

# 谈职高体育的有效开展策略

路广浩

(南宮市职业技术教育中心 河北 南宮 055750)

**[摘要]**近年来素质教育的推进使体育教学目标发生深刻转变,原先以身体素质训练为主的教学活动开始向促进学生身心健康发展的方向迈进,体育教学对学生心理健康的导向作用备受重视。因此,体育教学工作也应当在先进理念的指导下,积极实现创新发展,从而帮助学生树立正确的健康观念和体育观念,为今后步入社会奠定坚实的基础。

**[关键词]**职高体育; 体育教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1628

就职高学校的教育教学工作而言,体育是其重要组成部分,能够对学生身体全面发展、体制增强、良好道德品质培养、智力开发、学习质量和效率提高等起到积极的促进作用。就职高学生的教育而言,文化课程可能并不是他们的强项,而比较偏爱进行游戏或体育运动,教师可以从体育教学入手进行教学,以体育来推动学生学习文化课程。因此,职高体育对学生发展起到了一定的积极作用。

## 一、联合多方力量,提升体育教学重要性

提高学生的身体素质不仅仅是教师个人的责任,如果教师充分利用了教学的每一分钟,但是学生不愿意锻炼,外界不支持锻炼,那么学生也难以获得体质的提高。因此教师的体育教学工作应当联合起学生、家长和学校,借助多方力量强调体育教学价值,提高学生的锻炼积极性。对于学生教学而言,教师要将体育精神、锻炼意义、素质教育的概念和精神带入课堂,让学生明白体育锻炼是对意志和身体的双重磨炼。同时教师要形成趣味生动的教学风格,这样学生自然而然就会获得学习的愉悦感。而对于学校和家长,则需要教师加大宣传,强调锻炼的意义,增强家长和学校对体育教学的认同度。借助这种方式,学生不仅在校的时候有足够的锻炼机会,在家还能得到家长的支持和配合,从而形成全面的、立体的身体素质提高策略。

## 二、体育教学实践以研究为本

在传统教学中,职高体育教学只重视对学生进行单一的体能训练,对他们布置一些强制性的练习任务。学生在枯燥的过程中进行训练,积极性不高,训练效果也不好。随着素质教学的进行,职高体育教师要转变观念,体育教学不仅仅是为了在体育竞赛中取得更多的奖牌,而是要发展学生的综合素质,培养他们的创新精神和探究能力。教师要对教学进行反思,考虑学生通过体育课的学习有了哪些提高?设计的课堂教学是否能调动学生的积极性?学生在学习过程中是否引导他们进行了体育实践活动?体育教学要通过对每一堂体育课进行教学反思,分析运用的教学方式是否适合学生,能否激发他们的创新精神。通过反思获得课堂教学效果的及时反馈,找到更好、更适合学生的教学方法,促进他们体育能力的提高,通过探究发展他们的创新精神和独立思考的精神。例如,田径活动是其他体育活动的基础,通过进行田径锻炼,学生能提高身体的耐心和运动的速度以及爆发力。在进行田径运用时,教师要让学生掌握田径运动的特点和正确的体育技巧。学生在实践过程中不断领悟田径运动的动作技能,促使体育技能的提高和发展。

## 三、体育利于文化成绩和专业水平的提高,促使学生智力得以更好的发展

职高教学搞好体育知只是最为基本的目的,其主要还是让学生拥有健康的体魄以获得发展智力的物质基础,更好地以大脑为基础来进行智力的发展。此时,职高体育的优势将会变得更为明显,由于体育运动能让学生更好地参与到活动之中,通

过观察、思考、想象外加亲自参与练习来使大脑获得更多的刺激,让大脑随身体的锻炼而得到更好地发展,促使学生的大脑得以更好地发育,从而学生的智力发展才能拥有坚实的物质基础。

例如,职高体育中有着多种动作,这些动作需要学生用极短的时间来进行完成,并要求完成的动作要优美,完成时的表现要轻松,完成的结果要准确,以此来为大脑提供更为强烈的刺激,促使学生的大脑能够变得更为灵活和均衡,让学生能够更好地去对问题进行综合分析及判断,令学生的智力因素发展获得更好的促进。唯有如此,职高生才会有更为充沛的学习精力,同时给文化课程成绩的提高打下基础,从而学生才能获得足够高的智力来支撑文化成绩和专业水平的同步提高。

## 四、教师与学生共同协作研究

体育教师是体育课堂教学的中心,这是长久以来的教学观。然而,新课改实施以后,课堂教学实践过程中,更多地强调学生的主体地位,要求教师充当领路人的身份,为学生提供更多展示自我的舞台,进而激发学生的学习兴趣,调动学生学习的积极性。这就需要教师在充当引导者的同时,将学生放到与自己同等的地位上来,以平等的身份共同协作,将研究性教学模式积极实践于体育课堂教学中,加强学生的亲近感,使得教学研究更有效。例如,学生根据自身特点,提出相应体能计划,教师根据对学生体能的了解,与学生共同研究商讨切实可行的办法。

## 五、体育能有效调节学生的学习

职高学校每个学期的教学都是按一定要求循序渐进的进行,大致可分为“习惯养成”、“知识获取”、“期中考试”、“情绪调节”、“学习强化”、“期末考试”这六个步骤。具体而言,除了习惯养成环节可以借由体育活动来予以促进外,还有情绪调节环节可以借由体育活动来予以促进。首先,职高一年级的学生在进校不久的时候,教师就要用“拔河比赛”来调动学生的学习积极性,让学生的集体意识和规则观念得以更好的养成;其次,职高二年级学生以适应了教师的常规教学套路,教师可以组织学生进行2V2的街头篮球比赛,让学生在激烈的比赛中宣泄自己的负面情绪;最后,职高三年级是学生面临升学压力的关键时期,一方面学生正处于身体发育的关键时期,另一方面学生处于紧张的学习之中,目的就是要让学生的头脑和身体得以同步发展。

总而言之,良好的身体素质是一切实践活动最基本的要求,身体不仅是革命的本钱,也是学生学习的本金,只有学生具备了强健的体魄和坚强的意志才能克服学习压力,适应较大的学习强度。

## 参考文献

[1]江礼彬.职高体育教学现状与对策[J].冰雪体育创新研究,2020(19):29-30.