

# 浅议中职体育教学中学生素质培养问题

黄亚华

(汉寿县职业中等专业学校 湖南 常德 415900)

**[摘要]** 体育课程是中职教育体系中重要的组成部分。中职教育的目标是让学生在身体、文化、心理、道德等方面均得到良好的培养。体育教育对于提高学生综合素质能力,培养良好道德品质,保持身心健康有重要的影响。本文提出,中职体育教师可以通过创新教学方式,引导学生思考等方式更好的培养学生素质能力。

**[关键词]** 中职; 体育; 教学; 素质能力

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1045

## 引言

随着中职教育事业的蓬勃发展,我国在中职体育教学上也取得了重要的进步。与此同时,中国经济迅速发展,社会对于人才的要求越来越高。社会需要优秀的中职毕业生,在文化知识、法律知识、职业知识等相关方面有较强的学习能力以及应用能力。除此之外,中职毕业生也需要具有良好的团结合作,创新能力,处理收集信息能力,解决挫折问题能力等。

因此,在中职学生的体育教学过程中,应该重视学生综合素质能力的培养,让学生在未来的就业中有更好的表现。

## 一、中职体育教学对培养学生素质的作用分析

### (一) 辅助提升学生智力水平

中职学生的年龄集中在16-18岁,正是人生观、世界观以及价值观形成与发展的重要阶段。处于这一年龄阶段的学生,在心理上以及生理上都处于非常活跃的时期,对于校园生活、社会热点问题都有浓厚的兴趣。所有在校园中接触到的课程都会对学生未来的成长与规划产生重要的影响,而体育教学的影响十分明显。在中职学校中,体育教学项目有多种形式。例如,竞技体育项目具有极强的挑战性,绝大多数的男生以及少部分的女生会对竞技项目产生极大的兴趣,学生在参与活动时,会对自身的角色有定位,包括观赏、体验、比赛、评分等,并能从中获取一定的经验和收益。有研究表明,适当的经济活动能够促进学生智力水平的提升。基于这一原因,向中职学生开放多样化的体育活动,能够帮助学生锻炼想象力、记忆力、思维力等各种能力。体育成为了一门有利于提高综合素质能力的学科。

### (二) 提升学生美学能力

体育运动是一门充满美学的课程,体育运动本身就是一项极具美学的活动。具体表现在,游泳、体操、瑜伽等运动是展示人体速度、力量以及形态之美的过程,在运动中,也会展现出人体不畏困难,积极勇敢,团结协作的特征。基于运动的这一特征,在中职院校中开展体育教学活动,能够有效提高学生对于运动美的感知,提升学生审美能力。

### (三) 树立公正意识

体育活动、体育比赛展开的基础是公正、公开、公平。任何体育活动,都会有自己的规范与规则,不论是篮球、或是体操,所有参与到体育活动中的中职学生,需要遵循这些规则的约束。在一场体育比赛中,团体获取了胜利,所有团体成员都可以分享胜利的喜悦。团体竞技失败了,所有的队员都需要共同承担失败的责任。在中职体育教学中,学生能够从体育比赛竞技中领悟到真善美、假丑恶,能够树立良好的价值观,从而避免在未来以不正当的手段谋取利益。

### (四) 完善学生心理素质

中职学生在心理上以及生理上都具有特殊性。既面临来自自身身心发展的困惑,也面临来自社会以及经济的压力。因此,必须要通过合适的方式,帮助学生改善身心健康,让学生能够以平和的态度面对来自社会家庭的压力。健康的体魄是健康心理的基础,能够帮助学生有效抵挡外界的诱惑。例如,通过定期、规律的长跑锻炼,帮助学生培养良好的恒

心与耐心,树立正确的胜负得失观念,提高心理承受能力以及受挫能力。

### (五) 提高学生适应能力

体育运动是竞争与对抗的统一体,这会对学生的生命机体以及思维逻辑带来较大的影响。若是体育教师能够给予恰当的指导,能够帮助学生将这种影响转化为综合体验,增加学生对于外界因素的适应、承受能力,从而树立良好的心理品质。在体育运动中,更高、更快、更强不仅仅是奥运精神,更是所有体育活动的目标,是人们超越自我的展现。

## 二、中职体育教学中学生素质能力培养对策分析

### (一) 鼓励分组合作

人是社会性动物,在学习与生活中离不开人际交往,良好的人际沟通能力以及团结合作能力更是学生未来展开工作的基础要求。在中职体育活动中,体育老师应该充分利用运动的特征,展开一些分组竞技的活动项目。例如,通过分组篮球赛的形式,提高组内队员的交流,引导学生如何更好的展示自己以及让别人认可、接受自己。在每次结束课程时,可以要求学生进行自我评价以及小组互评。在教师的刻意分组以及指导下,摆正自己在团队中的位置,学会灵活处理各种人际关系,为今后进入社会打下基础。

### (二) 确立学生主导课堂地位

中职院校的体育教师需要转变传统的体育教学模式,将教师主导地位转化为学生主导课堂,在教师的引导下,学生进行明确的分工,保证各项活动的成功推进。例如,由一批学生参与到体育课程的课前设计中来,确定课程开始环节的内容,包括简单的热身,或者团体小游戏等。另一批学生参与到体育课中的设计中来,教师在一旁提供指导,设计体育竞技活动或者比赛,发现并培养体育骨干学生。

### (三) 引导学生结合知识

体育知识与数学、物理等原理息息相关。对于体育教师而言,应该引导学生积极发现体育活动中的问题,将这些问题与其他学科的知识结合起来,突破现有思维。例如,在练习弯道跑步中,教师做好跑步示范,引导学生观察弯道跑步的正确姿势,了解跑步动作原理。在练习实心球运动时,引导学生思考实心球与抛物线的相似点,进而思考有哪些因素会影响实心球运动成绩。

## 结束语

在中职院校中开展体育活动能够有效提高学生的综合素质能力,体育运动能够开发学生智力,提高学生的适应能力,保持良好的身心状态,以更加饱满的姿态迎接工作与生

## 参考文献

- [1] 李俊. 浅谈体育教学对中职学生综合素质的提高[J]. 湖北广播电视大学学报, 2012, 32(7): 46-46.
- [2] 戈玉龙. 浅谈在中职学校体育课中开展团队合作学习的必要性[J]. 新课程(教研版), 2011, 000(009): 124-125.
- [3] 许贤锐. 浅谈中职体育教育中如何培养学生的意志品质[J]. 考试周刊, 2019(11): 121-121.