

基于体能发展的技工院校体育教学策略探究

霍丽芳

(冀中工程技师学院 河北 邢台 054000)

[摘要]技工学校体育课的开展对于提高学生的体能,塑造学生的自信心、果断和坚持不懈的意志力,促进学生的思维、想象力和洞察力具有积极作用。在课堂教学中,教师应以“健康第一”为指导原则。根据技工学校学生的个性化和喜好,实现提高学生体质的目的。

[关键词]技工学校; 体育教学; 学生体能提升; 策略研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.137

引言

以学生为中心,开展体育锻炼方法。在教学过程中,教师要根据教学策略和方法的选择,调整体育课堂学习的氛围,适当观察学生的心理和行为。根据课程内容的不同和学生自身的要素进行体育锻炼的方法。例如,在田径训练教学课上,教师根据学生的个体差异进行分类课堂教学。实际的分类方法包括集中组合式和类组组合式。集中组合式是先进行分组授课,根据学生的具体情况开展体育活动。

一、以学生为中心,开展体能训练

在教学环节,教师要根据教学策略和方法的选择,调整体育课堂学习的氛围,根据教学内容的差异,适当观察学生心态和个人行为的变化。课程和学生本身的要素。执行体能训练方法。例如,在田径训练教学课上,教师根据学生的个体差异进行分类课堂教学。对于讨厌运动、体能较弱的学生,可以指派他们进行飞跃、网球等难度系数较小的运动,从而慢慢塑造学生对体育的兴趣,提高他们的体能。

二、优化教学方法,发展学生体能

一般情况下,提高技工学校体育课学生体质的方法有连续法、游戏法、沙袋绑腿法和分析法。所谓连续法就是选择一个稳定的抗压强度比较长的时间,连续训练,没有间断。连续课堂教学的目的在于将学生的生理负荷维持在一个水平,使学生的身体得到充分的锻炼。由于连续运动时间长,运动强度大,教师适当、有针对性地指导学生掌握调节运动强度的方法,解决运动强度与抗压强度的关系。游戏法是指师生在批准的范围内,充分发挥自己的创造力和意识,开展日常体能任务的一种方式。这就需要体育教师树立体能发展,选择和制定技工学校学生手机游戏的内容和标准。沙袋绑腿法则是利用提举物进行锻炼,发展身体机能的,加强锻炼。可以使用杠铃、实心球和哑铃。在这个过程中,教师根据中职学生人体骨骼发育特点,恰当、具体地指导学生科学、规范地进行锻炼。保证有效的运动量和训练抗压强度,最终改善学生身体肌肉的伸展和增加学生体质的目的。

归根结底,分析法是指教师综合各种训练体能的方法,形成多种训练计划。这里的老师适当而有针对性地指导学生选择应用使用体能训练方法。

三、改善教学环境,激发学生体育锻炼的热情

如果体育教育没有体育运动的发展,那么体育课程就会变成休闲娱乐课程。一般来说,教师应以公平的姿态对待学生,以学生领导者和帮助者的状态进行课堂教学。根据组织学生的协作讨论和小组活动,增进学生与教师之间的相互信任,使学生逐渐消除对老师的距离感和恐惧感,促进课堂教学在公平、

舒适的环境中进行。学生只有对体育的学习、训练和运动充满热情,才能在不断锻炼人体的基础上,达到增强抵抗力和发展体质的目的。例如,篮球比赛和乒乓球比赛是技工学校学生最喜欢的运动。但是,如果把关键的体育训练方法落实到体育课堂教学中,学生不仅没有兴趣,反而会对体育课程产生排斥的心态。

针对这种情况,教师可以实施竞赛式或游戏式的教学方式。然后结合技能训练和体能训练方法进行课堂教学,既能激发学生参与运动的热情,又能伴随着运动强度和运动强度的增加,学员的体能也可以发展。

四、改革创新体育教学理念,充分发挥学生的个性化作用

传统的体育教学理念只重视对学生必修技能的客观绩效评价。这种片面的评价方式完全忽视了对学生心理状态、发展等综合能力的评价,不利于学生综合能力的发展。因此,在技工学校体育教学中,体育教师应根据学生的个性化、喜好等差异。用有针对性地评论立即对学生的发展给予肯定,增强学生的信心,进而激发学生的潜能,促进学生体能等水平的发展。同时,它还可以完善大量的个性化元素。比如学生间评价、学生自我评价等,让学生在过程中充分了解自己的所学是否有发展等,使他们能够合理地提高学生体育项目的技能。另一方面,它也提高了每个学生的体能。

结束语

技工学校体育是培养各类适合人才的重点课程内容之一。课堂教学的日常关键任务是让学生学习体育,掌握基本的体育知识,掌握一些加强锻炼的方法,进一步提高体力、身体的柔韧性和稳定性,使学生具有强健的体魄和优良的体能。运动可以更好地融入未来社会发展的激烈市场竞争中。因此,在教学环节,教师要充分保证学生是主体,激发学生的自学能力,根据学生的个人爱好和性格特点,选择适合学生学习的教学策略,提高体育教学水平,从而提高每个学生的体能。

参考文献

- [1] 郭敏刚. 我国农村学校体育发展的现实审视与路径探索 [D]. 华中师范大学. 2014.
- [2] 吕慧. 后工业社会视野中的体育(与健康)课程标准 [D]. 山西大学. 2011.
- [3] 卢伯春. 中小学体育名师的培养研究 [D]. 上海师范大学. 2013.
- [4] 方洪璇. 技工学校体育课如何进行拓展训练活动 [J]. 新校园(学习), 2011, (05): 76-77.
- [5] 常琦. 读如何抓好体育教学促进学生体能发展 [J]. 青春岁月, 2013, (08): 124-125.