

# 基于情境创设视域下中职体育与健康教学路径探索

兰剑

昭通市职业教育中心

**摘要：**“情境创设”是指在教学中创设具体情境，通过学生对情境的体验，使其感知和理解学习内容。新课程标准强调体育教学要“以人为本”，注重培养学生的终身体育意识，而体育教学也要由“重技能、轻过程”转变为“重过程、轻技能”。在中职体育与健康教学中引入情境创设模式，有助于激发学生参与课堂活动的积极性，促使学生更好地完成教学任务。

**关键词：**情境创设；中职；体育与健康；教学路径

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.08.241

## 引言

本文基于笔者多年的教学经验，对情境创设在中职体育与健康教学中的应用进行了深入研究，并提出相应的教学策略。希望能够促进中职学校体育与健康教师在教学中积极运用情境创设模式，让学生获得更加有效的学习体验。

### 一、营造氛围，创设情境

创设良好的课堂氛围，可以给学生营造一种积极的学习环境，让学生在愉悦的心情下参与到学习中来。在中职体育与健康教学中，教师要努力营造良好的教学氛围，通过情境创设，激发学生的求知欲，调动学生参与学习的积极性和主动性，达到高效教学目的。例如，在教学“武术散打”时，教师可设计一个场景，让学生扮演不同的角色，如：警察、小偷、乞丐等。老师作为“小偷”，从学生的队列中间经过，并用棍子敲一下学生的脑袋。此时，学生就会大声喊道：“站住！你是谁？想干什么？”这时，“警察”将学生抓住，带回派出所，进行调查处理。随后，学生在模拟场景中尝试进行实际演练，既感受了游戏的乐趣，又对武术散打有了深入了解。

又如，在教学篮球运动时，教师可以通过一些有趣的小游戏吸引学生注意力，提高课堂气氛。篮球运球是篮球技术中的基础内容之一，但由于该内容相对枯燥乏味，导致很多学生不愿意练习，也学不好。针对这种情况，教师可设计以下情景：篮球场地上设置障碍物，要求学生将球运过障碍，再把球传给另一名同学，由后者再运球过障碍物，如此反复操作。在这个过程中，学生可以充分发挥想象，利用各种方式将球运送过去，从而突破自身技能限制，提高篮球运球水平。

笔者认为，教师应根据教学内容及学生的年龄特点，合理设计情景，以确保情境的真实性，为学生创造出身临其境的感觉，使学生能够全身心地投入到情境中去。这样不仅能提升学生的学习兴趣，还能增强学生对体育学科知识的理解和理解，进而达到优化课堂教学效果的

目的。此外，教师还应加强与学生的交流互动，鼓励学生发表自己的看法和观点，让他们在交流与讨论中共同解决问题，促进思维发展，加深彼此间的友谊。

### 二、根据学生实际情况进行情境创设

教师应根据学生的实际情况，创设真实的情境，让学生在情境中自主学习、体验和感悟。例如：《前滚翻》教学时，学生们看到自己从未接触过的前滚翻动作都很好奇，并积极地进行尝试，但他们在完成动作过程中也会出现各种各样的问题。针对这种情况，教师可以引导学生以小组为单位，通过“集体讨论”的方式对具体动作进行分析和评价，同时教师还可组织一次“现场演练”，将讨论结果与实际表现进行对比，让每位学生充分参与到课堂教学中来，从而更好地掌握前滚动作。

例如：在教授前滚翻项目时，我发现大部分学生虽然能够顺利完成动作，但其中有一些学生不能完成动作，甚至出现了错误动作，而这些问题大都是由于学生对动作要领不了解导致的。于是我就把“前滚翻”拆分成若干个动作，要求学生在一分钟之内认真观察每一个动作的要领，并试着做一遍。这样下来，很多学生在短时间内掌握了该动作，但还是存在个别学生理解不到位、动作不规范的现象。这时我便随机挑选出几名同学上台示范，其他学生则站在一旁观看，通过模仿，他们很快掌握了“前滚翻”的动作要领，随后又经过反复练习，最后基本达到了熟练程度。

这种以学生实际水平为基础的情境创设，不仅有利于提高学生的学习效率，还能培养他们的学习能力。因此，在中职体育与健康教学中，教师要根据不同学生的实际水平，有针对性地进行教学设计，这样才能使每一位学生获得良好的学习体验。

例如：在教授篮球运球技巧时，有的学生运球很慢，但只要给他们一点时间，就能学会；有的学生则喜欢快节奏的运球方式，无论怎样的运球方式都能玩得起来。面对这种情况，我们应该怎么处理呢？可以说，这是一

个比较棘手的问题，因为它涉及到了每个学生的思维模式以及运动习惯等。因此，为了解决这个问题，我首先引导学生进行自我反思，然后再利用多媒体设备，播放一些运球速度较快的视频，以此激发学生对运球的兴趣，进而激发他们运球的积极性。随后，我提出了一系列问题，并鼓励学生畅所欲言，这样既能消除他们内心的顾虑，又能让他们深入思考。在此之后，我再逐一解答，这样既能强化学生对运球知识的理解，又能使他们养成良好的运动习惯。

### 三、善用现代信息技术进行教学情境设计

在新课改下，信息技术与体育教学的融合已经成为必然趋势。多媒体技术可以为学生提供直观、生动的学习资源，提高教学效率。例如：教师通过网络搜集相关信息，了解运动对人体机能的影响；通过电脑模拟多种运动场景，让学生亲身体验不同的动作带来的效果，从而形成正确的锻炼观念。

我发现许多中职学生存在严重的“体弱多病”现象，这是因为他们平时缺乏体育锻炼，身体素质差，且不喜欢体育课。为了解决这个问题，我设计了一节《中医养生》的教学内容，并以此为例来分析情境创设的重要性。我先介绍了一些常见疾病的类型和症状，然后通过图片展示了一个人患病前后的对比图。接着，我打开电脑上的视频软件，搜索关于“中医养生”的相关资料。

在视频中，我看到一个“因久坐而患颈椎病”的年轻人，他经常需要依靠按摩师才能缓解疼痛。看着屏幕上那张痛苦的脸，我心里很难受。紧接着，我又展示了另一个案例——一位中年女性在长时间工作后感到头晕眼花，去医院检查后得知患有“轻度偏头痛”。她每天都要服用大量的止痛药，生活质量非常低下。最后，我把自己收集到的这些信息全部制作成PPT，播放给学生看。

学生们看完视频后陷入沉思，有的同学说“太可怕了，以后一定要好好锻炼”，有的同学则表示“原来患有疾病并不是不努力的借口”。经过这样一堂课的熏陶，学生们纷纷表示要加强体育锻炼，增强体质，预防疾病。

在学生情绪高涨时，我们要趁热打铁，继续进行深入讨论。引导学生思考“如果你遇到了类似的情况该怎么办”，从而激发他们参与探究活动的积极性。比如，“假如你得了重度偏头疼应该如何处理？”“为什么很多老年人会出现骨质疏松的问题？”等等。

### 四、借助角色扮演模式创设情境

角色扮演是一种将学生置于具体角色中，让其体验角色的情感、行为、态度和价值观等，并通过观察、思考和学习，促进学生主体性发展的教学方法。运用这种

教学模式进行情境创设时，教师可以根据教学目标创设不同的情境，让学生在模拟的情境中扮演某一角色，体会角色的心理状态以及所处环境的特点，从而激发学习兴趣，提升学习效率。例如：在教授“足球技术动作”这一课时，笔者先带领学生观看了一段足球比赛视频，随后询问学生“你认为哪个运动员踢得好”，部分学生回答说“梅西踢得好”，还有部分学生则认为“C罗踢得好”。这时笔者以此为契机展开讨论：为什么他们都被称为“球王”呢？为了验证自己的答案，同学们纷纷开始模仿起视频中的球员，有的同学模仿前锋，有的同学模仿守门员……

当所有同学模仿完后，笔者再引导学生进行总结：梅西和C罗之所以被称为“球王”，不仅仅因为他们的技术非常高超，更重要的是他们有永不言败的精神和不屈不挠的斗志，所以才成为球队的核心球员。接着，笔者又问学生：如果我们想要成为“球王”，应该具备哪些品质呢？经过一番讨论，学生得出以下结论：首先要不断地练习技术动作，努力提高自身水平；其次要学会团队合作，善于与队友沟通交流，共同完成任务；最后要有顽强拼搏的意志，无论遇到多大的困难，都要勇敢面对，绝不退缩。以上就是一个很好的体育角色扮演教学情境，教师通过精心设计教学内容，为学生提供充分的学习机会，使学生在实践活动中提高综合能力。

### 五、媒体呈现，动态形象

随着信息技术的应用和渗透，传统教育模式也在发生改变，以信息技术为载体呈现具象化、形象化的形象，让学生以更为动态化的方式学习知识成为教育的重要方式。依托于信息技术进行情境教学模式的创建，以多媒体为载体讲述动作要领，传递健康知识，能够调动学生的多种感官融入体育与健康教学中，既让学生的知识学习效果得以强化，又让学生的情境代入感更为强烈。比如：教师带领学生练习跨栏运动的时候，可以通过视频方式给学生逐帧展示跨栏运动的慢动作，让学生能够充分了解跨栏动作要领。跨栏起跑至第一栏时候要注意起跨的步点，如果技术掌握较为纯熟，可以采用七步跨栏的方式跨越第一栏，一般情况下可以采用八步跨栏方式。起跨攻栏一般在距栏两米左右腾空并尽量身体下压，逐个过栏，下栏时起跨腿主动摆正，腿部和身体尽量下压、前探，中间栏跑则可以采用三步跑跨栏方式，最后完成冲刺。学生通过细致观察视频的方式了解跨栏每一个环节的动作，从生动直观的感性材料中总结正确的动作方式，这样学生在跨栏练习时则能够按照正确的动作展开练习，也让学生通过视频情境的学习延伸到运动动作的实践掌握。

再如：教师在给学生讲述运动礼仪的时候，也可以使用信息技术与理论教学相结合的方式渗透运动礼仪理念。每一名参与体育运动的人都要有运动精神，无论失败还是胜利，都要保持良好的运动员风度，给予胜利者以赞美，又要对失利的状况保持冷静的态度，做好运动心理建设。教师可以给同学展示多种比赛场面，让学生深刻理解运动礼仪，足球赛场上互换球衣，跆拳道擂台赛上彼此鞠躬致意，羽毛球赛场上对手间的握手，这些都是运动礼仪的表现。观看这些视频能够将学生带入体育运动情境中，培养学生的体育精神，让学生懂得体育的内涵，更让学生的运动心态、体育礼仪得以深化，给予学生精神和理论世界的丰盈。借助多媒体信息技术创建体育与健康教育情境，能够将学生带入浓厚的情境氛围中，能够让学生细致观察每一个运动动作，并帮助学生萌生健康心理认知。教师要结合教学内容，探索更为多样化的多媒体情境创设路径，利用多媒体信息技术帮助学生获得体育综合素养的发展与提升。

## 六、争长竞短，合作共赢

体育与健康教学的开展涉及诸多运动项目，其中大部分运动项目都属于竞技类项目，这既让学生之间产生竞争，也需要学生之间的紧密合作。借助多样化的比赛形式，让学生沉浸到比赛情境之中，既让学生的竞争意识得以萌生，又让学生的合作方式得以探索，是促进学生参与体育运动的重要动力，也是提升学生运动技能的重要方式，让学生对合作竞争理念进行深刻感知和充分理解，悄然渗透体育精神。比如：篮球课堂上教师可以先带领学生学习篮球运动技术，滑步、切球、障眼法、单手抛、拨腕传球、高吊球、地板反弹球、胸前球、后撤步、背后换手、交叉步、体前变向等都是学生需要掌握的基本篮球技术，并让学生自由组队进行练习。在学生掌握一定篮球运动技术之后，教师可以结合学生的学习情况将学生分成不同的三人小组，让小组之间进行“斗牛”比赛。篮球“斗牛”赛有人数少、时间短、比赛简短有力的特点，虽轻松随意，但也将竞争、合作等内容融入其中，学生参与“斗牛”赛的过程中能够练习胯下运球、背后运球等篮球基本功，渗透合作精神和意识，带给学生比赛乐趣。

再如：教师在日常活动中也可以组织不同班级、学校之间的联赛，通过篮球赛活动，调动学生锻炼身体的积极性，增进学生之间的情意，丰富学生的课余生活。为了更好地准备篮球赛，教师可以组织学生进行专业训练，训练过程中既要夯实篮球技术，又要训练战术计划，强调队员之间的合作、配合，坚持做到“练”“战”结合，发挥每个队员的长处。比赛的训练过程也是一种情境的

创设，为比赛情境的融入奠定基础。学生在训练和比赛中，不仅力量、耐力、速度均得到不同程度的提升，也能够让学生的篮球运动技术得以更好地发展，升华学生的思想认识，带动团队合作精神、体育意志的渗透，让学生对于体育运动进行宏观思考与认知。比赛情境的创设让学生走入体育竞赛之中，从单纯的理论和练习过渡到专业赛事的参与，带给学生不同的感受，也让学生的专业运动能力得以提升，既为学生打造别开生面的运动氛围，又让学生的体育综合能力得以发展，是情境教学模式开展的重要方式，更是学生体育综合素养提升的重要路径。

## 结语

在新课程标准下，教师要从学生的实际需求出发，对教学内容进行改革与创新。为了帮助学生获得更好的学习体验，教师在体育与健康教学中要善于利用情境创设这一手段，通过对体育环境的创设、运动项目的设置以及角色扮演等方式，让学生置身于具体情境中，从而增强其学习兴趣和课堂参与度，使学生能够真正理解并掌握体育与健康知识。总而言之，情境创设在体育与健康教学中有着重要的意义，它不仅能够提高课堂效率，还能促进学生身心健康发展。因此，中职学校体育与健康教师要积极借鉴情境创设模式，灵活运用到教学实践中，帮助学生更好地获取体育知识，提升体育素养。随着人们对体育运动、健康理念认知的深化，越来越多的教学方法应用到体育与健康教学中，在丰富体育与健康教学内容的同时，也让学生的体育综合能力得以发展。情境教学法作为体育与健康教学方法的重要组成，日渐得到更多人的认可，呈现出显著的教学效果。教师要结合学生的实际情况，深入研究情境教学法的应用方式，探索体育与健康教学质量提升的路径。

## 参考文献

- [1] 郭吉良. 中职体育与健康体验式教学实践与思考[J]. 吉林教育, 2022(36): 78-80.
- [2] 马云豪. 落实中职体育与健康学科核心素养的实践探究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(23): 142-145.
- [3] 黄海滨. 增强现实技术下中职《体育与健康》教材内容呈现研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(28): 86-89.
- [4] 张鹏. 基于体育与健康理念的中职院校体育教学评价体系探索[J]. 体育视野, 2022(2): 69-71.
- [5] 周日钊. 基于SPOC的中职“体育与健康”课程混合式教学改革实践[J]. 新课程研究, 2020(33): 11-12.
- [6] 包云. 二十一世纪以来中职体育与健康课程改革的回顾与展望：基于课程性质与任务[J]. 武汉冶金管理干部学院学报, 2020, 30(3): 58-61.