

新时期中职体育教学改革路径分析

张庆庆

(南京交通技师学院, 江苏 南京 210000)

摘要:随着我国社会经济的快速发展,对人才培养的需求也越来越高。中职教育作为我国教育体系、重要组成部分,承担着培养技能型、应用型人才的重任。中职体育教学面临着诸多挑战,如何适应社会发展的需求,提高体育教学质量,培养学生的体育素养和综合素质,是中职体育教育工作者需要深入研究和探讨的问题。本文从中职体育教学的现状出发,分析其中存在的问题,提出相应的改革路径。

关键词:新时期; 中职体育; 教学改革; 路径

一、新时期中职体育教学改革的价值意蕴

(一) 有利于增强学生的综合素养

新时期背景下,随着素质教育不断深化,其在增强学生综合素养方面的内容有所变化,要求他们不仅需要接受专业教育,还要具有良好的身体素质、较强的协作精神与创造力等。如,随着体育教学改革进程不断推进,教师会在体育课堂中融入挑战性体育项目,可以使学生的身体素质、团队协作能力得到明显增强,还可以通过增进同学之间的信赖,并保障他们足够勇气面对挫折,从而切实增强他们的综合素养,助力实现真正意义上的全面发展。由此表明,通过改革中职体育教学模式,有利于增强学生的综合素养。

(二) 有利于调动学生的学习积极性

当前,中职学校开展体育教学,最大的目标在于帮助学生们学会并掌握相应的体育锻炼技能,获取体育与健康理论知识,以此提高他们的身体素质和体育运动效果。而教师通过改革体育教学,可以将其所具备的育人与娱乐功能充分发挥出来,充分地利用体育的教育和休闲的功效,这对于促进学生学习积极性的提升具有较为重要的意义。因此,教师应该要顺应教育形势,持续革新与优化体育教学形式与手段,帮助学生牢固掌握理论与体育运动技能,与此同时,学生的主体也会在体育课堂得到充分彰显,由被动接受向积极学习转变,进而提高他们的学习质量。

(三) 有利于学生树立正确的体育观

在中职教育阶段,教师针对这个时期学生的体质特征,对体育教学进行改革与创新,注重引领学生树立终身运动意识。这样,可以为学生提供充分的体育运动空间,并协助他们确立切实可行的学习目标,使其能够主动地参加到教学活动中来,促进终身体育锻炼意识的生成。另外,教师针对每位学生的体质特点,制定针对性的训练计划,可以帮助他们更好地掌握体育运动技能,并意识到体育运动对身心健康发展所起到的促进效果。这样,学生们便会才能更好地参与到体育活动中来,并引领他们树立正确的体育价值观,为其今后健康而全面发展打下坚实的基础。

二、新时期中职体育教学所面临的困境

(一) 教学目标相对单一

中职体育教育所涉及的内容较为广泛,而且侧重于学生所选择专业职业能力的运用,并努力使学生可以灵活运用所学到体育知识。所以,在实际教学中,教师应该要从学生的年龄、体质、心理等多个因素出发,对他们展开全面分析,由此制定多层次教学目标。然而,受传统教育理念的影响,教师在教学目标制定上表现得不是很好,未能与中职体育特点及各学生特征相联系,同时也没有与学生的专业就业方向相融合,导致体育教学目标比较单一,进而制约了体育教学质量的提升。

(二) 教学方式亟需革新

教学方式主要指教师在体育教学中所采用的手段与工具,新时期体育教学具有以下特征:内容比较丰富、教学时间更为灵活,训练方案更具计划性等。然而,个别教师仍然将理论灌输为体育教学的主要内容,这样的教学方法会导致教学氛围越来越枯燥,很难将学生的学习热情充分激发出来,长此以往,这将会对中职体育教学产生消极影响,也不利于提升学生的体育水平。

(三) 教学内容具有局限性

当前,在中职体育教学中,教学内容的深度和广度与教学质量密切相关。然而,体育教学内容存在一定的局限性,导致其缺乏足够的深度与广度。例如,部分中职学校的体育课程结构与内容相对单一,不能根据学生的不同特点进行针对性教学。另外,一些体育教学内容更新比较缓慢,许多内容都不能适应新时期学生的身体和心理发展的需求。所以,在后续的教学改革中,教师应该及时、持续地对教学内容进行更新,保证教学内容具有深度与广度,进而全面提升中职体育的教学质量。

三、新时期中职体育教学改革路径

(一) 遵循生本教育观念,充分展现学生主体

新时期教育背景下,教师在开展体育教学的同时,应该及时革新自身的教学理念,遵循生本教育理念,将课堂交还给学生,充分展现他们在体育课堂中的主体性,由此调动学生参与体育教学的积极性。值得注意的是,这并不意味着学生可以为所欲为,而是要针对性地引导学生进行科学体育运动,以此保障体育教学的效果,从而促进学生的身体体质得到明显增强。例如,在教授学生乒乓球运动技能的时候,需要学生具有比较强的反应能力和协调性。所以,在教授学生乒乓球技能过程中,首先要让学生初步理解握拍、挥拍和击球等技能,使其在头脑中形成比较深刻的印象。在此基础上,教师应着重对学生进行体育锻炼,使其具备良好的体育意识,确保他们能够主动地参与到体育活动中来。另外,在具体教学中,可安排两人一组,从基础的发球、推球开始,熟练掌握这些技能后,再逐渐训练学生更加多样的技能,从而逐步提高学生的乒乓球技术。在这一过程中,学生也能充分发挥自己的主观能动性,提高体育运动自信心。

(二) 丰富体育教学目标,助力学生更好发展

当前,素质教育受到广泛关注,单一教学目标已经不能适应素质教育和学生全面发展的需求。因此,教师应该做到与时俱进,不断充实体育教学目标。首先,教师应该拓宽对体育教育的诠释,既要提高学生的运动能力,又要注重培养他们的审美素质、劳动素质和团队协作精神。只有拓宽对体育教学的理解,了解体育教学的综合性特征之后,才能使教学目标更加丰富,保障教学目标的全面性,进而助力学生实现全面发展。例如,在篮球教学中,

教师可以训练内容设置以下多元教学目标：第一，加强学生运球、投篮等基本技能的训练；第二，加强学生的身体体质。第三，培养学生热爱篮球的兴趣。第四，对篮球运动发展史足够认识。通过不断丰富教学目标，可以促进主动参与篮球教学中，以达到不同的教学目的，从而保障学生的体育能力得以提升。不过，教师也要注意，在制定教学目标时，要根据学生的实际情况、身体素质、体育运动接受程度，设计适合他们的教学目标，从而使教学效果得到最大程度的保证，为我国的体育事业实现可持续发展做出贡献。

（三）创新课堂教学方式，增强学生运动能力

第一，应用情境式教学。兴趣是最好的教师，也是提高学生体育运动积极性的关键所在。目前，一些中职学校的学生对网游很感兴趣，对学习内容也没有太大的兴趣。对此，在实际教学中，教师可以根据所教授内容，创造出适合中职学生的基础能力和兴趣的教学情境，这可以引起学生们的兴趣，让他们迅速地投入到学习之中。所以，教师应该要从学生身体和心理发展出发，用语言、视频、角色扮演或者是对场地器材进行合理安排等方式，创设出良好的教学情境，最大限度地学生日常生活和兴趣联系起来，使他们感受到体育教学所蕴含的乐趣，从而使他们能够主动地参加到体育活动中来，由此进一步提高其体育水平。例如，在快速跑教学过程中，教师可以创设“警察捉贼”“穿越火线”等情景，使学生对所学内容更有浓厚的兴趣。在教学铅球项目过程中，可以设置“扔手雷”“微波阵阵”等类似情境。在体能训练过程中，教师可以创造“撕名牌”“我是铁打的英雄”这样情境，将运动技巧和教学情景结合起来，使学生能够在愉快的环境中锻炼身体。

第二，应用探究式教学。针对目前中职学校学生的学习积极性不高的现状，教师应采取探索性的教学方法，把学生放在第一位，创造出自由、开放的课堂学习氛围，让学生有足够的时间自主思考，拥有充分的发言权，并引导他们在问题中进行尝试，探索，实践，并运用各种方法去解决问题，从而使学生的自主探索能力得到最大程度的开发。这种教学方法的优点是可以指导学生自主学习和讨论，让他们以积极的心态投入到学习中，开展有效的体育训练，提高他们的运动水平。例如，在教学啦啦操的时候，教师可以提出以下问题：在啦啦操运动中，我们怎样才能确保自己的体态足够优美。在此基础上，利用小组协作学习的优点，让他们主动地参与到学习中来，并以竞赛的方式来检验，对存在的问题进行汇总、反馈、评估，以达到教学协作、双赢的目的。

第三，开展信息化教学。在体育课堂上，教师可以运用信息技术，让体育教学变得更具活力、生动。例如，教师可以使用信息技术设计的“踏足迹”的体育游戏，在屏幕上呈现V字形的动作，学生可以一边玩一边解题，透过与多媒体交互功能进行课堂互动，促使学生的体育学习更加的有意思，更加的有效。在此基础上，教师也可以针对中职体育教学现状，构建“以学生为主，由老师为主”的教学模式，让学生们自己去探索，创编体育动作，既可以使学生对踏板操运动动作进行更好地把握，同时也可以培养学生的集体协作和创编能力。其次，要强化微课在体育教学中的运用，微课具有较强的可视化展示功能，能够达到反复播放的效果，同时教师可以给学生们制作一些微电影，让它们以多种形式学习体育运动技能。

（三）合理开展体育竞赛，培养学生拼搏精神

中职学校的学生具有一定的特殊性，他们的专业水平不是很

理想，学业表现也很不稳定，但是却非常活泼好动，争强好胜。因此，在学校里，要有针对性地安排一些体育比赛，既可以提高他们的学习积极性，又可以提高他们的学习积极性，同时对培养他们的奋斗精神和创新能力也有一定的促进作用。在竞赛开始前，教师要对学生进行相应的规则教导和激励，特别是讲一些我们国家的杰出运动员，他们是如何通过奋斗来获得良好的运动成果的，以此来激励学生的体育激情。在竞赛中，教师也要密切注意学生的情绪变化，根据他们在竞赛中遇到的问题、遇到挫折，做好心理辅导，提高他们的抗压能力。赛后，教师要注重对体育竞赛进行归纳、评估，从竞技精神出发，对参赛学生进行表彰，通过激发性教学，使其建立起正确的胜利与失败观念。例如，在排球教学过程中，教师可以安排学生们进行团体比赛。赛前，教师向学生介绍中国女子排球队拼搏精神，为国家争光的感人事迹，从而培养他们对排球的热爱。在竞赛过程中，教师着重注意观察每位学生，对表现好的学生应该毫不吝啬地表扬，鼓励他们再接再厉，针对在竞赛中表现出消极情绪的学生，则要通过言语上的激励和引导，使其更为积极投身于排球竞赛中。在竞赛之后，教师要对每位学生的竞赛成绩做出特别的评估，并且主要是对他们的赞扬和激励，让他们在竞赛中能够更好地发展自身的体育核心素养。

（四）充分体育教学内容，提高教学有效性

首先，在体育教学中融入专业教学内容。中职学校的教学具有很强的针对性，因此，在进行体育教学的时候，教师要把培养和提高学生的体育核心素养作为教育目的，同时也要向学生们传递更强的职业道德、职业理念等，这样才能培养出一个既有健康的体魄，又有良好的职业素养的优秀人才。同时，老师要用适当的语言和行为使学生明白，运动不但可以锻炼身体，而且也是减压、放松身体状态。并针对不同的专业学生进行体育训练，例如对于上肢力量要求比较高的专业，教师可以给他们多安排一些排球、篮球等运动，以此来提升他们的职业技能。第二，教师通过对体育教学进行分析与研究，可以体育教育内容中加入一些时下比较热门运动项目。像瑜伽和滑轮等之类的，最近几年越来越受到人们的喜爱，无论是瑜伽，还是轮滑，都是非常重要的运动，可以强身健体。同时，也可以把它作为体育教育的补充内容，使之更加充实、更具生动力。同时，教师应加强对社会体育活动的重视，在体育教学中引入更新、更全面的体育项目，促进中等职业学校体育教育的改革，助力学生的体育水平得到全面提升。

四、总结

总而言之，教师通过积极改革中职体育教学，可以使教学更加有效，提高学生的身体素质和运动水平，培养他们具有良好的职业道德和职业素养的优秀人才。对此，可以从以下环节着手：遵循生本教育观念，充分展现学生主体；丰富体育教学目标，助力学生更好发展；创新课堂教学方式，增强学生运动能力；合理开展体育竞赛，培养学生拼搏精神；充分体育教学内容，提高教学有效性。这样，通过不断研究和探索新的教学方法，可以促使体育教学适应时代的发展，为我国的职业教育贡献力量。

参考文献：

- [1] 王辉. 素质教育背景下中职体育教学方法的改革与创新[J]. 运动-休闲：大众体育，2023（2）：0169-0171.