

试论中职体育课堂教学中的体能训练

卢建勇

(浙江省台州市黄岩区第一职业技术学校 浙江 台州 318020)

[摘要]随着教育体制改革的不断深入,中职体育课堂教学也受到了前所未有的关注。作为提升中职学生身体素质的必要途径,课堂教学中的体能训练是关键所在,体能训练的方式、方法以及训练成果对中职学生身体素质的提升有着很大的影响,也直接影响其日后职业生涯的发展,因此本文围绕中职体育课堂教学中的体能训练展开讨论,提出自己的见解,希望对更好地解决体能训练这个难题有所帮助。

[关键词] 中职教学; 体育课堂; 体能训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.015

一、中职体育课堂教学中体能训练的意义

在中职体育课堂教学中,体能训练是必不可少的组成部分,可以增强人的身体素质,是学习动作技能的基础,是学生学习与工作的保障,健康的体魄对于中职学生的未来发展大有帮助。它的意义主要体现在以下三个方面:

1. 体能训练提升学生身体素质

对于任何人来讲,良好的身体素质是其日后从事一切职业的最为基本的要求。高中阶段学生年龄在16-19岁,正处于生长发育的高峰期,也是塑造型体的有利时机,在这个时期,对学生进行力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质的体能训练,更好地发展学生的身体素质,增强体质,对其日后的学习和工作帮助很大。

2. 体能训练培养学生不畏困难、坚强的意志品质

对于每一个中职学生来说,在未来的生活中都会面临无数的困难与挑战,无论是身体上的疲惫还是学习上的辛勤付出,都需要你有强壮的体魄,良好的体能储备,用坚韧的毅力、坚强的意志去克服各种困难,所以具备坚强的意志品质是十分重要的。体能训练恰恰能实现这一目标,让学生在艰苦的体能训练中得到锤炼,体会到苦尽甘来的甜蜜,培养学生不畏挑战、迎难而上的精神。

3. 体能训练促进学生养成良好的运动品质

在体育课堂教学中,坚持进行体能训练,运动技能的教学,让学生掌握一门运动技能,或是喜欢上某一项运动,并让这一运动项目长久地坚持下去,延续到他以后的工作、生活中,陪伴他进行体育运动,强身健体,也就是常说得“终身体育”,展现体育运动的魅力。在坚持运动的过程中,可以促进养成自律、不断进取地良好运动品质。

二、中职体育课堂教学中体能训练存在的问题

从当前的中职课堂教学中体能训练的现状看,主要存在着以下三方面的问题:

1. 课堂教学中教学内容渗透统一,缺乏针对性

中职体育课堂教学中,因中职学生个人素养原因:较懒惰,不愿积极参与练习;另一方面,学校为了保证体质健康测试取得一个好成绩,要求课堂教学中多以素质练习为主,提升学生的身体素质。综上所述,教师为了达成教学目标,课堂管理方便,设计的教学内容大多单一且统一,就为了提升体测成绩,没有考虑到学生间个体差异,缺乏针对性的练习,造成学生练习的积极性不高,运动能力强的学生轻松完成教学任务,没能得到强化训练;而运动能力较差的学生又很难完成教学任务,轻易放弃练习,达不到体能训练的目的,从而使大多数学生的体能训练效果都不能令人满意,课堂教学氛围不够热烈,课堂教学效果不够理想。

2. 课堂教学中教学理念传统,缺乏创新力

随着时代的发展,科技的创新,越来越多的科技运用到健身领域,改革健身器材,改变健身锻炼的方式方法,使得健身锻炼变得更加科学、新颖,更有乐趣。但在体育课堂教学中,依然有许多老师延续以往传统的教学方式,没能改变教学理念,缺乏创新力。另一方面,他们所授课的对象,正在通过网络了解到或是在专业的教练指导下,掌握高效的体能训练方

法,对课堂上有限的训练方式产生厌倦心理,甚至抵触心理,参与练习的兴趣不高,学习效率较差,体能训练的有效性无法体现出来。由此看来,无论是对于老师还是学生,创建多元的教学模式都是势在必行。

3. 课堂教学中体能训练评价体系不够完善

在当前的中职体育课堂教学中,体能训练评价体系尚不完善,缺乏严格的评价标准。很多时候,体育老师只是对课堂所测得的成绩按体育课考核标准做出一个评分,然后依据这个评分对学生做出一个判断,评价该学生体能的优劣,没有考虑到学生的个体情况:如生长发育情况、个子高矮、体重胖瘦等,不能真实反映学生的体能训练成果。无法对学生的体能训练做出恰当的评价以及如何制定后续的教学计划起到引导作用。

三、提升中职体育课堂教学中体能训练效率的策略

针对当前中职体育课堂中体能训练存在的种种问题,有效的利用定位策略进行分层教学、创新教学模式提升课堂教学效果、完善体能评价机制促进课后反馈被视为提升中职体育课堂教学体能训练效率的有效策略。

1. 将定位策略运用到中职学生体育课堂体能训练中去,进行分层教学

教师在平常的教学过程中,通过测得成绩,课堂上观察、了解学生的运动能力,得出一个评判,再依据某个标准对学生分层分组,也就是对学生精准定位。然后在设计教学任务与目标时,考虑不同组别学生的体能差异,进行针对性的教学。这样的分层教学授课形式,能够使学生在自己能力相适应的范围内完成体能训练而没有思想负担,训练更加高效。教师还可以根据其他情况对学生进行分组,例如按照身体素质与爱好综合因素分组,将所有学生分成几个小组:长跑组、球类组、健身组等,除去必要的基本课堂时间,教师会给予更多的时间让不同的类型组去练习自己的项目,强化技能和运动水平,组内成员也会积极讨论自己参与项目的相关技巧,提出不同的意见,相互交流,由此一来每个学生都会带着兴趣、问题去练习与交流,从而训练的积极性高涨,对于体能训练的效果、技能水平的提升更有帮助。

2. 将创新模式运用到中职学生体育课堂体能训练中去

在现今的网络时代,学生获取知识的渠道比较广,也比较方便,他们对于新生事物敏感,乐于接受与尝试,在这种情况下,教师在教学中要跟上时代的步伐,掌握最新的前沿知识,转变教学观念,不断创新教学模式,运用科学、新颖的练习方法,使学生的注意力转移到训练上,从而提升训练的质量。如在篮球的教学中,传球方式教学后,就可以组织比赛,制定规则:不能运球,只能通过同伴间的传接球把篮球投进对方的球筐。比赛中传球者需要合理运用各种传球方式,把球传出去,而接球的人,就必须得想尽办法摆脱防守,跑到空位才能接到球,一个比赛,达成了两个练习目标:如何传导球,如何有效接球,调动了学生的练习热情,发挥了他们的想像力、创造力,在实战中磨练技能,真正做到学以致用。如在耐力训练中,摒弃枯燥的绕操场长距离跑,改为在音乐的伴奏下跳有氧健身操,或是变换队形列队的乐趣跑,注意力转移到其他事情上了,耐力训练也就变得不那么辛苦了。还可以发挥榜样的

作用,用网红健身大咖的锻炼方式,詹姆斯、科比等运动明星的体能训练方法引导学生去练习,在模仿中不断进步、不断超越。在体育游戏课中,还可以让学生自己创设课的内容,自己来组织实施,发挥学生的想像力、创造力,培养学生的组织能力和管理能力。总而言之,现如今的学生是一群有活力、有自己主观判断力的鲜活个体,教学过程要以学生为主体,考虑学生的所需,以他们乐于接受的方式开展教学活动,体能训练的效果才会事半功倍。

3. 制定完善的体能训练评价体系

教学过程中,科学有效的体能评价体系对于体能训练的反馈以及教师调整训练计划方面都有着十分重要的影响。国家体质健康测试的客观表现是用林维献计算器来计算出数值,以此来评价一个人的体能训练水平,它充分考虑到个体间在性别、身高、体重、肺活量等方面的差异因素,通过科学的计算方式得出计算数值。成熟的评价体系还有许多,例如以台阶测试法来评价耐力水平,以20米折返跑来评价儿童青少年的心肺耐力水平等等。在这些可以用数据来表述的项目中,把学生按数据分成优秀组、提高组、困难组三个等级,每个等级按照不同的评测标准进行评价,进而为其分别制定不同的体能训练方法,优秀组的持续强化运动能力的锻炼,使其保持在一个较高的水平;提高组的细化动作技能,全面加强体能训练,希望能切实提高运动能力;困难组的只进行常规的体能训练,实现体能基

础更加牢固,通过量的积累到质的飞跃,往提高组迈入。经过一段时间的练习后,重新进行测试,再来评价,看看这一阶段训练效果如何,再制定下一阶段的训练计划。课堂教学中对学生的体能训练进行评价时,要考虑到学生处在不同的年龄阶段、个体间的差异,全面掌握学生的运动素养,采用多种的评价体系来进行评判、比较,找到最合适的评价体系,才能对他们的体能训练水平做出一个合理的评价。

四、结语

本文所讨论的体能训练是指课堂教学中对学生进行各项运动素质的培养与提高,以学生为教育主体,采用科学的、创新的教学模式高效开展课堂教学,期待取得良好的教学效果,切实提高学生的运动素质,采用合理、完善的体能评价体系对学生的运动能力进行评价与反馈,为下一阶段调整训练计划、更加高效的进行训练提供依据。它涉及训练项目比较多,训练内容比较复杂,单靠教师个人的能力,不能做到面面俱到,高效开展体能训练,必须博采众长,群策群力,多多汲取他人的训练心得,方能做好课堂教学中的体能训练。

参考文献

- [1]许振华.新课改背景下职校学生“体能学分”评价体系的建构[J].职业教育研究,2008(04):19-20.
- [2]陈金雄.试论高职院校体育教学中职业体能训练的渗透[J].教育与职业,2008(36):180-181.

(上接第12页)

教育管理工作要顺利的开展,学生的主体地位不能动摇,高校和教师的工作一切都要围绕着学生的生活和学习展开。教师和学生的互动首先就要营造宽松的环境,彼此之间不仅仅是从游戏和交谈的角度出发,还要彼此给予评价,打造全新的教育理念。例如:学生可以从生活和学习上对高校的管理机制和管理者给出自己的评价和建议,高校教育管理部门要重视这些建议,管理部门还可以通过网络构建一个和学生进行友好交流的平台。在这个信息平台上教师可以经常发布一些关于学习、生活、就业、情感方面的文章和问卷,用新颖的话题引起学生的探讨兴趣。由此教师也可以观察出学生的心理变化,学生可以通过这个信息平台对教育管理方法提出建议,对教师的授课方式和学校的管理制度进行评测。只要建立学生和高校管理层之间的沟通渠道,才能让高校的教育管理工作有的放矢。

高校要重视评价机制,这是促进高校教育管理工作发展

的重要依据,高校要出台相应的评价制度,鼓励学生或者教师对高校的教育管理工作提出有建设性的意见,综合各个校内单位的建议,进行管理制度创新。创新教育不等同于创业教育,无论校外经济形势如何发展,高校的管理者还是要以实施教育为主要任务。高校教育管理还是要对学生在就业上进行帮扶和指导,教师在教学过程中可以用实际行动潜移默化地引导学生去接受新的教育方案。管理人员也要进行自我提升,在高校多参加管理知识培训,和校内各个学科的教师进行深度沟通和交流,培养自身的综合素养,落实好教育管理制度。

参考文献

- [1]齐元俊,韩巍.高校降级生群体教育管理存在的问题及对策[J].决策探索,2017(10).
- [2]李宏新,车艳茹.高校素质教育活动管理存在的问题及对策[J].福建广播电视大学学报,2017(02):65-68.