中不可避免的也会用到网络，这是毋庸置疑的，老师可以使用打卡小程序，培养学生“无须监督的自觉”的习惯，教会学生自主学习方法，这样也能达到线上教育的目的。

教师不仅要注重学生智商的培养，更要关注学生的逆商教育，开展正确的挫折教育，提高学生的抗压力，探究中职学生的心理健康问题，提高中职学生的逆商。教师可以通过钉钉等平台，由老师与学生、家长等人进行视频家访，及时沟通学生居家学习期间的问题。提升家长的监督水平，尤其要预防家长因监督不当或粗暴监督而造成亲子关系破裂、孩子走极端的事件。让学生顺利度过疫情+网课时期，并且在这一时期能形成一种良好的心态和自律精神，为以后的学习、生活奠定基础。

### (三) 家长多鼓励少打击

一方面，中职学生的心理思维能力都不够成熟，逆商不高；另一方面，中职学生们从线下教育到线上教育，从群体学习到个体学习，他们的各项心里能力也需要慢慢适应。家长要把握住这一关键时期，多鼓励少打击，让他们感受生活的美好！孩子的抑郁和焦虑并不会持续很久，如果父母能够稳稳地托住他们，而不是比他们更焦躁的话，就能陪他们顺利地渡过。

## 总结

教学，因线上线下的场景不同而有各有理念与方法，需要教师深入去研究，需要学生和家迅速去适应；但教育无分线上线下，都要本着“立德树人”的宗旨，各司其责，各司其职，老师好好地教，学生好好地学，家长好好地管，就都能好好地走向美妙的未来。

## 参考文献

- [1]中职学生人格、孤独感、网络使用动机与网络成瘾的关系研究(D). 华中师范大学, 2015.
- [2]杨春燕, 张文文. 云南省五年制大专联合办学“2+3”人才培养模式探究——以云南旅游职业学院为例(J). 经济师, 2018(11).
- [3]叶海智. 信息技术与情感教育(M). 科学出版社, 2007(01).

## 作者简介:

第一作者: 徐阳(1979年12月), 女, 黑龙江齐齐哈尔人, 本科, 讲师, 主要从事教学管理和专业发展的研究。