

探讨中职体育教学中培养学生核心素养的策略

马明亮

嘉兴技师学院

摘要：随着我国教育的不断推进，对学生的核心素养的要求也随之提高，而体育课程的开展正是推动学生核心素养提高的重要方式之一，也有利于保障学生的身心健康、促进学生的全面发展。所以，在中职学校中，体育教学是必不可少的，对于体育教师的要求也需要提高，体育教师在具备足够的专业知识的基础上，还需要掌握创新的教学模式、方法以丰富体育课堂，如此一来，通过体育教学活动可以有效强化身体素质、提高学生的核心素养，从而以更好的状态进行学习。

关键词：中职体育；体育教学；核心素养；培养策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.11.238

引言

中职院校在进行体育教学的过程中，不仅要注重学生运动能力的提升，还需要培养学生的健康行为，促进学生体育精神的树立，加大对体育与健康学科核心素养的教育力度，从而促使学生通过体育课程而实现自身的全面发展。教师在制定教学方案与策略的时候需要以提高学生的核心素养为主要目标，通过引入创新、科学的方法、内容来保证课程的创新化、最优化，如此一来，学生在上课期间可以感受到体育的魅力以及学到知识、技能的成就感，从而让学生对体育产生兴趣，提高主动进行体育锻炼的意识，形成运动的优良习惯，最终使得每位学生都可以拥有一个健康的体魄，为进行文化知识的学习奠定基础，除此之外还可以培养学生的毅力、魄力，拥有更好的精神状态。

一、体育核心素养的内容

（一）健康意识

健康意识，也就是教师在进行体育教学时，主要以健康锻炼为教学目标，让学生通过教师所制定的健康运动的方案，增强自主、健康锻炼的意识，并在这个过程中掌握并提高体育技能，也减少了因盲目锻炼而造成锻炼强度过高的情况产生，最终保障了学生的身体健康，为学生进行文化学习提供了身体素质上的保障。

（二）体育文化

体育文化包括两部分，一个是体育技能，另一个是体育知识。前者主要涉及到在体育锻炼中所需要用到的技能以及对锻炼动作的规范；后者主要涉及到人文知识、生理卫生知识、体育意识等等。所以，体育教师在开展体育教学时，应主要以体育文化来作为教学的内容，以保证学生具备体育方面最基本的知识内容。

（三）身体素质

身体素质，主要包括了运动者的身体健康情况以及自身的运动素质。前者不止是身体上的健康情况，还有运动者心理上的健康情况；后者通常是指运动者所掌握的体育技能的程度。简单来说，运动者的健康情况是运动素质的前提保障，运动者只有在身体与心理上呈现健康状态的情况下，才能更好地提高自己的运动素质，最终促进整个身体素质的提升。

（四）体育情感

体育情感，主要是学生对于体育活动所表现出来的情感，比如对体育活动的感兴趣程度、进行体育运动的积极性等等，通过身体运动和体育活动丰富学生生活，从而有机会获得各种情感体验，帮助学生培养自信、奉献和韧性等情感能力。

（五）体育品德

体育品德，主要指的是运动者所具备的体育道德，教师要积极培养学生良好的体育品德，以推动学生拥有积极、正确的体育心理，从而以更好的状态投入到体育学习与运动之中。

二、中职体育教学中培养学生核心素养的重要性

随着经济的不断发展，社会越来越需要技能型的高素质人才，对于中职院校来说，是培养该类人才的重要场所，所以对于中职院校来说，教师在开展体育教学时，除了要将最基本的理论知识、技能传授给学生之外，还需要注重学生核心素养的培养。对于中职学生来说，成为一名合格甚至更加优秀的就业者的一个重要前提便是拥有健康的身心。对于突出核心素养的三个要素也在新课程标准中明确地提出了，三个要素有在体育教学活动

之中推动中职生全面发展、提升运用能力、引导形成健康行为,通过提出这三个要素来为中职生的全面、健康、和谐发展提供关键性的指导。新课程标准中对于运动能力也进行了新的阐述,其属于心理与技术能力的综合体,同时也是中职生在开展体育活动之前所必须具有的能力。中职院校在开展体育教学活动时,要注重将学科的核心素养渗透至课堂之中,帮助学生更好地适应学校外部的环境,并在体育活动中促进学生身心的发展,培养良好的习惯,提高健康的意识。学生的价值追求以及精神风貌也属于体育学科核心素养中的一部分,当学生们离开学校、步入社会之后,不仅是在生活中,还有在工作中,其发展都会受到自己的价值追求与精神风貌的影响。体育课程对于中职院校来说是培养人才必不可少的一个关键部分,在整个过程中注重提升学生的核心素养、注重学生的身心健康,最终培养出高素质的技术型人才,体育学科的价值与作用也随之体现出来了。

三、中职体育教学中培养学生核心素养的策略

(一) 丰富体育教学方法,培养体育情感和品格

1. 游戏教学法

在选择游戏教学法开展体育教学时,首先需要将游戏的规则进行制定和明确,目前,在中职生群体中,较为明显的一个问题便是行为、态度散漫,忽视学校所制定的规章制度,这都属于规则意识不足的情况。中专生具有着爱动、爱玩的特点,所以学校可以利用这点优势,来通过开展游戏以提高教学的质量,提高学生的规则意识。每一种体育游戏都需要有相应的游戏规则,在游戏开始前,教师需要强调规则的重要性,并在游戏过程中注意学生是否按照规则进行游戏,以保证游戏的顺利开展。在选择游戏类型与内容的时候,教师也需要充分考虑到该阶段学生的特点、兴趣以及个性化的需求,选择合适的游戏,并与课堂内容相结合,让学生在玩游戏的过程中可以有所收获,在游戏中感受到规则的重要性,并学会遵守规则,提高自己的规则意识,这样也会让课堂氛围更加良好、和谐,学生们在走入社会后也可以更快更好地适应社会环境。比如在教学的过程中,针对“速度”方面的教学时,教师可以通过引入一些“贴膏药”“迎面接力”“长江黄河”“喊数抱团”等相关的游戏到课堂教学之中,以免出现在教学过程中,只是单纯地通过练习跑步来完成教学的目标的情况,丰富的游戏可以让跑步不再枯燥,也可以让学生在游戏的过程

中,不知不觉地提高自己的跑步速度。对于“投掷”项目的教学来说,可以通过引入一些类似于“我是神枪手”或者“手榴弹掷远”等有趣的游戏,让学生在比赛中掌握投掷的技巧,从而达到教学的目的。教师通过选择一些与项目有相似性的游戏,并制定相应的规则,既让学生体验有规则的游戏,也需要让学生体验没有制定规则的游戏,从而在游戏的过程中感受到规则的重要性,既掌握了体育相关的技能、知识,也养成了遵守规则的好习惯。

2. 竞赛教学法

对于中职生来说,他们的理论知识对于其他学生来说相对较弱,学习成绩相对较差且不是很稳定,但是他们的性格较为活泼并且争强好胜,所以对于这种情况,教师在制定教学活动的内容时,可以通过引入一些体育竞赛来丰富教学内容,这些竞赛不仅可以让学生在比拼的过程中感受到体育的魅力,还可以通过竞赛来培养学生拼搏进取的精神。在比赛开始之前,教师需要对学生进行详细的规则介绍,并通过介绍一些优秀的运动员通过自己的拼搏与努力,最终取得优异成绩并成就了自我的故事,来鼓励学生们,激起学生拼搏的热情。在比赛进行到过程中,教师需要时刻关注学生的状态变化,及时疏导在比赛过程中遇到挫折的学生,引导学生自己思考如何解决已经出现的问题。在比赛结束之后教师也要对整个比赛的情况进行总结,除了解决问题之外还需要注重激励学生,以培养他们形成正确的胜负观。比如在排球课程的教学过程中,教师可以组织小组赛进行竞赛,在比赛前为学生们简单讲述中国女排的故事,让学生们通过这些动人故事来提高对于排球的热爱程度,在进行小组赛的过程中,教师也要时刻关注学生不断变化着的状态,了解每个学生的具体情节,针对性地鼓励与指导学生,让他们可以更快地进行状态的调整,从而在以最佳的状态迎接比赛,并在比赛中感受体育运动的魅力,最终促进核心所养的培养。

(二) 基于学生身体特点,培养运动能力

运动能力主要包括专项运动能力以及基本运动能力。其表现形式主要有体能状况、运动认知、技术运用、体育展示、体育比赛等等。各阶段学生身体发展会呈现出不同的特点,中职院校的体育教师在制定教学方案的时候,需要特别关注该阶段学生的身体特点,制定适合学

生的训练计划与教学内容,以更好地培养学生的运动能力。

以排球运动为例,在进行排球教学的时候,教师除了需要将最基础的排球技能教授给学生之外,还需要通过排球的教学,让学生们掌握正确锻炼身体的技巧以及主动锻炼身体的习惯。除此之外,教师还需要关注到每一位学生的状态、特点,做到因材施教,根据男女差异以及学生个体之间存在的差异,为其制定更合适的体育训练方案,比如排球中激烈的扣球对于女生来说较不感兴趣或者难度较大,教师就可以增加女生的发球、垫球、传球等练习数量,既可以让女生感受到排球运动的乐趣,还可以锻炼到女生的运动能力;对于男生来说,他们对于排球运动的感兴趣程度可能会高于女生,可以相应地多增加些扣球的练习,但也要注重对男生的综合性培养。

(三) 通过体育作业布置,培养运动习惯

由于中职生的自觉性相对较低,所以教师的监督作用尤为重要,在课余时间,教师需要鼓励中职生主动进行体育锻炼,以培养练好的体育锻炼的习惯。所以在每次体育课程结束之后,教师可以根据教学的情况以及学生吸收的程度来布置合理的体育作业,让学生利用课后时间来完成,以保证学生在课后时间里也可以进行适量的体育锻炼,除了可以巩固课上所学习的内容之外,还可以培养学生主动锻炼的良好习惯。教师所布置的作业需要将学生的个体差异与教学内容相结合,充分考虑各项影响因素,让学生在课后不止是为了完成作业,而是在锻炼中寻找乐趣。为了更好地监督中职生课后作业完成情况,教师可以让学生进行练习的反馈,方式可以以练习成果的照片、练习过程的视频等为主,教师通过查看照片或者视频来了解学生具体的锻炼情况,并对锻炼过程中所出现的问题进行纠正,还需要对学生进行正面的鼓励,以促进其在体育锻炼方面的积极性的提升。

(四) 课内外教学相结合,教授健康知识

传统的体育教学往往将教学的重心放在了技能的传授上面,而对于基础知识的传授,往往都是蜻蜓点水般一笔带过,这就导致学生缺乏或者很少地具有体育卫生相关的知识储备,对于体育锻炼的科学方法也并没有很好地掌握,这就导致学生在锻炼的过程中若出现因运动而造成的损伤,但由于缺乏相关的急救措施,而对生命安全带来危险与隐患。所以,教师在开展体

育活动之前可以先开展一节室内体育课,通过这一节课或者更多节课,来为学生进行关于体育健康知识方面的讲解,并简单介绍之后将会进行的一些体育项目的基本情况和注意事项,通过多媒体等智能化的手段,为学生们播放相应的视频、展示一些相关的图片,来帮助学生对知识的理解。在室内课结束之后,教师便可以适当地安排室外课的教学内容,引导学生将室内课中所学到的理论知识应用于现实生活之中,除了可以巩固基础知识之外,还可以检验学生是否真正掌握了这些基础知识,并关注学生们将这些知识应用于实际中时存在着什么样的问题。

比如在进行篮球课的教学时,教师可以开展几节室内课,利用多媒体技术,为学生们简单地介绍一下与篮球相关的一些基础知识,比如在运动中会造成手指挫伤、膝盖损伤等情况,让学生了解打篮球的过程中可能会出现的一些伤痛情况,并掌握在产生这些问题的时候应采取的措施。随后便可以带领学生在室外开展相应的篮球运动的训练,在训练的过程中,学生们可以更好地消化在室内课中所学到的专业知识,这些知识可以为后期学生更好地掌握篮球运动的技巧、形成良好的运动习惯奠定基础。

结语

综上所述,中职生核心素养的培养时十分关键且必要的,中职体育教师需要深入研究核心素养理念,并按照相应的培养要求、结合中职生该阶段的发展情况,不断创新、优化教学观念与方法,主动去探索创新性、科学性的教学方案与策略,基于学生身体特点,教学中培养学生运动能力,结合课内外理论和实践,教授学生更多的健康知识,从而提升中职各学校的体育教学质量,推动体育教育水平的提升。

参考文献

- [1] 史兰涛. 中职体育教学中培养学生体育核心素养的策略研究[J]. 现代职业教育, 2019(35): 2.
- [2] 吕芳娥. 中职体育教学中关于学生核心素养教育的实践探究[J]. 发明与创新: 职业教育, 2021(6): 2.
- [3] 黄东旭. 中职体育教学中关于学生核心素养教育的实践探究[J]. 学周刊, 2020(22): 2.
- [4] 覃永江. 中职体育教学中学生团队意识的培养探析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(12): 2.