

职业素养导向下中职体育生活化教学研究

黄浩瀚

(广州市贸易职业高级中学体育科, 广东 广州 510180)

摘要: 随着职业教育改革深入, 中职体育教学工作应得到进一步优化, 教师要积极引入新的教育理念、育人方式, 以此更好地引发学生兴趣, 强化他们对所学知识的理解 and 应用水平, 提升育人效果。生活化教学作为当前时兴的一种教育辅助手段, 能够极大丰富体育教学内容, 拓宽育人路径, 对中职生更全面发展有极大促进作用。鉴于此, 本文将针对中职体育教学中的生活化教学展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 中职; 体育; 生活化教学; 策略

一、生活化教学概述分析

所谓的生活化教学通常是指, 在展开教学工作时, 将学科知识和日常生活结合, 从而让学生结合相应的生活经验开展学科知识的探究与学习, 这样能将复杂、抽象的知识内容用生活中的事物展现出来, 从而让教学过程变得更为简单, 引发学生兴趣。新课改之后, 素质教育受到了更多人的关注, 它也逐渐成为了当前教育工作的重要研究内容之一。生活化教学可以看成是素质教育的一种具体表现形式, 它能极大丰富学科教学的内容, 降低学生对学科知识的理解和难度, 提升育人质量, 帮助学生展开更为高效的学习和知识探索。

二、中职体育教学现状分析

(一) 形式化、表面化

虽然已有部分教师领悟到了生活化教学的深远意义, 但在具体的教学实践中, 仍有部分教师过于侧重“生活”元素的融入, 甚至以日常活动替代了对体育课程知识的系统讲解。此外, 这些教师在创设生活化教学情境时, 往往缺乏明确的教学目标和计划, 显得过于随意和盲目。这种倾向于形式化的生活化教学方式, 未能紧密贴合中职学生的学习特点和实际需求, 因而难以有效提升教学质量。同时, 教师在设计生活化教学内容时, 若未能对中职生的体育学习需求和知识储备进行深入细致的分析, 便可能导致所构建的情境难度与学生的学习能力不匹配。虽然这样的教学活动场面热闹, 参与学生众多, 但实际上却难以达到预期的教学效果, 学生在其中的实际收获有限。因此, 教师在实施生活化教学时, 应准确把握“生活”与“教学”的平衡点, 确保在传授体育专业知识的同时, 有效融入生活元素, 以更好地满足中职学生的学习需求, 提升教学效率。

(二) 单一化、机械化

以往在中职体育教学实践中, 一些教师常采取传统的教学方法, 过于强调知识的灌输, 这种方式导致了教学内容单一化、教学流程机械化, 缺乏多样性和趣味性, 阻碍了生活化教学的融合和深入实施。此外, 优质教育资源的引入不足, 也限制了中职生体育综合能力的进一步提升。值得注意的是, 部分中职生在体育基础知识的掌握和体育技能的运用上还存在不足, 这种单一化、机械化的教学方式难以激发他们的学习热情, 容易导致他们学习兴趣的缺失, 从而影响教学效果。因此, 在推进中职体育教学改革的过程中, 我们应积极探索并引入生活化教学的理念和方法, 为学生创造更多具有趣味性和实用性的教学情境。通过这种方式, 能够引导学生更积极地参与到体育课堂活动中, 激发他们的学习动力, 进而提升教学效果, 促进中职生体育综合能力的全面发展。

(三) 无效化、低效化

在中职体育教学的实践过程中, 我们发现许多教师在引导学生方面的表现存在明显的不足, 缺乏对学生实际需求的深入了解。同时, 在体育教学的形式和内容上, 缺乏必要的创新和改革, 这严重制约了教育效果的实质性提升。在尝试引入生活化教学方法时, 教师的介入时机和方式也显得不够恰当, 导致学生在遇到问题时缺乏及时的指导和帮助, 这无疑会对中职体育教学工作的有序开展产生负面影响。此外, 我们还注意到, 很少有教师能够敏锐地捕捉到体育教学中的生成性资源, 对于教学思路的调整缺乏及时性和针对性, 这同样会成为提升教育质量的重要障碍。在课后阶段, 教师们对体育教学资源的拓展和利用也显得不够充分, 这导致学生难以将所学体育知识有效地应用于实际锻炼中, 从而使得中职体育教学工作陷入无效或低效的困境, 对于后续生活化教学的引入构成了极大的挑战。

三、职业素养导向下中职体育生活化教学的价值

(一) 有利于丰富中职体育教学内容

目前, 部分中职体育教师在开展教学活动时, 未能对体育教学内容进行有效拓展, 主要依赖于教材, 以跑步、篮球等常规项目为主, 导致体育教学氛围沉闷, 难以激发中职生的学习兴趣。为了改善这一状况, 在职业素养的导向下, 我们有必要将生活化教学融入中职体育教学中, 以推动教学形式、内容和理念的革新与优化。通过引入生活化教学, 不仅可以为中职体育教学注入新的活力与资源, 还能激发中职生参与体育知识探索的主动性。目前, 存在许多适合中职生的生活化教学内容, 如信任背摔、两人三足、接力比赛等活动项目。这些活动项目不仅有助于丰富中职体育生活化教学内容, 提升教学效果, 还能进一步激发中职生的体育学习兴趣, 使体育教学内容更加丰富多彩, 教学氛围更加活跃。因此, 中职体育教师应积极探索和实践生活化教学, 以推动中职体育教学工作的持续改进与发展。

(二) 有利于激发学生兴趣

当前, 许多中职生对于体育知识的兴趣相对较低, 他们更倾向于将精力与时间专注于专业知识的深入探究与学习上。因此, 他们主动参与体育运动的意愿并不强烈, 这无疑对提升中职体育教学效果构成了显著障碍。为了有效改善这一状况, 将生活化教学方法融入中职体育教学中显得尤为关键。生活化教学的应用, 不仅能够有效激发中职生对体育知识与技能的学习兴趣, 还能通过一系列拓展性强、互动性高的生活化教学项目, 进一步点燃他们的体育运动热情。这有助于中职生逐步培养起更高层次的体育运动意识。在职业素养的导向下, 我们需深入分析中职生的实际状况, 精心设计一系列符合他们知识储备、认知特点以及身体素质

质的教学项目。通过这样的措施,可以大幅提升生活化教学在中职体育教学中的实施质量,吸引更多中职生积极参与到体育运动中,从而显著增强他们的体育学习主动性。

(三) 有利于团队精神养成

以往中职体育教学活动中,往往侧重于个人项目的训练,例如跑步、跳远等,这在无形之中削弱了对学生团队合作能力的培养。在体育课堂上,学生间的沟通与交流显得尤为不足,这直接影响了他们之间的有效互动和学习效果。为了改善这一状况,我们提出了将生活化教学融入中职体育课程的构想。通过结合学生的实际情况,设计富有团队精神的生活化教学活动,旨在培养学生的团队合作能力和集体荣誉感。这种教学模式不仅有助于学生形成积极的团队合作精神,还能让他们在体育活动中深刻感受到团队的力量和体育的魅力,从而促进其团队精神的进一步发展。

四、职业素养导向下中职体育生活化教学策略

(一) 结合生活信息,普及体育知识

在职业素养导向下中职体育生活化教学中,教师应承担起传授体育学科知识的责任,同时结合学生生活实际,为学生补充相关的体育知识,以丰富体育课堂内容,拓宽学生的知识面,并激发其学习兴趣。为实现这一目标,教师可以采取问卷调查的方式,深入了解学生对哪些体育明星感兴趣,以及班级中是否存在盲目追星的现象。随后,教师应积极引导将盲目的追星行为转化为学习体育明星优良品质的动力。

在体育课堂上,教师可以安排室内课程,专门为学生介绍我国的优秀体育人物,如篮球明星姚明、田径明星刘翔等,同时拓展介绍其他运动领域的杰出人物,如足球明星武磊和长跑世界冠军王军霞等。在介绍这些人物时,教师不仅要讲述他们的辉煌成就,还要分享他们的生平趣事和训练的艰辛,以帮助学生从盲目崇拜转变为学习他们顽强拼搏的精神。此外,鉴于中职学生在生理和心理方面的快速发展,体育教师在融入生活信息时,有必要为学生普及青春期男女的生理特征知识,帮助他们正确认识自己的身体变化。同时,教师还应为学生讲解运动过程中的自我保护方法,以避免盲目训练导致的意外伤害。通过这些措施,体育教学不仅能够提升学生的体育技能和知识,还能促进其身心健康发展。

(二) 开展生活游戏,激发锻炼兴趣

在职业素养导向下中职体育生活化教学中,由于训练活动的强度较大,学生往往会消耗大量体力,容易产生身心疲劳的现象。这不仅影响学生的训练积极性,也对教学目标的实现构成一定阻碍。为此,教师需积极运用生活化教学法,通过挖掘学生熟悉的小游戏,以富有趣味性的活动来优化训练效果,使训练过程更加贴近学生的日常生活。

教师应采取创新的教学方式,以缓解学生的疲劳感,为教学目标的顺利达成提供有力支持。例如,在体育训练前的热身环节,若教师仅要求学生完成固定的动作,可能会使学生感到枯燥。因此,教师可以尝试采用生活化的方法,引导男生通过蛇形跑游戏进行热身,而女生则可以通过健美操动作来活跃身体。这样的游戏形式不仅可以替代传统的热身方式,更能激发学生的参与兴趣。此外,为了减轻学生对体育训练的厌倦感,教师在教学过程中可融入脑筋急转弯等元素,结合反口令训练等形式,提升学生的思维敏捷性。在进行这些游戏活动时,教师需注意观察学生的表现,对于动作不规范的情况,应避免公开点名批评,而是应走到学生身边进行指正,以维护学生的自尊心。

当教师在讲解排球垫球、篮球运球等训练技巧时,也可运用

生活化手段,将这些技巧转化为学生熟悉的游戏形式。例如,可以组织学生进行四人一组的正面垫球和小组运球接力活动,以激发学生的学习热情。通过这些措施,不仅能够有效提升中职体育教学效果,还能培养学生的团队协作精神和体育竞技意识。

(三) 拓展生活知识,促使健康成长

中职体育教师的责任远超过课堂的四十分钟。他们不仅是传授运动技能的指导者,更是学生身心健康的守护者。在这样的角色定位下,中职体育教师需全方位地考虑学生的需求,确保体育教学活动不仅符合课堂标准,更贴近学生的生活实际。在紧张忙碌的中职课程中,体育教师需要抓住每一堂课的黄金时间,高效传授运动知识,提升学生的体能水平。然而,教育并非一蹴而就,真正的教育应当延伸到课堂之外,融入学生的日常生活中。因此,中职体育教师还需将教学的触角延伸到课外,利用课余时间组织丰富多样的体育活动,让学生在实践中巩固课堂所学,享受运动带来的乐趣。

中职学生正处于青春发育的关键阶段,他们的身心需求多样化,既有对运动技能的渴望,也有对自我防卫能力的需求。针对这一特点,中职体育教师在设计教学内容时,必须着眼于学生生活中的多种需要,使体育活动既有竞技性,又具有实用性。例如,结合当地社会治安情况,教师可以教授学生一些基本的自我防卫技能,如防身术、紧急避险等,让学生在面对突发情况时能够迅速做出反应,保护自身安全。对于中职女生而言,自我防卫技能的学习尤为重要。在这个充满挑战和机遇的时代,女生不仅要拥有强健的体魄,更要具备自我保护的能力。

(四) 根据生活实际,开办校本课程

校本课程在凸显学校办学特色、挖掘地方文化资源以及促进学生全面发展等方面发挥着关键作用。其中,体育校本课程的作用尤为突出。为了使能够将所学知识与实践生活紧密结合,满足其成长需求,教师应将校本课程与学生的日常生活紧密相连。在课程构建过程中,教师应积极融入健康饮食的理念,引导学生远离校外摊贩提供的“垃圾食品”,防止其放学后过度摄入不健康食品。同时,教师还需将健康饮食的知识融入校本课程,如强调不吃早餐易引发结石、胃病等健康问题,晚餐过量易导致肥胖等,从而引导学生合理安排一日三餐,选择健康食品,反思自身的饮食习惯,并制定适合自己的健康食谱。此外,教师还应在校本课程中加入科学锻炼的相关知识,教授学生不同的训练方法,针对不同部位采用相应的锻炼方式,以增强身体机能。通过这种方式,真正实现体育与生活的紧密结合,促进学生的健康成长。

五、总结

综上所述,为进一步提升职业素养导向下中职体育生活化教学效果,我们可以从结合生活信息,普及体育知识;开展生活游戏,激发锻炼兴趣;拓展生活知识,促使健康成长;根据生活实际,开办校本课程等层面入手分析,以此在无形中促使职业素养导向下中职体育生活化教学质量提升到一个新的高度。

参考文献:

- [1] 顾俊杰. 试析中职体育生活化教学研究 [C]// 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会. 2023 年现代化教育国际研究学会论文集 (二). [出版者不详], 2023: 3.
- [2] 范晓云, 王旭. “运动诠释美丽, 体育拥抱生活”理念下中职体育教学研究 [J]. 青少年体育, 2020 (06): 74-75+140.
- [3] 吴琼军. 中职学生体育生活方式与体质下降的关系及其对策 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (10): 17+19.