

# 浅谈提高中职学生对体育课兴趣的方法

李南

桂林市旅游职业中等专业学校

**摘要：**伴随着教育的不断优化与改革，社会、家庭更为重视青少年德智体美劳的综合发展，由此，体育教学进入大众视野。而怎样在中职体育课程中有效提高学生主动参与体育教学的兴趣成了各大中职院校关注的重点问题。本文立足提高学生体育兴趣的重要性、现状问题以及有效策略进行了深入探究。

**关键词：**中职；体育课程；兴趣教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.055

## 引言

现阶段，由于大环境、教育传统思想等多种因素的影响，中职学生普遍缺乏自主参与体育课程，完成体育锻炼的积极性，这种现象既不利于学生身体素质的发展，又难以促使学生形成健全的人格，无法使学生树立正确的三观与他人进行沟通与交流。鉴于此，中职体育教学的改革迫在眉睫。为此，教师必须全面了解学生对体育锻炼的看法与观念，才能针对性进行教学优化与调整，进而提高学生参与体育训练的自主性。

### 一、探究培养中职学生体育兴趣的重要性

#### 1. 有利于学生免疫力的增强

由于受到外界因素，如社会环境、家庭环境或自身条件等的影响，一些中职院校的学生给予自己的学习压力较大<sup>[1]</sup>，将多数时间用于学习课本知识，这导致学生忽视了自身的身体素质，这与当前新课改提出增强学生综合素养的要求不符。因此，学校必须做出改变与调整。而运动作为可以有效增强学生身体素质，提高学生体能的主要方法，引起了校方的注意。研究显示，教师带领学生学习跑步跳远，可以有效提高学生腿部力量；带领学生训练仰卧起坐或俯卧撑，可以有效提高学生柔韧性与腰部力量；引导学生参与大量有氧运动，可以有效提高学生免疫力等。倘若学生坚持不懈的且相对专业化的完成体育运动训练，既能在一定程度上延缓肌肉衰退，又能培养学生参与运动项目的兴趣，强化学生参与体能锻炼的主观能动性，进而提高学生免疫力，让学生强身健体，提升学生随机应变能力，锻炼学生肌肉灵敏度，让学生的身心均保持健康状态。

#### 2. 有利于提升教学实效性

重理论知识而忽视体能训练的形式是传统教育实践的常态，学生的身体素质长时间跟不上体能发展，难以实现综合性发展，这与新课改提倡的“推动学生全面发展”背道而驰。因此，社会、校方及教师都必须重视体育课程对学生成长的重要性，积极优化与改革教学，提

升教育实效性，在此之前，就必须重视学生对体育运动的兴趣，坚持“兴趣是学生最好的老师”这一原则开展教学，创设多样化、趣味性的课程实践，让学生重新认识体育运动，感知体能锻炼的乐趣与价值，从而提升参与课程的兴趣，使学生高度集中注意力参与教学，主动与教师进行沟通，积极表达自己的观念，从而形成良好的体育运动习惯，甚至转变运动思维，主动借助课余时间搜集有关资料，自主完成项目锻炼，提升体育素养，进而有效推动教学高效化开展。

#### 3. 有利于培养学生合作观

多数体育活动或体育比赛具有团队性质，必须依靠全体人员的共同努力与合作精神才能获得最后的胜利，只有运动员以“劲往一处使”的思维，汇集所有成员的力量，才能发挥体育竞技精神，而这种形式下的锻炼，更能提高学生凝聚力与团队合作能力。在多数运动项目中，并没有主次之分，每个成员、每个环节都在整场比赛中显得尤为重要，每个成员在项目上所发挥的价值也各不相同，所以为了赢得胜利，所有成员都必须拥有集体荣誉感，最大化发挥自身价值，凸显合作精神，才能达到最终目标。因此，教师必须认识到体育是学生健康成长阶段中不可避免的一项课程，只有充分培养学生参与体育训练的积极性，才能不断推动学生强体魄，引导学生正确了解合作精神，并坚持以合作思维参与体育活动，提高与学生或队员之间的契合度，从而更顺利的完成体育任务。

### 二、分析中职现状问生缺乏体育兴趣的因素

#### 1. 教育方式单一化

现阶段在体育教育实践中，尚未明确分析教师的教育思维与教学行为，甚至对体育课程的整体规划及教学内容做出了统一化要求。在整个教育实践中，教师采用的教育手段过于单一，而一味的使用教师示范、学生模仿这种方式，无法让学生感受到学习的趣味性与认知挑战性，进而难以提高学生对体育学习的兴趣，无法实

现寓教于乐。更甚至一些教师开展体育训练的过程中,并未提前完成教育规划,没有围绕教育大纲设计教育计划,只是带领学生进入操场后告知学生自由活动,或者要求学生反复完成一些单调的任务训练,既浪费了教育资源,还不能发挥体育教学的价值,难以使学生进一步体会到体育课程的乐趣与重要性,体育课程的实效性不增反减。

### 2. 教学内容枯燥化

中职教学更为重视学生对理论知识的了解而忽视体育课程这一现状,已经成为社会的一大问题,深入探究其原因,发现多数教师采用的教育手段相对单一,传统教育思想下,教师为学生提供的课程内容大多非常枯燥,并未引进更为新鲜、具有鲜活活力的活动,无法达到学生对体育教学的预期,也导致学生的运动兴趣直线下降。多数中职院校配备的体育教师身兼数职,对书本知识的了解相对甚少,无法通过有趣且高效的教育形式为学生进一步讲解体育项目的来源、发展、背后的原理以及其对身体产生的作用等理论内容,学生对理论知识也只能做到一知半解,导致学生无法了解运动的意义及运动的本质,极大影响学生体育发展的同时,还对学生参与运动项目进行锻炼的兴趣造成了一定阻碍,不利于学生的体能锻炼。

### 3. 学生观念薄弱化

传统教育观念的影响下,题海战术几乎贯彻学生的整个认知阶段,而学生正处于发展与成长的重要时期,很容易受到题海战术的影响,并以这种思维开展学习,直接导致了多数学生未能看到体育课程的重要性与现实价值,学生认为,掌握专业技能,获取专业知识更为重要,没有认识到好的身体对未来,所以,文化课与提高对专业技能的了解几乎占据学生的全部时间。完成体育运动项目或学习任务仅仅是为了应付教师的考核,以消极或者被动的状态去接受体育知识,很难提高自身体能,提升教育成效。

### 4. 课程评价系统化

就当前中职院校体育课程的考核来说,考核系统尚未完善,教师经常以一些表面内容就对学生做出片面性评价,而以成绩为唯一标准的评价体系未能对学生整个阶段的认知状态、锻炼能力、运动思维等多个方面做出综合性评价,不具备科学性。如一些平时体育成绩相对优异的学生在考核阶段时,由于多种因素导致发挥失常,最终教师给出的考核结果也并不理想,会让这类学生对体育丧失训练的信心,从而失去体育兴趣。

## 三、思考培养中职生体育兴趣的有效策略

### 1. 丰富课程内容, 凸显教学针对性

教育的本质为教书育人。鉴于此,教师理应不断提高自身教育能力,强化综合素养,根据时代的发展调整自身教学目标,围绕社会对人才的需求优化课程内容,丰富教学内容,真正做到与时俱进。由于体育课程包含了瑜伽、广场舞、乒乓球、太极以及瑜伽等多项运动<sup>[3]</sup>,中职生的发展也极具差异化,教师就必须在教育实践基于学生认知状况与身体素质创设符合学生学习兴趣的课程,引进大量具有探究价值的内容,引导学生自主认知,积极强身健体。因此,教师在教育实践应根据学生状况针对性创设体育活动,让学生切实感受到体育运用的益处,这样才能有效提高学生参与兴趣,增强学生体能。如,学习计算机理论内容与实践操作的学生不可避免的会在电脑前久坐,长时间以往,很容易对学生的视力、脊椎等部位造成损耗,甚至多数学生反应经常会腰酸背痛。为缓解学生的疲惫感,教师就能在体育课程增设健身操,为学生做出动作示范,并带领学生完成一系列训练,着重关注学生的腰部或脖子等部位的训练,让学生身体压力得到释放。又如,对于学习机械相关专业的学生来说,教师就能明确这类学生对力量有绝对需求的基础上,针对性创设训练学生力量、控制力量等专项活动,综合强化学生能力。所以,教师设计教育实践时可以立足学生的专业与课程内容,合理增设体育活动,推动学生提高自身综合素养,让学生更好地就业的同时,还能让学生进一步感知体育教学的重要性,从而发挥体育课程的价值,强化学生的积极性。

### 2. 创新教育模式, 实现内容分层化

学生在之前的认知阶段中都接触过体育内容,但即便如此,由于学生之间的个体差异、身体素质等条件的各不相同,导致学生的体能也有明显差异。因此,教师开展中职体育课程时,要想推动学生自主认知体育知识,积极参与体育锻炼,提高自身体能,就应不断调整与创新教育模式,围绕学生的兴趣爱好以及体能发展状况,尝试层次性教学的开展,提升课程教学的时效性。教师在开展教学之前,通过系统搜索并有效整合课内外教育资源,进一步分析提高学生认知主动性的关键因素,思考学生对体育课程的态度,基于学生对体育教学的个性化需求合理设计符合学生发展的锻炼计划,为课程教育引进“新鲜血液”,可以极大提高学生的参与兴趣。教师也能通过问卷调查的形式深入了解全体学生的体育爱好及对当前教育教学的意见,立足综合素质的发展与运动技能设计相对健全的教育系统。如带领学生学习与篮球训练有关的运动技能时,对于热爱篮球且有一

定基础的这类学生来说,教师无须刻意培养学生对篮球的兴趣,直接指导学生通过带球跑圈或者原地运球等多种形式进行训练即可,还能帮助学生完成难度相对较高的投射动作,如,要求学生在规定时间内使用相对标准的动作进行投篮,让学生立足自身篮球技能的基础上得到良好的发展;而对于没有篮球基础且身体素质一般的这类学生来说,教师还需要帮助学生深入了解篮球项目的相关信息,如通过多种趣味性方式加深学生对篮球文化或起源的认知,激发学生的了解兴趣,从而使学生更积极主动参与课程学习;对于身体素质相对较差的学生来说,教师要付出更多的耐心进行指导,帮助学生完成基础性动作,让学生认识到体育锻炼的重要性或体育运动的乐趣即可。所以,在整个教育实践中,教师要想强化全体学生的探究兴趣,有效锻炼学生体能,就能尝试开展多方位、层次性明显的教育实践,以达到提升学生身体素质的目的。

### 3. 改善师生关系,引导学生正确认知体育

中职的认知过程中,多数学生普遍处于身心健康发展的重要阶段,学生的自主思维能力较强,渴望获得教师的认可与尊重,倘若教师可以通过有效的方式引导学生正确认知体育,感知体育在发展阶段中的现实价值,那么就会很容易培养学生对体育运动的兴趣。所以,教师必须切实了解这一现状,认识到学生的主观能动性,与课程效果成正比关系,继而不断强化自身的授课能力,通过学习交流、借鉴经验等方式,搜集具有趣味性的体育活动,吸收与社会发展相符的教育思维<sup>[4]</sup>,认识到学生的主体地位,站在平等的角度与学生进行交流,甚至主动与学生沟通,深入了解学生对体育课程、教学目标或教育活动的看法,避免以过于粗暴等方式完成教学管理工作,从而改善与优化师生关系,让师生关系更加和谐,纠正学生对体育教学的传统认知。如教师在教育实践中,全面了解学生的运动需求后,立足需求设计课程活动,让学生在活动开展过程中可以得到运动满足,使学生对传统刻板性的体育教学进行改观,实现重新培养学生主动参与体育课程的目的。如教师开展足球课程教学之前,主动与学生进行沟通,将自己搜集的资源信息与学生需求进行整合,创设具有趣味性、极具参与兴趣的运动活动,通过有趣的语言活跃课程环境,甚至可以借助与足球有关的热点话题进行授课,主动拉近与学生之间的距离,让学生正确且全面的了解体育,感知体育,从而提高学生兴趣。

### 4. 完善评价体系,实现考核多元化

当前,教育优先发展的政策全面贯彻社会的发展阶

段,改革中职体育教学成为一大难题,而人才是推动社会发展的主要驱动力,自然获得了各行各业的关注。学校作为向社会输送人才的基本场所,理应跟随时代脚步,重视人才的综合素养,推动学生全面发展。但是现阶段,多数中职院校的体育课程仍坚持以学生最终的考核成绩作为评价学生的唯一标准,但这种评价体系的应用,既难以培养学生参与体育课程的兴趣,又无法推动学生全面发展,强化学生综合素养,导致学生无法成为社会发展所需的全面型人才,限制学生就业的同时,也阻碍了社会的进步。所以,教师应基于学生的多种表现创建综合性的评价机制,积极调整与优化当前的考核标准,让考核标准多元化<sup>[5]</sup>,建立在了解不同层次的学生对各类运动项目的热爱、兴趣的基础上,合理纳入更多的考核内容与考核项目,并由此展开评估,真正做到全面且客观的评价学生表现,不断重视学生体育发展的潜能,挖掘学生认知主动性,引导学生自主发现学习问题的同时,积极帮助学生克服学习困难,激励学生迎难而上,使学生认识到自己成长的优势与劣势,从而让学生从内心深处认可体育课程,塑造更加闪耀的人生。

## 四、结语

综上所述,教师主动调整自我教育思维,引进相对先进的教育手段,积极改革中职体育课程,坚持以生为本的教育原则,培养学生参与运动项目的积极性,既能缓解学生的认知压力,还能不断推动学生强化身体素质,产生自主进行体育锻炼的行为意识,让学生以更为良好的状态发展与成长,有利于促进学生成为社会及国家所需的综合性人才。

## 参考文献

- [1] 郑晨. 中职体育教学中培养学生运动兴趣的策略[J]. 情感读本, 2021, (6): 41.
- [2] 郭桂霞. 浅析中职学生数学课学习兴趣的培养[J]. 读与写, 2020, 17(14): 247.
- [3] 田广辉. 浅谈提高中职学生体育学习兴趣的策略[J]. 现代农村科技, 2023(3): 124.
- [4] 犹守卫. 探析中职体育教学中学生学习兴趣和提升策略[C]. //2020课程教学与管理云论坛(成都分会场)论文集. 2020: 1-4.
- [5] 张翼. 浅析中职体育教学中如何提高学生的学习兴趣[J]. 新校园(中旬刊), 2016(10): 49.

作者简介: 李南(1979.11-), 男, 汉族, 广西桂林, 本科, 桂林市旅游职业中等专业学校, 商贸部, 讲师, 研究方向: 中职体育。