

论现代体育教育对中职学生综合素质的培养

叶勃

萍乡市高级技工学校

摘要：随着我国教育事业的发展，越来越重视学生综合素质的培养，对于中职学生来说，他们正处于身体各方面技能迅速发展的时期，因此教师就要重视这一时期学生综合素质的培养，能够结合体育教学锻炼学生的身体机能，同时帮助学生实现全面发展。在目前的中职学生体育教学情况来看，还存在一些问题，作为教师就要根据目前出现的体育教育问题，进行教学改革，提升自身综合素质，从而让学生综合素质的培养更为顺利。

关键词：现代体育教育；中职学生；综合素质；培养措施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.05.011

引言

现代体育教育对提升中职学生的综合素质具有显著的影响，对于中职学生来说，处于青春期，教师要抓住这一时期的优势对学生开展有针对性的体育教学，不仅要让学生有足够的体育锻炼时间，学会体育技能，还要结合目前体育新课标的要求对学生的理论知识进行专门的教育，从而实现学生的全面发展，这样一来，也让学生的体育练习更有目的性，学生对于动作的一些重难点也会更加的明确，对于学生来说，加强体育锻炼，进行体育教育的优势有很多，教师要对学生在这一方面进行重点的培养。

一、现代体育教育对中职学生的重要性

现代体育教育对学生的身心发展都具有积极的影响，为了提升现代体育教育的教学效果，教师就要通过多样化的方式来激发学生的学习兴趣，兴趣是保障学生积极参与体育活动的关键因素之一，提高学生的体育运动兴趣有利于培养学生现有的运动学习习惯，能够积极运用有效的教学组织方法，真正在主动参与以及锻炼成长当中为学生后期的学习与提高提供重要支持。针对此，如何激发学生的学习兴趣是保障学生积极参与体育活动的有效手段，教师需要结合学生运动兴趣的重要性要求，真正基于有效的培养创新，注重在体育教学当中激发学生的学习热情，保障学生的学习效果。基于此，现代体育教育对中职学生的重要性主要有以下几方面：

（一）激发学生参与体育活动的主体性

体育以活动为基础，能够在理论知识的支持下开展多样化的活动，从而提升学生的综合素质，在进行体育活动时，也有利于摆正学生的思想观念，能够一改传统的思想认知，改变传统的体育就是劳累的观念，让学生可以真正体验体育运动的快乐，如此引导学生在主动参

与当中感受各类体育活动的效果，并由此获得更多的锻炼机会，促使学生的运动兴趣得到发展和提高，从这一方面来讲，体育教育进一步激发了学生体育活动的主体性和主动性。

（二）有利于锻炼学生的各方面素质与能力

体育活动以及体育教育最重要的一个功能就是锻炼学生的身体素质，由此增强学生的体能水平，促使学生在当前的学习环境当中实现身心健康的全面发展，并同时培养积极向上的人生态度，通过锻炼自身的意志品质，为个人的健康成长奠定良好基础。对于中职生来说，正值青春期，比较叛逆，在平时的学习中很少有锻炼或者活动的机会，对于学校组织的一些运动会等也不会积极参加，让学生进行一些劳动他们也会觉得累，所以现在的中职生很大一部分都存在身体素质比较差的情况，这与学生平时的锻炼较少有关，而进行体育的训练就可以很好的解决这一问题，不管是田径或者是球类，对学生力量的要求都比较高，而在开展这些体育项目的前提，是要让学生的身体机能得到提升，这一过程就针对学生的身体素质进行更专业的培养，让学生的身体素质渐渐地得到提升。

（三）有利于养成学生健康运动的良好习惯

对于中职生来说，目前锻炼和运动的机会相对来说比较少，这也就导致学生的身体素质有所下降，在中职中加强学生的体育教育，可以促使学生培养积极的生活方式，不断在日常的学习生活当中参与诸多丰富的体育锻炼项目，有利于以此维持学生的身心健康，不断让学生在适当的体育锻炼当中实现健康成长。另一方面，体育活动也是让学生发泄压力的一个重要途径，对很多学生来说，他们因为学习伙食其他原因，或多或少有一些心理压力，这时候教师可以利用体育活动，让学生出出

汗，从而释放学生的压力。

（四）培养学生的合作能力

目前中职体育课开展的过程中，很多项目都是一些团体项目，必须要在团队中完成，而且要想获得胜利，就必须加强团队之间学生的凝聚力和合作能力，这些都是需要长期的训练才可以的。而学生在这样长期的训练中，就会与自己的同伴有了默契，他们也明白下一步应该做什么动作，甚至了解对方的想法，这就在一定程度上培养了学生的合作能力，让学生再这样的练习中明确合作、团结就是力量，进一步培养学生的合作能力。

（五）提高学生的思维能力

在体育知识的学习过程中，也离不开理论知识的学习，学生通过教师的讲解可以将一些枯燥难懂的理论理解到位，在教学时再配合教师的合作学习或者小组讨论，让学生自己更加积极主动的去研究、去探讨，甚至对于一些有难度的体育动作教师也可以让学生去自行训练，这时候在结合教师的指导，就会渠道事半功倍的效果。学生在自己思考和讨论的过程中，自身的思维能力也会得到进一步的培养。

二、当前中职体育教学中存在的问题

（一）学生的团队意识比较缺乏

从目前我国中职生的发展情况来看，因为他们年龄的原因，处于青春期，所以在团队意识的培养方面还是相对来说比较缺乏的，他们的发展还未走向成熟，不知道怎么去面对问题，而体育课又是一项无法单人进行活动的课程，很多的项目和技能都需要小组完成的，在小组合作的过程当中，他们会出现各种各样的矛盾，在出现矛盾的时候会采取打架的方式解决，或者是去刻意的争抢一些东西，而这时候有的孩子他们比较强势，就会因为自己的自尊心，没有办法去从他人的角度考虑问题，导致整个小组的体育活动都无法顺利的开展，而且还会让他们同学之间出现各种各样的矛盾。

（二）中职体育教学模式陈旧

为了将体育教学的优势充分的发挥，教师就要采用理论联系实际的方式，促进学生的全面发展，但是从目前体育教学情况来看，不管是理论知识的传授，还是技能的练习，教师的教学模式都相对比较陈旧，对于理论知识，教师也只是按照教材的内容对其进行灌输式的教育，对于其中的一些原理却没有进行讲解，让学生不理解自己所学的内容对自己的生活和学习有什么用，导致学生的学习兴趣下降。另一方面，教师在进行体育动作

的传授时，也不明确学生的兴趣点在哪里，导致体育动作的练习效果也不好，很多学生的动作并不标准，教师也没有进行合理的指导。

（三）无法发挥现代教育技术的优势

数字化时代下为我国中职体育教学提供了巨大的便利，涌现出了一系列有利于我们教学的方式，因此教师就要重视这些教学方式的应用。但是从目前中职体育教学情况来看，存在教师不重视这些先进教育技术的问题，很多教师不知道该如何去使用，在上课时也是按照自己原有的教学方式，给学生讲授体育动作。尤其是对于一些体育的理论知识来说，更需要使用一些先进的方式来调动起学生的学习积极性，但是如果教师一直采用传统且落后的方式的话，就会严重影响到学生的学习兴趣，对于后期一些体育动作的练习，也无法全身心的投入，从而影响到学生体育技能和身体素质的提升。

（四）不重视理论知识的学习

中职体育的教学不仅是教授学生一些体育技能，同样的也需要理论联系实际，让学生学到一些有关于体育的理论知识，例如肌肉的锻炼或者饮食的合理搭配等，这样的体育知识对于学生日常的生活来说，也有着比较积极的意义，但是从目前很多教师的体育教学情况来看，还是存在不重视理论知识传授的问题，老师们总是认为学会了体育技能才是真正的体育课，认为一些理论知识对学生的发展没有用处，这样的理念严重影响到学生的体育学习。尤其是对于一些体育专业的学生来说，他们更需要有足够的理论知识做支撑，从而能够满足自己今后的学习和工作需要。但是教师不重视理论知识的学习这一方面对于学生来说是产生了消极的影响。

三、中职学生现代体育教育的改革措施

（一）创新教学模式，丰富学生运动体验

教师为结合新课改的教学要求培养学生的运动兴趣，在日常实践教学当中，可以积极运用有效的教学手段，打造创新性的教学模式，以适应中职阶段学生的发展特征，不断在满足学生体育发展需求的过程当中，促使他们积极参与到体育活动当中，由此培养学生运动的持续适应性，使其真正在游戏法、合作学习法等运动模式中感受乐趣，并同时得到有效的锻炼与提升。学校方面可以针对体育教学开展专门的改革会议，让教师们集思广益，共同商讨有关于体育教学的全新教学方式，不管是理论知识或是技能训练，都要结合目前时代发展的要求，保证学生的学习效果。

依据中职体育新课标的指导思想,学生需要完成跑步的学习任务,并真正基于正确的跑步姿势,在养成跑步习惯的同时,确保个人的健康发展。为此,教师可以积极创新现有的教学组织形式,通过引入“龟兔赛跑”的童话故事,设定学生分角色扮演乌龟和兔子进行跑步的方式,吸引学生的注意力,并同时引领学生在正确摆动双臂的过程当中完成快速跑的练习,以此结合该故事的寓意激发学生的学习兴趣,使其不断在体验快速跑的活动当中丰富运动体验,并促使学生逐步养成良好的运动习惯。

(二) 丰富教学内容, 激发学生运动兴趣

教师在开展中职体育教学工作时需要积极培养学生的体育学习兴趣,真正基于学生的个体差异,在关注每位学生兴趣爱好、体力水平、身体素质等各方面因素的前提之下,结合不同学生的具体情况进行分类分组,以此丰富现有的体育教学内容,不断激发学生参与体育活动的积极性。另一方面,学生理论知识的学习也不能缺少,在理论知识的学习中也要创新教学方式,能够进一步激发学生的学习兴趣,进而提升理论知识的学习效率,促进学生的综合素质提升。

其中,教师在传授“乒乓球教学”的系列内容时,除了在引入乒乓球练习的基本要领之外,还可以为学生播放“奥运冠军樊振东、王曼昱、孙颖莎参加东京奥运会”的比赛视频,一方面发挥榜样的力量,激发学生对乒乓球学习的兴趣,另一方面则结合他们比赛中的肢体表现,为学生形象展示“侧旋”“正反手拧拉”以及“高抛发球”等经典动作要领,以便运用多元化的学习方法,促使学生在课堂学习当中保障现有的课堂学习成效。

(三) 组织师生互动, 培养学生正确认知

教师作为开展体育教学活动的重要组织者,在实践课堂当中能够转变现有角色,对学生现有的学习状态进行有效调节,努力在构建良好师生互动氛围的同时突出学生的主体性地位,以切实尊重学生的兴趣爱好,通过积极融入创新型的教学方法,逐步在相互交流与互动当中培养学生良好的运动习惯。在教学时,教师也可以与学生组织一些小比赛,检验学生的学习效果,这样的互动学生也会有兴趣,激发学生的胜负欲,更能够发挥出学生的真实水平,了解学生的学习程度。

跳绳学习是体育课教学的重要内容,有的学生会拿

着绳子站着不动,而有的学生则会在原地摆跳。基于此,教师在开展跳绳教学时可以采用不同的教学方法,在创设小组合作模式的过程当中,由教师和学生进行共同练习,以相互打分评价的方式,引导学生在夸奖与鼓励之下充分感受跳绳活动的乐趣。

(四) 应用信息技术, 打造多元体育环境

随着信息技术的更新和应用,在新课改的背景之下,中职体育教学活动可以积极运用信息技术营造相关的运动氛围,以培养学生的运动兴趣,不断通过微课、视频资源等创新型的教学模式,为学生带来专业体育技术动作的讲解,有利于增强学生的运动潜力,不断引领学生在发展运动兴趣的同时掌握既定的运动规则以及技能要求。

例如,在学习“足球运动特性及基础技术动作”的内容时,学生单凭枯燥乏味的知识很难激发对足球学习的兴趣,而教师则可以运用信息技术通过动画、视频的演练方式,为学生简单介绍足球的特性以及足球比赛中基础的技术动作要求,以此带领学生以边看边练的方式直观呈现诸多重要的运动技能要求,有利于满足学生的学习需求,不断在视频化的教学当中培养学生对足球运动的学习兴趣。

结语

综上所述,为了提升现代体育教育的效果,促进学生的全面发展,教师就要积极改革目前的体育教学方式,树立正确的教学思想及观念,切实注重中职阶段学生学习的客观规律,能够基于学生的主体地位,在深入研究以及实践探索当中转变传统的教学模式,能够在多种形式的体育比赛以及互动学习当中寻找趣味教学的有效手段,如此开展创新型的教学组织形式,不断让学生激发自己的运动兴趣,满足现有的运动需求,实现个人的身心健康发展。

参考文献

- [1]陈娜丽.多元化视角下的中职体育课堂教学研究[J].拳击与格斗,2024(01):121-123.
- [2]梅敏.关于中职篮球体育课堂教学新方法的探究[J].拳击与格斗,2023(08):94-96.
- [3]谢敏.中职体育教学中学生团队精神的培养[J].亚太教育,2023(11):97-100.
- [4]丁昆明.基于信息化系统的中职体育高效课堂教学评价[J].亚太教育,2023(09):144-147.