

浅谈如何上好中职体育与健康课程

李南

桂林市旅游职业中等专业学校

摘要：近几年来，学生体质健康水平低下已成为社会关注热点，而加强学生健康体育教育、增强学生身体素质也已成为各级各类学校的教育重点，但从现实来看，其教育效果不佳。为尽快解决学生健康问题，加快完善健康体育教育、强化学生身心素质已是当前教育健康教育工作的首要问题。基于此，本文以中职体育与健康课程为研究对象，分析其教育中存在的不足，并立足实际，从强化健康教育认知、丰富教育教学内容、展开多元健康教育工作、加强师资队伍建设和等方面入手，以期切实提高体育健康教学的质量，为学生今后学习、生活的发展提供重要保障。

关键词：体育教育；健康教育；实践路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.04.063

当前，体育健康教育包括体育健康与健康教育两方面，其目的都是为了促进学生身体健康，但本质上二者是相对独立的。其中，体育教育是中职教育中不可或缺的部分，目的在于促进学生身心健康发展，而健康教育则是通过多种作用、手段促使学生达到身心健康的目的。体育教育是健康教育实现重要手段和重要方式，健康教育则是体育教育实现目标，二者相辅相成、缺一不可，皆是中职体育教育的重要构成。基于此，中职学校应当从体育教育和健康教育两方面入手，构建以健康为目的、以体育教育为手段的综合体育教学体系，从而发挥二者的优势价值，实现体育教育效果的最大化。

一、中职体育与健康课程存在的不足

第一，教育认知不清晰。具体包括以下三点：一是中职学校领导对体育健康教育认识不清晰。健康教育与体育教育相结合的目的是为了在促进学生增强学生身体素质的同时，确保学生身心健康，使其具备良好的社会适应能力。但从现实来看，大多数中职学校的领导者对健康教育认知不清晰，仍将教学重点放在体育技能培育和知识传授中，忽视学生了身心健康的培养，影响着体育健康教育目标的实现；二是教师对健康教育的认知程度较低。教师是教学的关键，教师的教育认知以及教学专业知识、教学能力是中职体育与健康教育展教学质量的关键，但大多数中职健康教育与体育课程发展历史较短，教师对其认知仍停留在表面，未能够深入了解其实际价值，也未能够根据实际因地制宜地展开教育，甚至还有部分教师对健康教育政策与知识完全不了解，展开体育健康教育的主动性较低，这在很大程度上影响着其教学质量；三是学生对健康教育知识缺乏深入的了解。从现实来看，大多数学生对体育健康教育的认知不清晰，简单地认为无病、无过度肥胖就是健康，而忽视了

精神层面上的健康需求，这导致学生在快节奏、高压力的社会环境中，无法快速适应社会，不利于学生的全面发展。

第二，教育内容不合理。当前大多数中职院校的健康体育教育在内容方面存在单一、片面的问题。首先，中职院校的健康体育教育内容应该包括科学锻炼模式、预防意外事故、安全教育活动展开、运用心理健康专业知识、运动伤害急救措施、运动营养等六方面内容。但从现实来看，大多数中职院校的体育健康教学仍然以教授学生运动知识、训练学生运动方法、强化学生身体素质为主，忽视了学生心理健康方面的教育，使得学生仅具有强健的体魄，但缺乏良好的精神面貌，无益于日后发展；其次，多数教师在教育教学中过于重知识教育，未能够培育学生对体育运动的学习兴趣，导致学生对体育运动较为排斥，在生活、工作中无法建立良好的体育锻炼行为和健康行为，难以达到终身教育的培育目标。^[1]

第三，体育场地设施不完善。健全完善体育场地设施是体育健康教学活动正常展开的基础条件，但从现实来看，大多数中职学校的体育场地设施不够完善，这在很大程度上影响着教学活动的展开以及学生体育兴趣的培养。例如，一些学校缺乏足球场，使得足球项目较少，在一定程度上限制了足球活动的开展，也无法有效满足热爱足球运动的学生的体育需求。此外，为保证体育教学的持续性，构建室内体育场馆显得格外重要，但大多数中职院校缺乏相应的室内体育场地，致使学生在春夏多雨、冬季多雪的时节未能够展开充足的体育实践训练，影响着学生的学习状态的提高和教学活动的展开。

第四，师资力量相对不足。首先，教师结构不合

理。近几年来,随着中职院校学生规模的扩大,学校也需要大量扩招体育老师以满足学生的学习需要,这就导致学校内年轻教师较多,缺乏有着丰富教学经验的中年教师;其次,缺乏高层次、高学历教师。当前部分中职院校领导对体育健康教育重要性的认识不足,很少引进高学历体育教师。与此同时,中职院校体育教师的工资待遇相对低,物质和精神上的奖励也相对较少,故而很少能留住人才,导致高学历体育教师匮乏。

第五,学生管理难度高。从现实来看,大多数中职学生的学习主动性不足,不仅对文化理论课的学习兴趣不足,对室外体育休闲活动也缺乏兴趣,没有成就感,不愿主动配合教师教学,甚至还有部分学生叛逆心理较重,严重影响着教学秩序。同时,由于中职院校的领导对体育教学缺乏重视,管理相对松懈,而学生也未能认识到体育康教育的重要性,导致忽视了体育学习,这均不利于体育健康教育活动的开展。^[2]

二、中职体育与健康课程发展的方向和现实基础

(一) 严格落实《纲要》要求

2021年,教育部办公厅印发了《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》,强调各级各类学校应当以“健康第一”教育理念为指导,深化体育教学改革,发挥体育“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的积极作用,推动学生的全面成长。这一文件为中职院校的体育教育发展指明了方向、提供了遵循,因此,中职院校的体育发展应当严格落实《纲要》要求,具体可以从以下几点入手:首先,中职院校应当针对不同的教学实际展开相应的教学活动。在春季多雨、冬季多雪时节,教师可以展开激动人心的赛事欣赏和健康生活理论教育等活动,在晴朗天气可以展开相应的训练体育实践训练,让学生自由的奔跑、跳跃,掌握运动技能,提高增强身体素质。此外,高校还应当将学生的专业特征和就业方向结合起来,拓展相关教学项目,以提高学生身体素质和专业健康知识,促使其能够更快更好的融入未来的工作岗位中。^[3]

(二) 改善体育设施条件

体育设施是中职院校体育教学活动展开的物质基础,要想深化教学改革,推动体育教育的科学化发展,就应当加快改善体育设施条件,具体可以从以下几点入手:首先,多渠道增加经费投入。中职院校一方面应当予以体育健康教育足够重视,加大校内资金投入力度,完善体育设施建设;另一方面也要争取其他力量的帮助,例如同主管部门申请资金和政策帮扶,以完善体育

设施,或加强同企业的合作,争取企业资金赞助或物质帮扶,进一步完善体育设施。其次,打造实践基地。中职院校可以社会企业展开良好合作,共同打造校外体育运动实践基地,为学生开展体育运动提供良好的场地和设备,并为教师教学活动的展开提供有力支持;定期组织学生到企业顶岗实习,借助企业场地、设施为学生提供更多的体育训练活动机会,同时也能减轻企业用人压力,实现双赢。

(三) 建立新型师生关系

新型的师生关系是教师教学活动有序展开的必要前提,为推动体育教学改革、提高教学质量,教师应当加强同学生的交流,建立新型师生关系。首先,改变教学态度。在体育教学课堂中,教师应当明确教学理念,转变教学态度,能够欣赏学生的优点,进而拉近同学生的关系。其次,强化教师道德素养。“教书育人,立德树人”,教师教学不仅要具备专业知识技能,还应当有着高尚的道德品质,并以德教人,使学生能够自觉主动地进行体育锻炼。此外,予以学生更多的人文关怀。在教育教学中,教师应当明白学生首先是人,其次才是学生,并在日常工作中予以学生足够的人文关怀,解决学生学习生活中的困扰,进而使学生能够沉浸于体育锻炼和体育学习中。

三、中职体育与健康课程发展的实践路径

健康教育是中职教育教学的重要构成,是其他教育活动的基础,为更好的提高教学质量,教师应当立足实际、因地制宜,从教育内容、教学方式、教学评估等方面入手深化教学改革,强化教学质量,确保健康教育在体育教学中的有效实施。

(一) 强化健康教育认知

教师在体育教学中要引导学生树立健康第一的学习理念,并在体育健康教育过程中形成良好的生活方式和运动习惯,以便为其今后的发展打下坚实的基础。为此,一方面要加强校内教育,通过课堂上的知识灌输以及教师的言传身教提高学生对健康教育的认知,并通过校园广播、标识、校报、公众号等方式形成健康体育、健康运动的校园文化氛围,强化学生对体育健康的认知;另一方面还应当加强同其他教育主体的交流沟通,将健康观念传递给家庭、社会,加强育人合力,进而从根本上提高学生的整体健康水平。

(二) 丰富教育教学内容

在教育教学中,体育健康教育不单单是针对学生身体上的健康教育,还包括对疾病的预防、心理健康、卫生健康等等,以帮助学生获取生理和心理上的健康,推

动学生的全面发展。因而在教育教学中，教师应该进一步丰富教学内容，为学生提供丰富多元的教学内容，具体来说，其一方面应当立足于学生实际、遵循教学规律，选择合适的教材，并以此为基础展开丰富多元的教学内容，以切实满足学生的身心发展需求。这其中值得注意的是，为更好的推进健康体育教育，教师在教育教学中应当有意识、有目的地加入健康教育方面的专业知识，鼓励学生积极展开这方面的知识探讨，使学生对健康知识形成更为深入的了解和认知；另一方面，教师还应当注重学生学习兴趣的培育和学习动机的强化，促使学生在“健康第一”理念的引导下，养成正确的体育运动态度，克服在锻炼过程中产生的盲目和随意心理，形成积极主动的健康思维和行为习惯，进一步增强学生身体素质。此外，在教育教学中，教师应当从专业特点和学生就业方面入手，积极拓展体育运动项目，切实提高学生的专业素质和健康知识，以便为学生日后进入工作岗位打下良好的健康基础。^[4]

（三）开展多元化的健康教育工作

整体来看，大多数中职院校的体育健康知识往往通过教师口授、演示模仿的方式展开，其形式过于单一，无法保证学生有效掌握健康知识和运动技能。因此，教师应当进一步创新教学模式，展开多种形式的健康教育工作。具体来说，教师在知识教授过程中可以采取案例教学、情景模拟、课堂讨论、自主探究等教学方式，提高教学的生动性，加强学生学习积极性和主动性，促使学生可以更快更好的沉浸到教学活动中，从而切实提其对于健康体育教育知识的储备；在技能培训中，教师可以展开更为丰富的实践活动，诸如运动竞赛、体育小组合作、趣味游戏等，通过多种实践方式让学生积极参与体育训练，掌握体育健康技能。此外，为更好地提高学生体育学习积极性，教师也可以从学校层面设立校园体育健康网站、展开体育竞赛文娱活动，促使学生能够积极参与到健康教育活动中，进而实现理论与实践的有机融合，进一步提高学生的身体素质和精神素质。^[5]

（四）加强师资队伍建设

首先，优化教师队伍结构。一方面中职院校领导应当正确认识高学历、高层次教师之于体育健康教育的重要性，加大资金投入力度，针对不同的体育项目引进高层次、高学历优质人，进而提高教师队伍的整体素质；另一方面，中职院校应当合理规划人才招聘，减少应届毕业生教师的招聘人数，扩充一些有着丰富经验和专业基础的体育教师，以便形成多元、丰富、稳定的教师队伍。其次，加强教师能力建设。中职院校应当定期展开

体育教师培训，确保教师能够适应现代职业发展需求；有目的、有计划地组织优秀体育教师进行交流和学，促使教师更新知识结构，拓展专业视野，进而提高教师教学水平；展开跨学科、多层次的科研互动，切实提高体育教师科研意识和科研能力。此外，中职院校还应当优化教师考核与激励机制，一方面对教师的教學能力、专业能力、职业道德等方面进行全方位考核，保证教师质量；另一方面还应当实施教学激励机制，对优秀教师予以物质、精神奖励，以提高教师教学的积极性，并对不合格的教师予以相应的处罚，倒逼教师不断自身建设。^[6]

四、结语

综上所述，体育健康教育之于学生的全面发展至关重要，中职院校应当正确认识体育健康教育的重要性，从强化健康教育认知、丰富教育教学内容、展开多元健康教育工作、强化师资队伍建等方面入手，深化体育教育改革，提高教学质量，从而为学生今后的发展打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 邓勃. 中职学校体育与健康教学改革分析[A] 第十届创新教育学术会议论文集——教育创新篇[C]. 山西省中大教育研究院，社会科学文献出版社，2023: 3.
 - [2] 甘菊云. 对接职业体能需求的中职体育与健康课程教学实践——以河池市职业教育中心学校为例[J]. 广西教育，2023，（20）：68-71.
 - [3] 黑晟斌. 课程思政视角下中职学校课程设计与实施策略分析——以“体育与健康”课程为例[J]. 湖南教育（C版），2023，（07）：70-72.
 - [4] 宋鹰. 中职体育与健康教学中运用项目教学法的策略分析[A] 广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集（十一）[C]. 广东省教师继续教育学会，广东省教师继续教育学会，2023: 5.
 - [5] 蔡玉川. 体育与健康一体化课程体系建设的途径研究——以中职体育与健康教育为例[A] 2023智慧城市建设论坛广州分论坛论文集[C]. 中国智慧城市经济专家委员会，中国智慧城市经济专家委员会，2023: 2.
 - [6] 钱向. 基于TPACK理论的中职体育课程的教学变革实践研究——以中《体育与健康》课程校本实践为例[J]. 中国信息技术教育，2023，（06）：110-112.
- 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。