

# 浅谈中职学校体育与健康课社会适应能力的培养

黄浩瀚

(广州市贸易职业高级中学体育科, 广东 广州 510180)

摘要: 中职学生, 身心都比较接近成年人, 而相对于高中学生来说, 他们会更早地步入社会。在这人生的重要转折点, 体育与健康课这门中职学校课程体系中的核心课程, 它不仅能强健体魄, 更是培养学生社会适应能力重要阵地。体育课堂为学生打开了一扇丰富多彩的大门, 不仅能激发学生兴趣, 更可以在他们欢快学习氛围中, 逐步提高社会适应意识, 促进社会适应能力提升。2020版《中等职业学校体育与健康课程教学大纲》指出: 体育课要使学生积极参与集体活动, 通过小组协助学习学会和谐相处, 建立良好的人际关系和团队合作精神。在“学、练、赛、评”的过程中, 培养“竞争、团结、友谊与合作”的精神, 提高社会适应能力, 已成为我们的一项重要任务。

关键词: 体育精神; 社会适应能力; 培养; 促进

中等职业学校体育与健康课程要落实立德树人的根本任务, 以体育人, 增强学生体质, 可以说体育教学就是以身体练习为主要手段, 是通过学科学习提高运动能力与技能的实践过程, 也就是说, 我们的体育教学就是为学生身心健康服务, 体育学习应该回归自然、回归生活。笔者认为中职体育课程学习尤应注意帮助学生提高社会适应性逐步促进学生的社会化程度, 其目标非常明确, 就是要把我们的学生培养成为身心健康的社会主义现代化建设人才。中职学生在心理和生理层面上, 都已经十分接近成年人, 在这个时期理想信念, 人生观、价值观, 人际交往能力都在快速形成。体育课堂就像一个小型社会活动场景, 他们在体育与健康课程学习中获得的经验不仅会影响他们今后的体育活动方式, 也能影响他们价值观念和意志品质。因此, 体育与健康课程标准强调, 在中职阶段, 要注重学生形成良好的体育精神和团队合作意识, 增强他们对社会的责任感, 使他们学会通过多种途径获取现代社会中体育与健康知识的方法。

## 一、充分利用课堂、培养社会适应能力。

在新的课标体系下, 中职体育与健康课的教学目标已经不再满足于单纯的体能训练。它更加注重培养学生的社会适应能力, 让他们在未来的生活和职业中更好地应对各种挑战。这种社会适应能力并不仅仅是个体独立应对生活压力的能力, 更是个体与他人、与社会之间互动的能力。

### (一) 团体协助能力

团体协助是中职学生未来进入社会, 参加工作切实需要的能力。在体育与健康课程中, 教师可以通过组织团队竞赛、合作练习等活动, 让学生在实践中体验团队合作的重要性, 学习如何与他人协作, 提高团队协作能力。

### (二) 人际交往能力

人不少一个独立的个体, 人际交往能力是学生进入社会生活的必要条件。在体育与健康课上, 学生可以在小组协作中学习如

何与人沟通、如何表达自己的观点、如何处理人际关系等。例如在花样跳绳的学习中, 集体自编项目, 教师可以创造一个良好的交流环境, 鼓励学生积极参与, 各抒己见, 提高其人际交往能力。

### (三) 情绪管理能力

情绪管理能力对学生的心理健康和社会适应具有重要意义。体育与健康课程可以通过各种活动帮助学生认识自己的情绪, 学会调节情绪的方法, 提高情绪管理能力, 老师可以鼓励学生参加自己感兴趣, 掌握较好的体育运动, 可以释放学习压力, 转移注意力, 可以忘却不愉快的事情, 从而缓解不良情绪, 在课堂中体验成功感, 树立自信心和拥有积极的情绪体验。

### (四) 责任感和担当精神

责任感和担当精神是中职学生必须具备的品质。在体育与健康课程中, 教师可以设置一些任务和挑战, 如组织课堂竞赛, 给学生分配任务, 让学生体验承担责任的过程, 培养其责任感和担当精神。

### (五) 冲突解决能力

冲突解决能力是学生社会生活中必须具备的能力之一。在体育与健康课程中, 教师可以模拟一些冲突情境, 例如在篮球比赛当中, 双方队员因为动作较大, 产生冲突, 通过老师的引导, 让学生学习如何理性地处理冲突, 提高其冲突解决能力。

### (六) 社会公德意识

社会公德意识是学生社会生活中必须遵守的基本道德规范。在体育与健康课程中, 教师可以强调社会公德意识的重要性, 通过案例分析等形式, 让学生了解社会公德的基本要求, 培养其良好的社会公德意识。

### (七) 职业素养和职业技能

中职学生未来的职业发展需要具备相应的职业素养和职业技能。在体育与健康课程中, 教师可以根据不同专业的特点, 设计一些针对性的训练内容, 如针对坐姿类职业我们可以设计相应的

体能训练,进行腰背部核心力量训练,强壮的有助于维持及增强脊柱的稳定性,可以有效地预防腰肌劳损和腰痛的发生,帮助学生提高职业素养和职业技能。

#### (八) 适应变化的能力

适应变化的能力是学生在未来生活中必须具备的能力之一。在体育与健康课程中,教师可以设计一些适应性训练的内容,如在比赛中不断调整队伍成员和调整比赛场地器材等,帮助学生提高适应变化的能力。同时,教师还可以引导学生积极面对生活中的变化和挑战,培养其积极的心态和应对变化的能力。

### 二、注意德艺并重、灵活开展社会适应教育。

体育教学中,涉及社会适应教育内容非常丰富,根据课堂的学习目标,体育教学中的培养学生社会适应性,主要可以从几个方面取材:

#### (一) 以榜样的先进性对学生进行社会适应教育

从革命先烈历史名人的体育锻炼的故事入手,教育学生以此作为榜样,热爱祖国、热爱学习不断端正对体育锻炼的认识与态度,提高体育锻炼的自觉性和积极性,以强健的体魄去迎接更大的挑战,实现自己的理想和抱负。

#### (二) 充分发掘教学内容的思想性对学生进行社会适应教育

体育教学以学练赛为主要形式,教学内容有别于其他学科的教材。教学内容当中有很多具有鲜明的思想性,通过队形队列练习、动态游戏设计、对抗比赛安排等,去充分发掘这类教材的思政元素,如在队形队列训练中,鼓励学生向军人学习,培养良好的组织纪律性和良好的自我约束能力,在动态游戏或球类活动中,都要强调服从规则、团结协作,教师要积极利用这些教育因素,在课堂中进行遵纪守法、团结协作,维护集体以及永不言弃的优秀思想品质,使学生明确学习目标,端正学习态度,同样可以掌握有效的学习方法,提高学习效果。

#### (三) 充分利用组织教法对学生进行教育

严谨合理,有条不紊地进行课堂组织,能更好地完成学生社会适应性的培养。通过严谨的组织教法,合理的安排教学环节,流畅的教学过程,学生在课中所受的教育启发会越来越深刻。如通过检查上课服装、器械及进行练习的保护与帮助,可加强对学生的安全教育;通过队列练习、队伍调动以及对体育器材的发放要求培养学生良好的调理性爱护公物的习惯;通过轮值领取器材,课后协助收回器材,可以培养学生的责任感。在师生问好、师生道别中培养学生的仪式感。

#### (四) 及时抓住课堂上出现的典型事例进行社会适应教育

教师在课堂教学过程中,要随时掌握学生体育活动中情况,善于发现并及时表扬好人好事,课堂把控能力要强,发现不良倾向能在刚冒头的时候抓住时机,进行教育。如实心球教学时,有的同学会跑去捡远的,并能帮别人多捡一个,而有的同学恰恰相

反专挑近的来捡,更有甚者多捡一个自己留用,针对这两种截然不同的行为,教师应及时讲评,使好的东西可以发扬光大,不良的现象受到批评纠正,防止不良影响蔓延。尤其要对于课中出现的偶发的恶性事件,更应及时的处理,打架、出口伤人等现象,对学生进行具体生动、深入细致的思想教育。

### 三、在课堂中,做好社会适应教育应注意以下问题。

在体育课堂中做好学生社会适应教育应避免出现以下几个问题:

(一) 过度强调竞技成绩:虽然体育比赛有竞技性,但是过度强调成绩可能导致学生过分关注胜负,而忽视了体育活动的本质和乐趣。在体育课堂中,应该以培养学生身心健康和全面发展为目标,而不是单纯追求竞技成绩。

(二) 忽视个体差异:每个学生都有不同的身体条件和兴趣爱好,在体育课堂中应该尊重学生的个体差异,避免一刀切的教育方式。针对不同学生的特点和需求,进行差异化教学,帮助学生更好地适应体育活动。

(三) 缺乏实际应用:社会适应能力不仅仅是理论上的知识,更需要在实践中进行应用。在体育课堂中,应该提供多种情境和机会,让学生在实操中锻炼社会适应能力,如团队协作、沟通交流、解决问题等。

(四) 缺乏有效评价:评价是教育的重要环节,在体育课堂中应该对学生的社会适应能力进行有效的评价。评价方式应该多样化,包括观察、测试、反馈等,并且评价结果应该及时反馈给学生,帮助他们了解自己的优势和不足,进一步提升社会适应能力。

(五) 缺乏教师引导:教师在体育课堂中扮演着重要的角色,他们不仅需要掌握专业的知识和技能,还需要具备良好的教学能力和教育观念。教师应该关注学生的心理和社会适应能力的发展,通过自己的言传身教和引导,帮助学生更好地适应社会。

虽然中职学生体育课堂教学中社会适应教育是一项细致复杂的工作,难度大,要求高,但只要我们与时俱进,努力提高业务水平和思想素养,认真重视体育课堂学习中社会适应能力的培养,立足于改革创新,注意横向抓到边、纵向抓到底的原则,就一定能够开创学校体育的新局面,引领中职学生形成正确的世界观、人生观、价值观,自觉践行社会主义核心价值观,成为德智体美劳全面发展的技术技能人才。

#### 参考文献:

- [1] 杭江锋.基于动商理念下的中职学校体育社团文化构建研究[A].2022 教育教学与管理成都论坛,2022.
- [2] 叶炜杰.核心素养下初中体育与健康课程实践教学策略探究[J].考试周刊,2023.
- [3] 张芮芳.中职体育与健康教学有效性策略的研究[J].内蒙古教育,2018(24).