

职业高中体育教学中如何培养学生自主锻炼意识思考分析

陈志

(台州市黄岩区第一职业技术学校 浙江 台州 318020)

[摘要]随着社会的不断发展,我国教育界已逐渐实行素质教育理念,在素质教学理念背景下,广大教育工作者要能够促进学生在德、智、体、美、劳等方面的全面发展。在当前职业高中体育教学过程中,体育教师要能够运用多种多样的方法,提高学生自主锻炼意识,这样学生才能够逐步通过体育教学增强体能、陶冶情操、促进自身在体育方面综合能力的发展。本文就来探究职业高中体育教学中如何培养学生自主锻炼意识,希望能为广大职业高中体育教师提供一个参考。

[关键词]职业高中教育;自主锻炼意识;教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1795

在传统教育模式下大多数的教师都只注重学生的考试成绩,忽略了学生个性的培养。所以当前国家呼吁广大教育工作者能够根据学科的教学要求,不断丰富课堂教学内容,培养学生个性,促进学生全面发展。在高中体育教学过程中,高中体育教师要能够提高学生锻炼的主观能动性,进一步让学生在课上和课下都能有体育锻炼良好意识,进而促进自身体育素养的不断发展。

一、当前职业高中学生自主锻炼意识现状

首先,虽然大部分的学生都喜欢上体育课,在体育课上也足够活跃,但通过当前职业高中体育课教学效果可以发现,大部分同学都没有养成良好的自主锻炼意识,如在进行体育课之前没有热身的良好习惯,到操场上就立刻开始进行各种各样的体育活动,在结束之后也没有进行体育放松,缓解肌肉紧张,而是草草收场。这些不良的体育习惯都不利于学生体育素养的养成。其次,一些职业高中学生从小受到家庭观念的影响,认为体育锻炼不是必要的,除了在上体育课之外,在课下并不会用学校提供的体育器材进行运动,同时有的学生在上体育课时思想不积极,做完教师硬性规定的体育锻炼后就到一边进行休息。另外,有些职业高中的资金有限,体育设施投备不多,可供学生选择的体育锻炼设施种类较少,还有一些职业高中教师在教学过程中仍然采用传统的教学方法,不能提高学生锻炼的主观能动性,这也在一定程度上阻碍了学生自主锻炼能力的养成^[1]。

二、在职业高中体育教学中培养学生自主锻炼意识的方法

(一)从学生的个性出发,运用多种多样的教学方法

如职业高中体育教师在授课时针对同一个班级进行同一种体育教学方法,则不会提高学生的主观能动性,所以体育教师要能够充分了解班级中每位同学实际身体状况以及对体育的喜好,进而结合当前的教学内容设计出多种多样的教学方法,不断开展灵活、多样、创新的教学活动,进而提高班级学生进行体育锻炼的积极性,促进自主锻炼意识的养成。

例如,在进行学习《快速跑》这部分教学内容中,教师要让学生通过学习提高自身柔韧性和灵活性,进一步发展自身敏捷素质,提高快速跑反应能力,建立良好自主锻炼意识。在教学开始前,教师在带领学生进行热身运动后,可以让学生进行快速跑小测试,这样可以让教师快速的了解班级中每个学生实际跑步能力,进而能够根据测试结果将学生分为不同的小组,进行快速跑分组练习。在进行学习快速跑动作要领时,教师可以运用多媒体进行教学,让学生根据多媒体视频上的动作规范进行练习,在练习过程中,教师也可以融入游戏教学法和小组竞赛的方式,提高学生练习的积极性,最后,教师可以通过设置快速跑小游戏,教师从中进行指导。通过这样的教学方法,

可以充分提高学生学习的激情,提高自主锻炼的主观能动性。

(二)提高自主锻炼思想教育

作为职业高中体育教师,除了要能够提高学生身体素质之外,还要能够在日常的体育教学过程中,加强对学生的自主锻炼思想教育,从让学生从思想上提高对体育运动的认识,进而能够了解到体育运动对身体的好处,积极参与到体育运动过程中来。

例如,在进行学习《跳高》这部分教学内容中,教师要能够让学生发展上下肢的力量和身体灵活协调性,培养学生勇于挑战自我,克服困难的信心和勇气。在教学开始之前,教师可以对学生进行跳高活动的思想教育,教师可以通过多媒体来播放有关跳高的历史发展状况、当前我国跳高优秀的比赛视频、跳高对人体机能激发的好处等等,不断提高学生对跳高这项体育活动的认识,进而能够潜移默化的改变对跳高运动的排斥心理,慢慢提高学生对跳高活动的兴趣^[2]。

(三)组织多种多样的趣味性体育活动

无论是学校层面还是职业高中体育教师都要能够根据当前的学生学习效果出发,不断组织多种多样的趣味性体育活动,这样可以让学生在参与活动的过程中提高主观能动性,促进身体机能的不断发展,进一步培养学生良好自主锻炼能力。如学校可以不定期组织校园运动会、体育兴趣社团、针对某一项目的体育竞赛等等不同的活动,体育教师可以在活动过程中指导学生提高自主锻炼能力和体育项目的专业技巧,这样可以让学生在活动过程中激发自身主观能动性,促进自身在体育方面综合能力的发展^[3]。

三、结语

综上所述,提高学生的自主锻炼能力不是一蹴而就的,是需要学校层面和教师层面都能够积极做好体育教育工作,这样才能够逐步培养学生的自主锻炼能力,养成自主锻炼良好习惯,所以学校层面应积极引入多种多样的体育锻炼设施、组织丰富多彩的体育活动,教师层面应从学生的个性出发,利用趣味性教学活动,加强学生自主锻炼思想,共同促进职业高中体育教学质量的发展。

参考文献

- [1]许宝平.高职高专院校体育保健与康复教学现状与发展思路——以陇南师专为例[J].体育科技文献通报,2020,28(11):25-26.
- [2]陈熹.高职高专体育教学存在的问题及其改革策略研究[J].当代体育科技,2020,10(18):6-7.
- [3]夏币华.中职体育课堂教学融合职业技能训练的实践探索——以旅游专业为例[J].体育教学,2020,40(04):72-74.