

# “以赛促学”在中职体育与健康教学中的应用

孙超杰

陕西省韩城市职业中等专业学校

**摘要：**“以赛促学”是一种有效的教学方式，特别在中职体育与健康教育中，通过竞赛提升学生的参与积极性和团队合作意识，强化体育技能与健康知识的融合。这种方法激励学生主动参与，形成良好的锻炼习惯，促进全面发展。设计多元化的竞赛项目、融入健康教育内容以及强化赛前训练与赛后反思，构建合理的激励机制，均为持续提升学生的综合素养提供了保障。文章针对“以赛促学”的多方面应用进行深入探讨，旨在为中职体育与健康教学的实践提供有效参考。

**关键词：**以赛促学；中职教育；体育教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.06.241

## 引言

在当今教育背景下，中职学生的体育与健康教育面临诸多挑战。传统的教学方法往往无法有效激发学生的参与热情和竞争意识。“以赛促学”作为一种新兴的教学策略，注重通过竞赛激发学生的内在动机，提升他们的技能水平与健康素养。赛前训练与赛后反思的结合，不仅能够巩固学生的学习成果，还能帮助他们在实践中不断成长。通过优化竞赛项目设计与建立激励机制，教师能够有效推动中职体育与健康教学的深入发展，从而培养出德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

## 一、“以赛促学”在中职体育与健康教学中应用意义

### （一）提升中职学生体育参与积极性

“以赛促学”在中职体育与健康教学中可有效提升学生的体育参与积极性，竞技比赛所带来的竞争氛围刺激了学生的参与欲望，使他们在参与过程中有充实的体验感与成就感。通过赛前的准备和赛中的表现，学生能够在友好的竞争中找到提升自己的机会。这种积极性的提升不仅体现在为了比赛而进行的刻苦训练上，也促使学生在日常生活中更加关注体育锻炼。相较于传统教学模式，“以赛促学”能够有效打破学生对体育活动的惰性，使他们认识到体育锻炼的趣味与价值，激励他们参与到更广泛的体育活动中去，进而形成良好的锻炼习惯。

### （二）强化体育技能与健康知识融合教学

“以赛促学”不仅仅是对于学生竞技能力的提升，更促进了体育技能与健康知识的融合。在比赛过程中，学生不仅需要运用运动技能，还需要对健康知识有一定的了解，才能提高竞技水平和自身安全意识。通过这种方式，学生将在实践中深刻领悟体育的本质及其对健康

的促进作用。这种融合教学模式使得学生在参与体育活动时，自然而然地接触到相关的健康知识。学生在观察、比较与实践中，学会如何将理论知识转化为实际操作。这种教学方法的有效性体现在学生能够在比赛中分析自身的表现，结合健康知识进行自我调节与改进，从而提升个人的运动效率与竞技水平。

### （三）促进中职学生团队协作与竞争意识培养

“以赛促学”还极大促进了中职学生的团队协作与竞争意识，团队竞技活动要求学生在比赛中明确角色、相互配合，培养了他们的沟通能力与协作精神。在团队中，学生需要理解各自的职责，通过有效的配合实现共同目标，增强了团队意识。这种互动既激励学生积极面对挑战，又引导他们认识到团队合作的重要性。学生在团队中不仅锻炼了自身的交际能力，也提高了面对竞争的心理素质。同时，可以培养出坚韧不拔的精神，使学生在遭遇挫折或失败时更理智地调整心态与策略，专注于提升自我。这种竞争意识的培养使学生在面对学习及生活中的各种挑战时，具备更强的应对能力。通过积极参与竞赛，学生认识到竞争不仅仅是结果的较量，更是个人与团队共同成长的过程。这种心态的转变极大提升了学生的综合素质，使他们在未来的职业生涯中具备更好的团队合作能力与竞争能力，助力个人的长远发展。

### （四）优化中职体育与健康教学评价体系

“以赛促学”在中职体育与健康教学中推动了评价体系的优化，传统的教学评价往往侧重于学生的技能测试与理论知识的掌握，未能全面反映学生的综合能力。通过赛事的引入，评价体系的多元化得以实现，涵盖了竞技表现、团队协作、参与热情等多个维度。这种新型评价体系更为全面，充分考虑了学生在实践中展现的各

种能力与素养,使得评价不再是单一的结果导向,而是关注学生的过程与成长。参与赛事后,学生所形成的经验、锻炼的意志,以及团体内的互动和支持,都会成为评价的重要参考依据。同时,优化后的评价体系能够更好地激励学生,通过多层次的反馈机制,让学生清楚自己的优点和待改进之处。这种反馈不仅有助于学生的自我认识,也促使教师在课程组织与教学策略上进行持续调整,确保教育目标的有效实现。

### 二、“以赛促学”在中职体育与健康教学中应用策略

#### (一) 设计多元化体育竞赛项目激发兴趣

在中职体育与健康教学中,设计多元化体育竞赛项目不仅是增进学生参与度的重要策略,还是提升其综合素质的有效途径。多样化的竞赛项目可以积极激发学生的兴趣,进而促进他们的身心发展。竞赛项目的形式可以涵盖个人项目、团队项目以及趣味性的竞技活动。例如,除了传统的田径、篮球、足球等项目外,可以引入拔河、接力赛、迷你运动会等形式,让学生在不同的项目中找到乐趣。这种多样性能满足不同学生的需求,让每位学生都有机会找到最适合自己的运动方式。团体项目不仅增强了团队协作精神,还能够提高学生的社交能力和集体荣誉感,培养团队意识。在设计这些项目时,教师应当充分考虑学生的兴趣和特长。通过问卷调查、座谈会等方式,了解学生的偏好和建议。这样一来,教学内容将更具针对性,学生的参与感和成就感也随之提升。比如,对于喜欢竞技的学生,可以设置一些竞技性强的项目,而对于倾向休闲运动的学生,则可以提供一些趣味性十足的活动。

结合现代科技手段,如智能设备和运动追踪应用,可以更好地提升竞赛体验。借助这些科技工具,学生不仅能够准确记录自己的运动表现,还可以通过分析数据发现自己的进步,比如步伐、消耗的卡路里等信息。这种数据驱动的反馈机制,让学生在参与中直观地感受到自身能力的提升,从而增强了他们对体育的认同感和兴趣。为了创造更积极的学习氛围,教师还可以通过设置竞赛奖励机制来进一步激发学生的积极性。例如,可以对于表现优异的学生给予表彰或奖励,这不仅增强了竞争感,还提高了学生的积极性。

#### (二) 融合健康教育内容于赛事提升素养

在中职体育与健康教学中,将健康教育内容与赛事进行融合,是提升学生综合素养的重要策略。这种融合

不仅增强了赛事的教育意义,也使学生在参与体育活动的同时,获得有关健康的知识与技能。这种跨学科的教学方法,能够帮助学生更全面地理解体育与健康的关系,促进身心的和谐发展。赛事的设计应包含健康知识的传播,使学生在参与过程中,接触到营养、运动生理、心理健康等方面的内容。例如,赛前可以组织健康知识讲座,着重讲解如何预防运动损伤、正确的营养搭配和有效的锻炼方法。这些知识能够帮助学生在实践中合理安排自己的运动计划和饮食,形成科学的健康观念。通过对赛事的评估与反馈,能够引导学生自我反思和调整。在比赛过程中,学生可以记录自己的表现,并反思在健康知识应用方面的不足,比如在锻炼中是否注意到了身体信号,是否合理安排了饮食与休息时间。这种自我反思不仅提高了学生对健康问题的关注度,更加深了他们对体育活动的认知。融合健康教育的赛事设计可以通过设置知识竞赛、工作坊等形式,增强学生的积极参与。在这种活动中,学生需要运用所学知识解决实际问题,提高他们的综合运用能力。同时,这也为学生建立了一种合作学习的氛围,促进班级团结,提升共同参与的意识。

通过“以赛促学”的理念,将健康教育内容透过具体的赛事展现出来,能够有效提高学生的健康素养。这种教育模式使学生认识到健康与体育的紧密联系,帮助他们形成终身学习的习惯。将健康教育与体育活动融为一体,使学生在积极参与中,不断提升自身的健康意识,对未来的生活与学习提供坚实的基础。采取这种融合策略,既能够优化体育与健康教学内容,还能够让学生在参与中学习,受到德育知识的熏陶,自觉规范自己的言行,树立正确的社会价值观。学生综合素养的全面发展,能够为学生未来工作学习指明方向,让学生能够在复杂的社会环境下,应该应对各种难题,理性看待各种问题。加强理论与实践的结合,能够使教学更贴合学生的实际生活,为学生的生活铺路,让学生能够健康成长。

#### (三) 强化赛前训练与赛后反思巩固成果

在中职体育与健康教育中,赛前训练也是“以赛促学”的重要方法,这种方法在实施过程中,能够让学生接受系统的赛前训练,让学生能够获取丰富的体育技能和知识,提高学生的知识水平,让学生在体育活动开展前,做好充分的准备。在训练时,教师要结合学生的实际特点和知识水平,设计与学生发展相适应的教学目标和计划,确保教学计划的顺利实施。制定科学的教学计划,使学生在训练中遵循规则,促进体育课程教学的有

效发展。另外,教师还可以定期安排学生进行集体训练,在集体活动中,学生之间形成良性互动,在互动和交流学习中共同进步,提高团队协作的默契。通过团队协作,能够让学生对自己的能力进行定位,积极发挥自身的优势和长处,在团队学习中获得信心,在今后学习中遇到复杂的问题后,能够积极应对。在比赛之前,借助模拟比赛的形式,能够让学生提前适应比赛环境,在环境中灵活应对,提高对问题的处理能力。

除了赛前训练,赛后反思也是学生体育与健康学习中不可忽略的环节,通过赛后反思,能够巩固学生所学知识。学生通过赛后反思,可以将自己在学习过程中的表现进行总结,不断总结比赛中成功的经验,分析比赛中失败的原因,在今后学习中改进。赛后交流会也是学生进行成果交流和总结的过程,探讨学生在比赛中存在的问题,积极寻求问题的解决方案。通过学生之间的交流,学生能够意识到自身学习中的弊端,及时纠正自己的学习方法,明确未来学习的方向,增强学生的自我认知。学生自我反思是认识自我、发掘自我潜力的重要方法,正确认识自我,能够让学生根据自己的学习情况,制定合理的学习内容,选取适合自己的学习方法,在后续训练中不断改进自我,提升自我。这种自我反思的行为,能够让学生找准学习的方向,在学习中调节自己的情绪,为达到学习目标而不断努力。定期反思和总结,能够帮助学生全面认识自己的成长足迹,对自己未来发展有更加明确的规划。通过以上方法,学生能够更加清楚的认识自我,在体育学习中不仅能够增长知识和本领,还能够提高学生思想素质,促进学生身心健康发展。

#### (四) 制定竞赛激励机制促进持续发展

在中职体育健康教学中,制定竞赛激励机制,也是促进学生学习的一种重要手段,激励机制的目的在于激发学生内在学习动力,激活学生内在学习意识,唤醒学生对体育学习的兴趣,丰富学生的知识和技能。激励机制的形式可以是多样化的,采取多种激励方式,更能够发挥学生的主观能动性,让学生积极参与到学习活动中。激励机制在制定之前,应该全方位考虑赛事的全过程,将所有环节考虑在内。为了提高学生的竞技水平,教师可以在学生训练过程中,采取过程性和结果性相结合的奖励机制,让学生的努力能够受到教师的关注和认可,鼓励学生在训练中保持积极向上的心态,朝着学习目标迈进。教师激励机制的制定应该遵循公平和公正性原则,让每个参与比赛的人都可以获取教师的支持,只有在良

好的环境下,学生才能够自由发挥,积极展示自己的能力,个人的努力与团队的进步息息相关,只有不断付出努力,才能够促进团队的进步和发展。另外,教师可以通过物质和精神奖励的方式,给予长期比赛参与者更多的支持和鼓励,将这些鼓励转换成持续学习的动力。这样的奖励措施对于参与者而言,不仅是一种获得物质上的支持,还包括精神上的安慰和支持,将其身上的运动精神积极发扬下去。在比赛活动中,教师要多关注学生的身心发展状态,让学生能够在体育学习中全面提升自己的技能,其中包括团队学习能力、心理素质、竞赛精神等不断提高学生的体育素养。学校要注重学生激励机制的建立,对学生的学习情况进行多元评估和反馈,帮助学生了解自我,认识自我,发掘自身的潜力,在学习中能够积极展现自我,实现自己的价值。在激励机制的作用下,学生不仅能够积极争取比赛的胜利,还能够在比赛中挑战自我,增强自己的意志力。

#### 结语

“以赛促学”在中职体育与健康教学中的应用,带来了深远的影响,通过激励机制、团队合作及健康知识的融合,既提高了学生的参与热情,也促进了他们的全面发展。这种教学模式通过赛事的机制,不仅有效提升了学生的竞技能力与心理素质,也为未来的学习和生活奠定了坚实的基础。持续完善相关策略,将为中职教育的长远发展提供强有力的支持,实现德智体美劳全面发展的人才培养目标。

#### 参考文献

- [1] 郭吉良. 信息技术在中职体育与健康教学中的应用研究[J]. 吉林教育, 2023, (18): 85-87.
- [2] 初富东, 田锐. “以赛促学”在中职体育与健康教学中的应用[J]. 吉林教育, 2022, (30): 50-52.
- [3] 徐丽碧. 现代信息技术在中职体育与健康教学中的应用[J]. 亚太教育, 2021, (23): 132-134.
- [4] 邓涛. 体育与健康学科核心素养在中职体育教学中的探索[J]. 冰雪体育创新研究, 2020, (22): 64-65.
- [5] 宋锋梅. 体育与健康学科核心素养在中职体育教学中的探索[J]. 体育世界(学术版), 2019, (07): 116-117.

作者简介: 孙超杰(1990-), 男, 汉族, 本科, 陕西渭南人, 就职于韩城市职业中等专业学校, 研究方向为中职体育教育。