

中职体育如何引导学生养成运动习惯

黄月华

(河北省涿州市职业技术教育中 河北 涿州 072750)

[摘要]习惯并不是一朝一夕形成的,而是逐渐养成的。在新课程改革的背景下,强调终身体育,健康第一。因此,教师在进行中职体育教学过程中一定要注重转变传统教学观念,改变传统课堂教学模式以及教育方式,进而通过各种合理有效的途径来培养学生良好的体育锻炼习惯。基于此,本文将针对中职体育锻炼习惯养成途径进行分析探究,从而使成为身体素质较高的职业型人才。

[关键词]中职体育锻炼;习惯养成;途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1002

近年来,我国的部分中职学生体质健康状况在持续下降,而导致这种现象发生的原因有多个方面,帮助学生养成良好的体育锻炼习惯,培养学生良好的体育锻炼意识,已经成为学生将来成为健康社会公民的重要保障,这也是与现代化教育发展相互适应的教育策略。

一、提高体育锻炼活动的趣味性

进行体育锻炼时,可探索增强活动的趣味性,如进行“仿生”运动,模仿猫拱腰、模仿狗行走等,提高中职学生体育锻炼的积极性。再如,穿插倒立健身法、倒走健身法、赤脚走路、水中跑等也有利于激发中职学生进行体育锻炼的兴趣。还可以因地制宜、创设条件,增设爬越障碍等体验现代化军事训练的项目。此外,还可以将五禽戏、八段锦等健身运动补充到体育教学中。在提高体育锻炼趣味性的同时,还要注意构建和谐和谐的师生关系,教师要对中职学生进行观察,对存在畏难情绪的学生,要多予以鼓励,帮助其克服困难,增强信心。

二、运用因材施教教学方法,提高体育锻炼养成效果

因材施教教学方法是新课程改革之后大力倡导的教学方法。在养成学生体育锻炼习惯的过程中,因材施教教学法能够发挥出不可估量的作用。在运用因材施教教学法进行体育锻炼的过程中,教师首先要将学生合理分成三个层次,分别为第一层次、第二层次、第三层次,在这其中,第一个层次为班级内的优等生,也就是指体育综合素质较高的学生。第二个层次为班级内的中等生,也就是指具备一定程度体育综合素质的学生。第三个层次为班级内的后进生,是指不具备良好的体育锻炼能力,对于体育锻炼不感兴趣的学生。然后教师在这三个层次的基础上开展针对性的教学,具体而言,第一个层次学生教师可以运用激励教学手段以及竞争教学手段,以此激发学生不断进行锻炼的动力,让学生能够不断获得更好发展。第二个层次学生可以运用鼓励教学手段,加强对学生的鼓励能够调动学生体育锻炼的积极性以及主动性,激发学生体育锻炼的热情,这种情况下能够使得学生更好地参与体育锻炼。第三个层次可以运用表扬教学手段,表扬能够建立学生体育锻炼的自信心,同时还能够拉近体育锻炼与学生之间的距离,从而激发学生体育锻炼的兴趣,促使学生积极参与到体育锻炼当中。总而言之,因材施教教学法能够使得所有学生得到一定的发展,从而有效提高体育锻炼的效果。

三、完善体育锻炼运动设施,奠定锻炼习惯养成基础

体育锻炼运动设施不仅仅是帮助学生养成体育锻炼习惯的重要因素,同时也是帮助学生巩固体育锻炼习惯的重要因素。近几年来,中职院校学生迅速增加,导致教师在进行体育教学的过程中,教学场地以及教学器材越来越紧缺。因此,相关部门应注重解决这项问题,进而为体育锻炼习惯的养成奠定良好基础。在完善体育设施的过程中,学校一定要充分分析中职学生对哪一些体育设施感兴趣,哪一种体育设施能够取得良好的效果,进而使得完善体育运动设施能够充分发挥作用价值。另外,在完善体育锻炼运动设施之后,教师应重视在进行中职体育教学过程中,传授学生正确体育锻炼运动设施的运用方法,

这样学生才能够自主积极地在课余时间正确运用体育运动设施进行体育锻炼。不仅如此,学校也应重视为学生开放体育运动设施,尽可能不要限制体育设施的利用时间,也不要出现限制学生进入体育锻炼场地的情况,在此过程中不仅要重视室内体育锻炼运动设施的建设,同时也要注重室外体育锻炼运动设施的建设,对体育锻炼运动设施也要及时更新及维修,这能够提升体育锻炼运动设施的利用效果,进而促使学生体育锻炼习惯的养成效果有效提高。

四、组织多种形式体育活动,创造良好体育锻炼氛围

组织多种形式体育活动能够让体育锻炼成为学生日常学习过程中的不可缺少的部分,这能够提高学生对于体育锻炼的重视度。教师可以设置体育锻炼兴趣小组、开展体育锻炼比赛及各种各样丰富的体育锻炼活动,满足不同学生对于体育锻炼的不同需求。另外,组织各种各样的体育锻炼比赛还能够鼓励学生不断进步,使学生在挑战的过程中不断突破自我,这能够激发学生不断参与体育锻炼的兴趣。体育锻炼还能够使学生享受到锻炼的乐趣。在组织多种形式体育活动的过程中,教师一定要根据中职学生的身体素质以及兴趣爱好进行组织,这能够提高体育活动的吸引力,使得学生更感兴趣更积极主动地参与体育活动。除此之外,教师在组织多种形式体育活动过程中不再将学校作为体育锻炼以及体育教育的唯一场所,要在此过程中充分发挥学校、家庭以及社会的力量进而拓展体育锻炼渠道,从而为学生提供更为丰富的体育锻炼习惯养成途径。

五、引导学生长期坚持,是养成良好体育运动习惯的关键

长期坚持养成良好运动习惯的作用不可替代。传统的中职体育教学中,教师想培养学生良好的运动习惯,但是做不到引导学生长期坚持,学生“三天打鱼,两天晒网”,始终不能养成良好的运动习惯,与新课标的要求不符。新课程背景下,教师要引导学生长期坚持,没有量和质的积累,就无法养成良好的习惯。比如,教师和学生都意识到晨练是一项很好的运动习惯,但是有的学生坚持不下来。教师就要以身作则,每天坚持晨练,以引导学生把晨练坚持下来,还要时常询问学生晨练的感受,在教师的督促下,学生很容易养成这个好习惯。晨练对身体大有好处,有了好身体才能顺利地进行学习和生活。

中职学生体育锻炼习惯的养成,需要各方共同努力。从体育锻炼习惯的养成走向终身体育,是技师学院给中职学生的珍贵礼物,它促使中职学生养成体育锻炼的习惯,是培养未来技能人才的重要基础工作,也是每个体育教育工作者的责任和义务。

参考文献

- [1]于江.中职学生体育锻炼习惯培养的调查与对策研究[J].文体用品与科技,2020,(4)(14):166-167.
- [2]徐小利,晏恩强,李启鹏.培养中职学生体育习惯的实验与对策研究[J].现代职业教育,2019,(4)(28):152-153.
- [3]施卫丹.在中职体育游戏中培养学生良好的行为习惯[J].科普童话,2018,(4)(43):31.