

# 浅析职中体育课有效性的研究策略

石小坤

(河北省沧州市任丘市职业技术教育中心 河北 沧州 062550)

**[摘要]**由于中国素质教育和新课改的逐步推进,传统教学下的教学方式也开始逐渐被现代教育者所摒弃。由于传统教育过程中面临着许多的新问题,其受应试教育的影响也较大,在很长一段时间内,中国的传统教学管理模式一直都是把学校考核大纲当作教学大纲,把学生们的考试成绩当作评价学校教学好坏的惟一指标,完全忽略了学生的德智体美劳全面发展的总体目标,不利于学生们的身心发展。所以国家明确提出了中国素质教育和新课改地号召,摒弃了原有的教学模式,坚持以人为本,更加重视学生们的主体性,把促进学生们的全面发展当作中国教学的总目标。这一政策虽然达到了良好的成效,不过在职中的体育课程中,怎样进行健康教育与素质教育更是一个必须深入研究的问题。而随着新课改的不断深入,中职体育课程也面临着巨大的变革。把按照最新课程标准所提倡的“分层教学”这一教学模式,积极地运用于职业院校体育课程的教学,可以极大地调动学生们对体育课程的学习积极性,促进学生德智体美全面发展。

**[关键词]**职中体育;有效教学;策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.957

改革开放以来,国家对体育运动发展的关注程度有增无减,特别是在奥运赛事上,我国健儿们获得了傲人的成就,而中国人的身体条件也获得了极大的改善,同时我国还发出了全民体育锻炼的号召,在不同阶段的校园中逐步修缮操场和体育锻炼设施,为当前的体育运动教学工作创造了良好的硬件条件。但与此同时,由于学校体育教学的软要求并不能赶上学生硬要求提高的速度,所以老师们在开展体育教学的时候,往往并没有以增强学生体魄和培育学生团结合作的素养为主要目的,而只是以学生的运动成绩作为主要考评目标,这就严重限制了职中学生体育的心理健康教育。相比于传统的教学模式,层次递进理念更加超前,它倡导了因材施教的崭新概念,即通过把握不同学习者个人能力之间存在的差异,并以此为基础,规划设计出具体的教育方向,采取相应的教育手段,以使得每位学习者的发展水准均得以全面完整地提高。

## 一、转变传统教学思想,树立正确的育人观和学习观

传统的教育思路过于放大了成绩的功能,把学业成绩当作衡量学习者的标尺,使得学习者在课堂上有着巨量的学习内容需要掌握,在课下有巨量的教学作业需要去写,一些学生一天写教学作业都会写到很晚,这早已歪曲了教学作业温故而知新的功能,把写作当成了提高学生成绩的主要手段,早已丢掉了学习原本的功能与面貌。所以教师们要想搞好职中体育的健康教学,首先要改变传统的教育思路,确立以人为本,促使学生全面发展的正确的教育观,把学生们的身心发展视为职中体育教育的根本目的,让学生们经过职中体育课程就可以获得一种健康强壮的体魄。教师还应该在教学中穿插合作和竞争的理念,使学生们分组学习,以组竞争,培养学生的合作意识和竞争意识,使学生们能够尽早的适应社会上的挑战,例如教师在篮球技术教学的过程中,就可以将学生们分成几组,先进行体能训练,使学生们有一个强健的体魄,然后分组进行技术和战术训练,培养学生们的合作意识,最后举办一场篮球比赛,首先进行体能训练,让学生们有个强壮的身躯,接着以小队进行技能与战术练习,以培养每个学生们的联合意识,最后再进行一次篮球比赛,以分类或者是单元进行竞赛,以此培养

每个学生们的竞技意识,如果采用了这样的教学模式,相信学生们成绩肯定会有个非常大的提高。

## 二、关注学生心理健康,使学生得以健康快乐成长同时坚持安全、健康第一的指导原则

传统职中体育教学通常只关注于学生的学习成绩,却漠视了学生的心理。自改革开放至今,社会出现了重大的变化,随之而来的是新市场经济浪潮对学生的思维的极大冲击,有不少学生的思想意识转变,读书无用论也悄然兴起,部分学生也开始不注意学业,以至有的学生甚至抛弃了自己的专业,回家给父母经商或独自出去闯荡。由此可见,心理培育与价值观引领在学校教育教学中非常的关键,因此职中体育作为一个活动课,老师应在关注学生们的身心成长的同时,也要注意对学生们的心灵健康成长加以指导,让学生们形成了坚韧不拔、自立自强的奋斗意志,如此学生才不至于在社会大潮中迷失了自己。如老师可以组织在学校内开展长跑锻炼,引导学生们参与长跑、坚持长跑训练,在长跑锻炼中可以提高自我,从而释放了自己心中的压抑情绪,让自己也可以学会调整自己的心态,这样学生在步入社会以后,即使面临着各种挫折也可以从容应对,展现出职中学生的良好学习风貌。中职运动课程要贯彻安全、健康第一的指导原则,让学生体魄、运动能力、体育意志、心理健康等都得以健全发展。在这种原则指引下,教师根据自己的办学特色和学校特点,将所学专业知识和体育课程紧密结合在一起进行教学,从而让学生更加了解科学的体育基础知识和规范的操作技能,通过进行系统科学的培训与培养,从而养成了优秀的运动个性,将能一直贯彻在今后的职业生涯中,并作为从事职业事业顺利发展的有力保证。所以,不管进行什么教育的变革创新,都需要在保证学生心理健康的基础上培育学生的职业才能。

## 三、强调学生的主体地位,加强师生之间交流同时推动各个水平层面的学生实现全面的提升

传统的职中体育方式教师们通常采用了应试教育的方式,强调老师的主导地位,只重教学而不注重学生们的反应,以至于在有的学科老师间会采用“填鸭式”的教学,导致学生们与

老师相互之间形成了隔阂，甚至于会出现学生教师的对立等现象。但按照新课程改革的实际需要，老师在课堂教学过程中必须贯彻以人为本的原则，注意学生在课堂上和教学过程中的主要地位，重视学生在学习中的选择与反馈，并根据自己学生不同年龄阶段的特点选用灵活多样的教法，以切实实现因材施教，从而达到了素质教育和新课程改革的整体目标。因此老师在实施课外拓展运动的课程时，也可给出一些体育项目让学生们选择，但并非同一项目的统一课程，这样才能让他们选择自己最喜欢的运动课程，并重视他们的社会主体地位，从而提高职中运动的健康教育。职中体育教学的新课标改造离不开老师们的努力，老师在改革中国传统教育思想，以培养学生正确的教育观与学业观念、重视学生身心健康、关注学生的主体作用，增进与老师内部互动的同时，还必须在业余时间强化自己的学业，以培养学生终生学习的理想，如此才能更好的为学校教育事业奉献自身的一分力。可以进一步增加教学的灵活程度。就学校当前的发展状况分析，职业中专教师在进行体育课程教学的时候，教学方法比较陈旧，内容也较为单调，学生对练习动作缺乏积极性，学校总体课堂教学成效不佳，整体教学效果也不理想等等。因此我校需要在新课程改革背景下，把分层教学模式运用于体育课程中，使处于不同能力层次的学生在彼此之间互相帮助，以提高课堂有效性，并增进同学间的相互沟通。分层教学方法，在理念上也比较超前。这一教学模式的基本出发点是因材施教，根据不同学生的不同特征而进行相对应的教学，针对基础能力较薄弱的学生可以多多予以引导，而针对整体水平较强的学生则可以在基本课程之上予以额外的专业知识传授。如此一来，学习较差的学生就感觉到了鼓舞，没有沮丧和放弃，从而充分调动了学生们对体育这门必修课的积极性；同时，对于学业水平较高的学生，由于接触了新知识，也可以防止学生出现在体育课上无事可作的状况。因此老师也可安排能力较强的学生和能力较弱的学生小组协作，以使双方学生能力均能提高，从而培养学生的团体协作意识。

#### 四、中职体育教学中实施分层教学

以因材施教为课堂根本，体现了学习者的差异性发展。每位学习者特点都是不同的，而学习者自身也面临着明显的特点。因此在职业中专的体育教学过程中，若采用统一的教育手段，就很容易发生有的学生感觉“吃不饱”，有的学生觉得超出自身接受范围、“吃不了”的状况，所以，体育老师们一定要从实际情况出发，积极认识每位学生的个性特点，并根据不同学生的身体素质水平，规划设计出有针对性的教学方法，以充分调动学生对体育课教学活动的主观积极性，让学生对运动这门课程形成强烈兴趣爱好，以便于全面提高学生的运动技术水平。针对性教学模式的采取，是面对全部学校较为合理的教学模式，可以最好地贴合各个学校的实际需要，适应各个学校的需求，调动学生的运动热情，是全方位提高运动质量的保证。针对教学进度加以层次递进处理，帮助学习者打好基

础。培养孩子身体能力是需要时间的，老师应该循序渐进的引导他们开展体育锻炼，避免让他们进行难以承受的大量锻炼，不然会加大他们的体育运动压力，使得运动的兴致减退。比如，一些学生甚至能跑过一万里，但对于学生们而言这是遥不可及的一个目标。但体育老师却让全部的学生都跑了一万里，对于体质相对较弱的学生而言就太过分勉强，可能还会使学生们对体育科目产生了畏惧。体育教师应把学生运动加以分类，引导学生循序渐进地完成运动训练学，以帮助学生打好运动基本功。在学生完成运动训练学起步以前，班主任老师先给学生一段运动训练的热身时间，接着开展小量的体育训练，逐渐地提高运动训练量，让自己学生可以逐渐适应学校运动教学发展需要，从而提高自己学生运动素养。

针对学习者本身素质状况，制定不同层次的培训教程。就当前的状况分析，在职业中专运动课程中较难处理的问题是怎样全面提高学生的身体素质技术水平。在以往的运动教学中，老师总是使用统一的教育手法，所以各种技术水平的学生也没有办法都得以全面发挥。面对不同身体素质水平的学生，假如所有老师都采用了同样的教育手段，就很容易使一些学生对运动这门学科完全没有兴趣，又或是根本没有方法真正地全面提高学生的身体素质。面对上述问题，体育老师一定要全面结合学生的身体状况，进行针对性的锻炼活动。这种时候教练们就可能采用分层教学方式，按照体能技术水平把学生进行层级分类，进而根据学生本身的兴趣特点，进行针对性的体育训练活动。因此，面对身心素质水平较好的自己学生，应该让自己学生逐步进行长跑；而面对身体素质水平欠佳的自己学生，则应该让自己学生直接从慢跑中起步，同时不考虑运动距离上的要求。这样自己学生就不再畏惧运动，也可以更积极性主动性地参与体育运动。教师实施分层递进教育，使各种素质的学生都能够积极地参与体育教学活动之中，从而实现了有效教育的目的。

综上所述，通过在中职体育课程中开展分层教育，可以在较大程度上缓解了学生参与体育兴趣不够的问题，从而充分调动了学生对运动课程的主动积极性，对提升教学质量具有积极意义，因此应该在中职体育课程中进行运用推广。中职的体育课程只有根据学校专业特色，并融入相应职业岗位特点去变革、开拓、创新，才能使体育课程更加切合实际，既能够更好地训练学生的职业能力，也让学生在身体素质、能力、心理保健等方面都有所提升，从而为自己今后的职业发展奠定了良好的基础。

#### 参考文献

- [1]郑宪栋.初中体育课体验式教学的组织及实践[J].中文信息,2018,(11):176.
- [2]曾丽君.中职体育课准备活动教学初探[J].数字化用户,2018,24(51):201.