

# 中职体育教学中中学生终身体育意识的培养分析

李玉金

(山东省泰安市岱岳区职业中等专业学校 山东 泰安 271024)

**【摘要】**在各种体育活动中，主要的要求就是需要过硬的身体素质，因此，需要引导学生保持良好的体育锻炼习惯。在中职院校体育教学中，应该着重培养学生的体育意识，从而帮助学生体育方面得到长远的发展。

**【关键词】**中职体育教学；终身体育意识；参与兴趣

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.030

## 引言

在中职体育教学中，教师应注重培养学生对体育学习的热情，让学生对体育活动保持较高的兴趣，并将这种热情和兴趣带入到自己未来的工作和生活中，并长期保持自身对体育活动的兴趣。对于学生而言，适当的体育锻炼可以强身健体，并且可以增强自身抵抗力，在集体生活中也能够帮助学生形成较为乐观积极的性格。

### 1 进行校内体育教育对学生的重要性

#### 1.1 使其能面对社会上的各种竞争

随着人类社会的快速发展，经济增长的同时，人们的生活方式逐渐发生了变化，长时间待在固定的空间成为了常态，各种疾病也对人们的健康带来了威胁，同时，在生活中还会接触到许多对人体健康不利的物质，如果运动不足带来抵抗力下降，就可能增加感染疾病的几率。对于中职学生而言，在走入社会以后会失去学校的约束，短期内会逐渐形成许多不良的习惯。而想要让学生快速适应学校到社会的过渡，就需要学生经受住社会的考验，在长期从事社会工作过程中具有良好的身体素质，并且能够养成规律的生活习惯，从而成长为一个自律的成年人。一些人由于缺乏身体锻炼，并且生活习惯不好，就可能引发一些疾病，比如胃病、颈椎病等慢性性疾病，通常需要通过修养予以环节，而由于熬夜、贪吃等不良习惯所引发的内分泌问题，通常需要通过激素注射进行治疗。不同人的体质也存在差异，所表现出的症状也不同，如果缺乏锻炼而引起各种疾病，就会对自身生活和工作造成影响，从而难以应对社会中的各种竞争。

#### 1.2 使其能符合职场上的用人需求

在中职教学过程中，主要是结合社会需求培养学生的技能，学生在毕业以后通常很少有机会参与系统性的培训，专业能力难以得到进一步提升。此时的学生已经具备了成熟的思维，他们也清楚自己的未来走向，大致了解了社会法则，但是在往往难以支撑自己的生存。大部分学生所需要的，是生存方面的指导和专业能力的强化，学生往往需要付出很多努力才能够适应社会生存。

对于中职学生而言，所选择的工作要么是一些技术性不强的工作要么就是需要付出较多体力的工作。大部分工作都对学生的身体素质有着一定要求，而在中职体育教学中则需要教会学生训练和保养身体的方法，并让学生喜欢体育并养成参与体育活动的习惯，让学生在毕业后同样乐于参与各种体育活动，使自身保持良好的身体素质，从而更快的适应工作岗位，对学生的未来发展具有重要意义。

### 2 培养中职学生终身体育意识的策略

#### 2.1 提高领导对体育教学的重视程度

首先，在中职院校工作中，学校领导应对体育教学予以重视，并充分认识到对学生身体素质进行培养的重要性，在实际体育教学工作中，在体育教师工作中予以积极地支持，并完善体育训练设施的配备，为了有效培养学生的终身体育意识，并让学生逐渐养成体育习惯，应让所有教师都认识到体育教学的重要性，对体育课程时长予以保证，避免其他课程占用体育课的时间。另外，在体育教学方面应加强各个学校之间的合作，针对体育教育工作促进院校之间的交流，从而不断扩散终身体育意识。在中职院校体育教学过程中，想要有效落实终身体育意识的培养，需要全校师生的共同努力，需要学校深刻的认识体育教学的重要作用。

#### 2.2 做好体育设施的维护和使用

想要保证中职体育教学活动正常开展，最基本的条件就是对体育设施的投入和维护。体育活动通常依赖于体育设施，学校方面需要针对体育设施建设加大投入力度，为学生提供良好的体育活动条件，并在学校内部修建体育馆，配备各种体育设施，从而对不同学生的体育活动需求予以满足。在体育设施维护工作中，中职教师需要对体育设施使用寿命予以了解，并将设施的使用方法和注意事项向学生进行讲解。同时，针对已经损坏的体育设施需要及时予以更换。另外，一些小型的体育器材，可以让学生进行借用，让学生可以利用课余时间进行体育活动，并帮助学生养成体育运动习惯。

#### 2.3 增强教师的综合素质

在中职学校中，教师是学生的第一监护人，而体育教学则是培养学生终身体育意识最有效的途径。因此，中职院校应重视提升体育教师的综合素质。在全新教学形势下，中职体育教师想要培养学生的终身体育意识，首先自身要具备这方面的意识，不断学习全新的体育锻炼方法，并对体育锻炼方式进行创新，并将健康的重要性灌输给学生。在实际教学工作中和生活中，教师应对健康理念予以明确，对自身体育知识予以丰富，并养成良好的运动习惯，对学生言传身教，逐步激发学生的体育运动兴趣。

#### 2.4 培养学生的参与体育活动的兴趣

对于体育运动而言，如果学生自身产生了兴趣，哪怕没有外界的督促，学生也会主动参与到体育活动中。因此，想要有效培养学生的终身体育意识，首先需要培养学生对体育运动的兴趣。在实际体育教学工作中，教师需要引导学生认识健康的重要性，健康的身体是未来生活和工作所必须的。为了将学生的体育学习兴趣激发出来，教师需要对学生的兴趣特点、性别、身体状况等予以充分考虑，并结合不同学生体育爱好安排相应的体育运动项目。学生参与的体育项目的机会越多，越容易形成对某一项体育运动的依赖性，从而养成参与体育活动的兴趣和习惯。

#### 结语

在我国经济快速发展过程中，教育工作发挥着重要的作用，年轻人未来会成为支撑社会经济的中流砥柱。而中职教育则是我国教育工作中的重要组成部分，随着教育工作不断改革，当前教育工作中更加重视学生综合素质的提升，而身体素质则是其中的重要内容，因此，体育教学逐渐受到了中职教育的重视，并逐渐对学生实施了终身体育意识的培养。

#### 参考文献

- [1] 王岩红. 体育教学中学生终身体育意识的培养策略研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(21): 147-148+151.
- [2] 张高武. 中职体育教学中学生终身体育意识的培养[J]. 科教导刊(中旬刊), 2020(05): 33-34.
- [3] 王玉海. 基于中职体育教学中学生终身体育意识的培养对策[J]. 当代体育科技, 2019, 9(33): 64+66.
- [4] 李主军. 中职体育教学中学生终身体育意识的培养[C]. 中国管理科学研究院教育科学研究所, 2019年教育与教师发展研讨会论文集. 中国管理科学研究院教育科学研究所: 中国管理科学研究院教育科学研究所, 2019: 22-23.

# 浅谈中职计算机课堂教学中如何提高学生的信息素养

亚生江·卡日

(喀什职业技术学院 医学系 新疆 喀什 844000)

**【摘要】**中职计算机课堂教学重点是要调动学生的学习积极性，使学生在教学实践中不断总结课堂学习经验，拓展学习新的知识技能。随着新课改的发展，教师更应注重学生的素质教育，注重体现学生的主体地位，提高学生的综合能力，从而逐渐提高计算机课堂教学的实效。

**【关键词】**中职计算机教学；信息素养；培养策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.031

## 引言

计算机的应用越来越广泛，是展示我们信息素养的重要载体，在中职计算机教学过程中，教师应当不断地进行探索和经验总结，找出运用计算机培养学生良好信息素养的有效策略，让学生获得更为全面的发展，深入挖掘学生的潜能，增强学生的知识应用能力，提升中职计算机教学质量。

### 1 中职计算机课堂教学存在的问题

#### 1.1 课堂教学未激发学生的学习积极性

中职计算机课堂教学要重视学生的学习积极性，通过开展课堂教学，激发学生专业知识和技能的内在动力，在此过程中，他们不断开阔自己的视野，提升自己的操作能力以及与他人沟通的能力，培养团队精神。让学生相互合作，优化中职计算机课堂教学，不仅能加强学生对知识的理解，还可以提高学生对实践操作的兴趣<sup>[1]</sup>。

#### 1.2 课堂教学未体现学生的主体地位

虽然现在中职计算机课堂教学已经有了一定程度的改革，但是传统教学方式的弊端仍对中职计算机课堂教学产生了消极影响。在课堂教学中，教师不注重与学生之间的交流，依旧采用传统的灌输式教学方法，忽视了学生信息的接收。在这种教学方法下，学生缺乏动态理解的能力，课堂教学体现不出学生的主体地位。

### 2 基于信息素养的中职计算机教学策略

#### 2.1 培养学生学习兴趣

中职教师应当在明确中职学生特点的基础上，培养学生学习兴趣，帮助学生建立学习信心。首先，中职教师应对学生进行就业指导，使学生了解计算机领域的就业前景以及从业需求，帮助学生建立积极健康的学习态度，鼓励学生通过主动学习实现个人能力的提高，以获得从业发展的基本条件。其次，中职教师可以为学生提供心理健康干预和疏导，使学生正确进行自我剖析，提高自我认知程度，了解自身的学习优劣势，进而构建符合学生实际情况的教学模式。心理辅导还有助于促进学生从被动学习向主动学习转变。此外，中职学生正处于人生发展的黄金阶段，人生观和价值观逐步成型。教师在进行专业技术教育时还应融合德育，从思想境界、道德品质等方面入手，提高学生的综合素养，培养学生的责任意识与使命意识。教师应通过网络平台加强与学生间的沟通，构建良好的师生关系，确保教学工作顺利开展，促进教学效率逐步提高。

#### 2.2 注重理论与实践相结合

理论与实践是计算机课程的一大特点。计算机不仅是一门学科，更是一门技能，一种工具；计算机教学应该是理论与实践相结合，用理论指导实践，用实践巩固理论，深化理论。在实际教学中，理论讲解一般是抽象的，学生常常难以理解，所以教师应根据教学内容和学生的实际情况，选择恰当的教学方法，比如教师可将计算机理论知识通过整合或重组后，逐步融入实践操作中进行讲解，即边实践边讲理论，用实践贯穿整个课堂，用实践展开教学，从理论到实践，让学生在实践操作中不知不觉掌握知识，通过实践中领悟的理论知识，会让学习更加深刻。对于一些难点问题，教师可精讲多练，增加学生的上机时间。一位计算机教育专家说过：“作为一线计算机教师，要把计算机当作一个工具，而不是一个学科。”作为“学科”的计算机，有理论支撑的一面；作为“工具性”的计算机，应注重实践操作。因此在课堂教学中，计算机老师应该将理论和实践紧密联系起来有机地结合起来。计算机老师更要

有这样的意识，把计算机当作“工具”去使用，只有学生掌握了基本的操作方法和一些软件的应用，才能初步达到中职计算机教学的目标<sup>[2]</sup>。

#### 2.3 合理地扩展教学内容

信息知识是学生信息素养形成的前提，只有拥有了扎实的计算机知识基础，具备了快速阅读的能力，学会在海量的信息中获取自己需要的信息，才能使学生真正地形成良好的信息素养。因此，在实际的教学过程中，教师应保持开放的教育心理，合理地进行知识扩展，引导并鼓励学生了解教材之外的计算机文化，使学生形成良好的信息获取观念，从而为学生信息素养的形成和发展打好基础。

比如，在学习“计算机组成原理”这一单元的知识时，为了使更加深入地了解计算机，向学生普及了一些计算机方面的小知识。如为什么计算机使用地越久就会越慢，这个原因有很多，主要是硬件损耗和垃圾文件变多、随着时间的增加机器启动程度数量增加等，还向学生介绍了键盘上各个键的名称和使用方法，shift+6可以打出省略号，shift+2可以打出外国人姓名中间的空格号等，操作系统上显示出的“日期和时间属性”窗口的时区图没有国界是为了回避一些国家的领土争端问题，还告诉了学生各个Windows操作系统最多支持的显示器个数，等等知识。通过合理地扩展教学内容，不仅营造了活跃的课堂学习氛围，同时能够开阔学生的视野，让学生形成对计算机学习的正确认识，体会到计算机文化的丰富多彩，从而让学生喜欢上计算机学习，并逐渐养成自觉获取计算机知识的良好学习习惯，使学生的专业兴趣更为扎实，从而奠定学生的信息素养基础。

#### 2.4 改革考评方法

中职院校学生的考核评价方式变革势在必行。尤其是计算机方面的考核完全可以以上机考试的方式进行，注重对学生实际操作能力的考察。因此为了全面提升学生的综合能力，教师可以在实训环节上增设课程学习内容，结合课程性质来给学生设置相应的任务。这本身也是对其他考核形式的一种有效补充。例如办公软件，可以要求学生掌握各类应用文的排版技巧；再比如说PS平面设计软件，可以要求学生自主设计相关的宣传海报以及封面图案等，全面提升学生对于该章节课程知识的掌握程度，教师可以在完成课程内容的教学之后，鼓励学生自己动手参与实践，已达到巩固与提升学生所学内容的目的<sup>[3]</sup>。

#### 结束语

中职计算机课堂教学是学生计算机学习的重要渠道，在课堂教学中，学生学习的积极性、自主性对学习起到了重要的作用。教师要想使学生积极参与计算机学习，提高计算机课堂教学效率，就应当转变教学思路，探索使用新的教学策略，激发学生的学习兴趣，促进学生的全面发展。

#### 参考文献

- [1] 熊文贤. 浅谈在中职计算机教学中培养学生信息素养的策略[J]. 电脑迷2017(3): 23-24.
- [2] 肖泽勇. 浅谈在中职计算机课堂教学中如何提高学生的信息素养[J]. 通讯世界, 2016(3): 232-232.
- [3] 赵建. 中职计算机课堂教学有效性分析[J]. 河南医学高等专科学校学报, 2019(3): 396-400.