

浅谈如何推进中职体育教学

孔德艳

(河北省蠡县启发职业技术教育中心 河北 蠡县 071400)

[摘要] 中职体育有其自身的教学规律和要求, 而且对学生的心理素质和身体素质的培养具有推动作用, 因此我们要重视中职体育教学。随着教育改革的持续深入, 中职体育教学也在不断推陈出新, 因此, 我们应该如何顺利推进该学科的教学呢?

[关键词] 中职体育; 兴趣; 学与玩; 专项训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.910

体育一直是中职教育中的一门重要课程, 但是因为应试教育的影响, 中职学生的学习压力越来越大, 体育课一周才一节甚至不少学校取消了体育课程, 只有每天的课间操才稍微起到锻炼身体的效果。然而中职阶段正是学生身体发展的关键时期, 过度的学习压力更加需要学生走出教室走上操场放松心情, 体育课就可以很好的帮助学生放松心情。因此, 中职体育课程应该受到广大师生的充分重视, 真正发挥其独有的锻炼与调节作用。但是当前中职体育的教学过程受到种种局限, 并没有真正发挥出其该有的教学效果, 以下我结合自身的教学经验和实践针对相关问题谈一下如何切实推进中职体育的教学。

首先, 培养学生的兴趣。兴趣是学生真正热爱体育的第一步, 只有对体育运动产生了兴趣学生才会主动参与进来, 充分调动其学生的主体性和积极性, 自觉进行体育锻炼, 从而使体育教学产生好的效果。但是当前学生普遍对于体育课没有兴趣, 甚至存在这样的现象, 学生在体育课上学习、坐着聊天甚至吃零食, 并没有真正达到体育教学的目标, 只会使学生的体质降低。这主要是因为学生对于体育课丧失兴趣所致, 即使有些男生在体育课上打篮球, 但也过于局限性, 没有真正认识到体育锻炼的意义, 并不能算上是对体育有兴趣, 只能说喜欢篮球运动而已。那么如何才能帮助学生建立对体育课的兴趣呢?

第一, 教师要丰富教学内容, 给学生提供丰富多彩的体育锻炼的选择。很多体育教师在上体育课的时候都是让学生围着操场跑步, 跑上几圈就草草了事, 使学生对于体育课产生错误的理解, 认为体育课就等同于跑步, 枯燥无味, 从而逐渐丧失了兴趣。对此教师可以让学生了解各种没有接触过的体育项目, 借助示范表演或者视频展示, 丰富学生的见识, 使其对体育锻炼形成全面的认识。

第二, 很多学校由于过分看重学生的文化课成绩, 而对于体育课没有给予足够的重视。在体育的教学和器材上没有提供充分的支持, 导致体育教学不尽如人意, 学生并不能充分利用起各种体育器材, 导致学生只是停留在教师的讲解上, 学生感受不到趣味性也就会逐渐失去学习的动力。因此学校和教师要不断完善教学器材和专门的体育运动场地建设, 为学生提供充足的条件, 以此实现学生兴趣的培养。

第三, 中职时期的学生对于教师的态度以及师生关系对于学生关于该学科的兴趣有较为明显的影响, 因为学生较为容易受到教师教学态度、语言、素养、水平等的影响。经常出现这样的现象, 就是学生喜欢某一位教师就对该教师所教授的学科有较为浓厚的兴趣, 因此体育教师可以从这个角度入手, 来帮助学生建立对于体育学习的兴趣。一方面, 体育教师要增强自身的体育素质, 对学生产生吸引, 从而产生无形的激发作用, 教师的带领作用会对学生对体育兴趣产生良好的导向作用。另一方面, 体育教师要密切和学生之间的关系。体育课本身相对于其他学科比较轻松和有趣, 教师以平等的教学姿态和学生自由、和谐交流, 建立友好的师生关系, 激发学生对体育的兴趣。总之, 建立兴趣是开展好体育教学的前提, 教师要充分调动一切

积极因素促进学生兴趣的发展。

其次, 学与玩的结合促进学生对于知识的理解, 在充满乐趣和轻松的氛围里使学生获得体育运动的要诀和关键。体育课本身比较自由和开阔, 建议教师多开展课外教学, 在操场和运动场地让学生能够充分活动起来, 在实践中和玩乐中获得知识的学习。例如, 在学习抛铅球的时候需要注意哪些问题和动作要领、步骤等, 教师可以让学生在自由的示范和感受过程中领悟, 而不是教师自己不停地讲, 这样会使学生产生厌烦的排斥情绪。

另外, 有时学习还是玩只是教师观念的问题, 如果教师把教学生作为一个乐趣, 那么上课实际上就是师生的互动过程, 如教师可以一开始告诉学生我们这节课不学习, 我们一起来切磋一下羽毛球球技, 这一节课就成了一节充满玩乐趣味性的羽毛球课, 下课之后虽然学生并没有听老师讲课, 但实际上还是获得了能力的提升, 在潜移默化中得到了知识, 这才是最佳的学习状态。

最后, 对学生进行专项训练是开展好中职体育教学的重要内容, 学生对于运动都是有兴趣的, 但是每个学生又会由于个性、身体素质等各方面因素的影响而喜欢不同的体育运动, 例如男生和女生就存在差别, 男生大部分都喜欢篮球、乒乓球, 而女生对于羽毛球、排球、网球比较感兴趣, 因此教师要指导学生发现自己的兴趣, 并且根据自己的需求选择一项体育运动进行专门训练, 教师给出相应指导, 帮助学生养成良好的运动习惯, 这甚至会对学生一生的体育习惯和发展产生影响。

第一, 专项训练要建立在各项体育运动都有所涉猎的基础上, 不能过分单一, 要实现各方面体能的综合训练。第二, 教师要采取引导式的教学方式, 让学生在体验中感受网球的技巧, 例如如何打正球和反球, 怎么拿网球拍才是正确的手势, 让学生把各种手势都试一下, 最后进行总结。第三, 专项训练要循序渐进, 任何一项运动都不是一蹴而就的, 教师要为学生每个学期制定合理的学习计划, 例如学习网球一开始要颠球至少2个课时, 然后对墙打至少3个课时, 之后才能上网双人对打。第四, 专项训练时, 教师对学生的要求要严格, 一些注意事项必须做到, 不能将就, 很多教师由于对学生采取差不多就行的要求, 导致学生一旦养成习惯, 很难改正。总之, 专项训练是学生进行体育锻炼必须掌握的内容之一。

通过以上的详细论述, 我们发现中职体育教学不仅需要教师提高自身的专业素质和教学能力, 还要具备基本的为人师表应该有的爱心和责任心, 要用心把每周寥寥数节课的体育教学上好。在改进教学内容和形式的基础上丰富教学方法, 为学生的全面发展做好准备。

参考文献

- [1] 刘莹. 新时期中职学校体育教学模式的改革与创新[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2015, (4): 19-19.
- [2] 范莉莉. 论中职学校体育教学模式的改革与创新[J]. 企业科技与发展, 2015, (2): 102-104.