

关于提高中职体育教学实效性的思考

王栋

平度市职业教育中心学校

[摘要] 中职学校教育中更加注重的是学生的专业知识和技能, 为学生以后的就业打下一定的基础, 但是随着时代的发展, 人们的身体素质每况愈下, 体育也成了学生必不可少的重点课程。在中职体育教学中, 教师应该要加强学生的锻炼, 提高学生的身体素质, 使学生成为专业技能和身体素质双修的复合型人才。本文就提高中职体育教学实效性的思考展开讨论。

[关键词] 中职体育; 教学实效性; 思考

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1521

引言

随着时代的发展, 社会上更需要的是专业技能和身体素质双修的复合型人才。对于中职学生来说, 学校更加注重的是学生专业知识和技能的讲授, 对学生的身体素质的重视程度不够, 因此, 体育教师要结合时代的发展, 把学生打造成具有身体素质和专业技能的综合型人才, 使学生能够更好地融入社会。

一、中职体育教学现状

(一) 教材内容重复过多

伴随着学生的整个中职生涯, 中职学校体育课程的教材比较单调, 虽然需要体育教师拥有一定的技术性, 但是就学生而言, 重复性的内容较多, 不能掌握更多的体育知识和技能。当学生在踏出校园后, 随着时间的增长, 他们在学校中学习到体育知识也会逐渐忘却, 使学生很难达到终身锻炼的意识和目的。

(二) 体育课堂教学的主体

在中职体育教学中, 大部分体育教师已经考虑好了整节课上的内容, 让学生多次重复的运动, 没有考虑到学生的思想, 让学生感受到体育课的单调乏味, 这样很容易使学生丧失对体育课的兴趣, 以至于学生没有学习体育知识和技能的想法, 致使他们的体育知识和技能不够全面。

(三) 体育课堂的不重视

对中职学校来说, 更加重视的还是学生的专业知识和技能的培养, 为学生以后步入社会奠定一定的基础, 从而对学生的体育课程的重视程度不够, 给学生安排的体育课程不合理, 使学生没有更多的时间来进行体育运动, 再加上学生对体育课程也持有无所谓的态度, 导致学生没办法掌握更多的体育知识和技能, 来培养他们的锻炼意识和目的。

(四) 体育成绩的评价

在中职体育教学中, 教师对学生体育成绩的评价, 仅仅是根据最后的考试, 没有结合学生平时的表现。当学生的某项体育成绩不达标时, 他们会对体育产生一种厌烦的或者消极的情绪, 使他们觉得体育比较难, 再加上教师在体育教学过程中的教学内容比较单调乏味, 导致学生对体育课程的积极性较低, 进而产生抵触的思想。

二、提高中职体育教学实效性的思考

(一) 中职学生的思想转变

对于中职学生来说, 他们大部分的时间都用在了专业知识的学习中, 体育课程仅仅是用来休息和放松的。对此, 体

育教师要改变学生的这种思想, 用各种各样的教学方式, 来使学生踊跃地参与到体育教学中, 在体育课上进行多种体育运动, 通过各种运动来宣泄他们内心的消极情绪, 达到放松身心的效果, 同时还能通过各种运动学习到更多体育的专业性知识和技能, 增加学生的身体素质, 做到专业知识和身体素质的多方发展, 为学生以后的工作起到积极的作用。

例如, 教师在体育课上组织学生进行跑步运动时, 教师要给学生讲解到跑步的好处和价值, 以及跑步是需要运用到知识和技能, 让学生能够踊跃地参与到跑步中, 掌握跑步所需要的知识和技能, 起到锻炼身体的目的, 让学生能够以充沛的活力加入专业知识的学习中, 为他们的以后奠定坚实的基础。

(二) 教师的业务知识和技能

在中职体育教学中, 想要让学生参与到体育运动中, 教师要增加自身的业务知识和技能。只有提高了自身的业务知识和技能, 才能更好地解决学生的疑惑, 帮助学生更好地掌握体育相关的技能。除此之外, 体育教师业务知识的渊博, 可以很好地吸引学生, 会让学生觉得体育也有那么多的知识, 促使学生能够情不自禁地加入到体育课堂中来学习更多的知识, 有效地提高学生的身体素质, 达到专业知识和体育技能以及身体素质多方面发展的目的。

例如, 教师在带领学生进行篮球运动时, 可以先给学生讲授篮球的发展历史, 然后再给学生讲授篮球的知识和技能, 让学生能够感受到篮球的魅力, 进而更好地掌握篮球的相关内容。教师在给学生进行一系列的讲解后, 会让学生感觉到篮球也能蕴含这么多的知识, 使他们能够踊跃地参与到篮球运动中, 挖掘篮球所包含的内容, 以此来增加想学生参与体育运动的积极性, 起到体育运动和专业知识双修的目的。

(三) 教学中的师生、生生关系

在中职体育教学中, 教师一般会在课堂上做好相应的教学内容, 引导学生跟随教师的讲课环节, 来进行各项的体育运动。这种情况下, 学生被动地进行体育运动, 会让学生产生逆反的心理, 因此, 教师要让学生积极主动的进行体育运动。

首先, 教师要和学生建立良好的师生关系, 让学生感受到教师的温暖亲切, 使学生愿意和教师进行互动, 进而加入体育教学中, 参加各种各样的体育运动; 其次, 教师要在课堂上多从学生的角度出发, 为学生设身处地地着想, 使学生

感受到体育运动的魔力从而加入体育运动；最后，教师还要增加学生只阿金的团体运动，让学生之间的关系逐步上升，为他们形成良好的人际关系，以此来降低学生不良情绪的产生，使他们积极地参与到体育运动中，以此来锻炼学生的身体素质，达到专业知识和身体素质的多方面发展的目的。

例如，在进行排球运动教学时，教师可以先在课上和学生进行交流，让学生感受到教师的和蔼可亲，拉近师生之间的距离，然后在给学生讲解排球的专业知识和技能，在学生掌握了一定的技能后，组织学生之间进行排球运动。通过排球运动来帮助学生排泄心中的不良情绪，还能让学生在锻炼身体时，掌握一定的排球知识和技能，使学生的体育技能得到一定的提升。

（四）体育教学中的趣味性

在中职体育教学中，教师一般都是根据教材内容来进行体育教学，这种教学形式会让学生感觉到体育课程的单调乏味性，导致学生不想参与到体育课堂中。因此，教师要从学生的角度出发，在体育课上添加一些趣味性的元素，提高学生参与体育课程的兴趣，跳出传统的教学框架，增加学生在体育课上的参与感，减少一些理论性知识的教学，让学生能够积极地参与进来，进而学习到更多的体育知识，帮助他们培养良好的学习习惯，达到提高身体素质和专业知识学习的目的。

例如，教师在组织学生进行足球运动时，不要一直给学生讲解足球的知识，直接给学生讲授足球运动中的注意事项和规则，在讲解完规则和注意事项后，直接让学生开始足球运动，使学生在运动过程中，挖掘出足球的各种知识和技能，这样可以让学生利用足球运动锻炼身体素质的同时，培养学生形成良好的学习习惯，为学生专业知识的学习起到一定的积极作用，进而达到学生在多方面发展的目的。

（五）体育教学中的竞争性

处于中职阶段的学生，他们比较喜欢刺激的事情，爱好竞争，教师可以利用学生这一点，来使学生参与到体育课堂中。在中职体育教学课堂上，教师可以组织学生进行比赛，通过竞争来帮助学生学习到更多的体育知识和技能，还能让学生获得成功的快乐。

除此之外，教师在分组的时候，要注意学生的实力，选择实力差不多的学生来分组，否则实力高的学生会感到成功的喜悦，实力低的学生感到无聊。实力相近的学生，每个都能感受到成功的喜悦和失败的苦恼，这样能够使学生积极地加入到体育运动中，不仅能放松身心，锻炼身体素质，还能让学生感受到成功的喜悦，进而提高学生学习的积极性，促使学生能够更好地进行专业知识的学习。

例如，教师在给学生讲解羽毛球时，可以先给学生做个示范，然后根据学生的实力，来给学生分设小组，让他们分组合作进行羽毛球运动。通过羽毛球运动来让学生之间产生竞争的状态，使学生在羽毛球运动中感受到成功的快乐，提高他们的积极性，让他们能够更好地参与到体育课堂中，以此来提高学生学习的兴趣，促使他们能够更好地加入到专业

知识的学习中。

（六）结合教材提高学生的热情

对于中职学生来说，体育课程就是他们玩耍的时间，导致他们不想在体育课上进行各项运动。对此，在中职体育教学中，教师要结合教材内容，来提高学生的热情，让学生能够在体育课上感受到运动的美好。首先，教师要给学生讲清楚锻炼的价值，全面的锻炼学生的身体素质，培养学生锻炼身体意识，让学生能够积极主动的进行体育运动；其次，教师可以在体育课程中，多安排一些团体性的活动，确保每个学生都能够参与进来，通过比赛来提高学生进行体育运动的兴趣；最后，教师还可以在体育课堂中加入游戏的类型，通过游戏来让学生加入体育运动中。这种方式不仅可以有效地增加学生的身体素质，还能让学生踊跃地参与到体育课堂中，以此来培养学生形成良好的学习习惯，从而让学生能够更好地学习专业的知识和技能。

例如，教师可以在体育课上组织学生进行乒乓球的运动，让学生通过乒乓球来感受运动的美好，还能通过乒乓球激起学生的好胜心，使学生在乒乓球运动过程中，运用各种办法来进行比赛的胜利，这样可以不仅能够锻炼学生的身体素质，让学生踊跃地参与到体育运动中，还能激起学生的求胜心，让学生运用各种办法来提高他们的胜率，这种情况对学生专业知识的学习也是有一定的好处的，可以使学生能够更主动的学习专业知识和技能，为学生以后的学习和生活起到了一定的积极作用。

（七）体育成绩的评价方法

在中职体育教学中，教师在期末是要给学生进行评价的，其中大部分的教师一般都会用当时的体育测试成绩来当作学生的总成绩，这种方式会抹杀学生平时的成绩，当学生的成绩不达标时，可能会对体育课程产生厌烦的心理。因此，教师在给学生评价时，可以结合学生平时的表现，增加学生对体育课的热情，使他们能够更好地加入到体育课程中，以此来提高学生的体育知识水平和技能，让学生以饱满的热情加入专业课程的学习中。

结束语

总而言之，在中职体育教学中，不仅能够锻炼学生的身体素质，还能培养学生养成良好的学习习惯，让学生能够以饱满的热情加入专业知识的学习中，促使学生成为具有良好的身体素质和专业知识的实用型人才。

参考文献

- [1]张丹.提高初中体育教学实效性的几点思考[J].考试周刊,2016(29):107.
- [2]杨富强.如何提高中职体育教学实效性[J].教育教学论坛,2014(14):229-230.
- [3]何海洪.中职体育教学实效性策略分析[J].新课程学习(下),2012(06):108-109.
- [4]彭银友.如何提高中职体育教学的实效性[J].才智,2010(29):227.