

# 浅谈高职体育教学对学生社会适应能力的培养研究

华云娟

(常州卫生高等职业技术学校, 江苏 常州 213000)

**摘要:**新时代教育背景下,学校不仅仅是通过成绩评价学生,更多的是对学生的综合素质进行评价,考查学生的多方面能力。对此,学生不仅需要在体育学习中加强身体锻炼,提高自身的体能,还需要提升自我的修养和品质,增强道德水平,强化审美观念,提高劳动意识。对此,体育教师需要做好教学改革,从多个角度展开教学辅导,培养学生的社会适应能力。基于此,文章对高职体育教学背景下,学生的社会适应能力培养展开具体的教学分析。

**关键词:**高职体育;社会适应能力;自我修养

在传统的教学活动中,高职学生大多都是在学校的活动中学习,他们并没有更多的机会接触社会生活,这就导致了学生严重缺乏社会适应能力。对此,高职体育教师需要转变教学理念,调整教学模式,从而引导学生适应当前的社会生活,满足学生的综合素质发展。对于体育学科来讲,教师要转变教育教学理念,渗透团队意识,从而促进学生的学习和发展。

## 一、高职体育教学对学生社会适应能力培养的重要价值

随着教学改革的深入推进,高职院校也发生了较大的变化。高职院校虽然是我国高等院校中的重要组成,但是和普通高校相比,高职院校的师资水平还相对薄弱。在传统教育理念下,高职体育教育更加注重培养学生的体能,设置一系列的训练活动,促进学生的身体素质发展,并没有考虑到学生的社会适应能力发展。

### (一)步入职场的必然要求

每到毕业季,就会有大量的毕业生寻找工作,毕业生的就业压力也比较大。然而,想要顺利得到用人单位的认可,不仅需要学生自身具有较强的专业素质,还需要学生有一个稳定的心态,具有良好的社会适应能力。在高职学科教学中,体育学科是培养学生社会适应能力的主要学科,它本身就是训练学生身体素质和心理素质的一门学科。对此,教师需要设置相应的课程活动,引导学生通过合作完成学习活动,从而提高团队协作能力。高职体育教学需要充分结合高职的教育教学目标,从实际情况展开分析,设置高质量的教学模式,调整教学内容,转变教学方式,才能增强学生的身体素质,让学生适应就业环境,从而更好地投入到工作生活中,让学生在社会生活中实现个人的价值。因此,在高职体育教学对学生的社会适应能力进行培养至关重要。

### (二)学生自身人格的塑造

社会适应能力包括多方面的能力,其中包括学生的独立生活能力、学习能力、人际交往能力、团队协作能力。高职阶段是学生人格发展的关键时期,学校是一个小型的社会空间,学生在校园生活中的表现也能反映学生未来社交场合的表现。对此,学生要合理利用好这一时期,从而在校园生活中学习更多的交际知识,从而促进自身的修养发展。在互联网的背景下,更多学生会受到网络社交软件的影响,他们也容易被各类不良信息诱导,从而出现模仿行为。对此,在高职体育教学中,教师需要做好教育引导,设置安排多种体育活动,才能促进学生的全面发展,锻炼学生身体素质的同时,塑造学生的人格品质。

### (三)深化教育改革的要求

近年来,随着高职教育取得了更多傲人的成绩,国家对高职教育也投入了更多。然而,在新的教育发展阶段,仍然会出现诸多问题。首先,学生的认同感不高,高职教育的社会认可度相对较低,社会群体中绝大多数人都会对高职学生产生较差的印象。其实,这是一种较大的误区。对此,体育教育需要更好地培养学

生的社会适应能力,逐渐消除学生的自卑心理,从而更好地参与到社会生活中。

## 二、高职院校体育教育对学生社会适应能力培养的侧重点

社会适应能力的培养,往往需要教师在体育教学课堂上,采用针对性的教育教学目的,从几个方面培养学生的能力。体育学科教学作为一种重要的教育活动,它能够促进学生的多方面发展。

### (一)培养学生人际交往能力

首先,在高职体育教学中,教师和学生需要通过沟通的方式进行交流。对此,在这种交流活动的氛围中,学生能够加强沟通能力,建立良好的人际交往能力,学习重要的交际技巧,并通过运用,提高人际交往能力。在后续的工作和生活中,学生也能够运用人际交往技巧,与他人融洽相处,从而提升个人的综合素质。

### (二)培养学生抗挫折能力

在与日俱增的社会压力下,人们承担着越来越多的责任和压力,生活和工作的压力不断挑战着人们的意志力。对此,教师需要在体育教学活动中,培养学生的抗挫折能力。体育学科具有较强的竞技意识,学生能够在竞技活动中提高个人的抗挫折能力,在艰苦奋斗的环境下奋发图强。不仅如此,教师可以在体育教学中设置训练学生意志力有关的体育项目,让学生在体育活动中锻炼个人的意志力,并坚定自身的信念,塑造坚韧不拔的品质。

### (三)培养学生自制能力

自制能力也就是自我控制能力,与学生的自律性具有一定的关系。在体育学科教学中,教师需要在教学前,对体育训练活动的制度和规则进行明确,从而让学生提高自律性,严格遵循体育项目的规定。教师需要在教学前进行强调,让学生加强自我控制能力,提高自制能力,从而在后续的工作中提高综合素养,为职场生活奠定良好的基础。

## 三、当前高职院校体育教学中存在的问题

### (一)学生身体素质参差不齐

高职学生天生的身体素质和体能具有较大的差异。教师在体育训练活动中,如果设置单一的训练项目,并设定统一的标准,那么很多学生会跟不上训练的强度,从而出现表现不佳的问题。另外,还有一部分学生的体重存在超标、体重过低的问题,这些学生往往缺乏对体育活动的兴趣。长此以往,学生不仅不能在体育活动中锻炼身体,塑造坚韧不拔的品格,还会出现对学习的抗拒心理和抵触心理,不利于增强自身的社会适应能力。

### (二)学生未了解体育学习的意义

高职课程教学中,学生比较重视专业课程的学习,从而忽视了对其他学科的学习。还有一部分学生本身对体育学科的兴趣不足,他们认为体育课程并没有任何的价值,并没有良好的学习态度。很多学生开始出现旷课的现象,这也导致了高职体育教学质量受到影响。这是由于学生没有认识到体育学科的重要性,从而忽视

了体育的教育意义。出现这种情况后,教师就需要做好教学改革,让学生认识到体育对于个人发展的意义,从而提高社会适应能力。

### (三) 学生个体心理素质具有差距

学生个体的心理素质情况,也影响着学生的课堂学习和活动训练。有一部分学生的性格比较内向,不喜欢主动与人交流,抵触参与社会体育活动,担心自己会出现差错。在这种心理的影响下,学生会出现过度担心的现象,从而不能投入到训练活动中。另外,在高职体育教学中,还有一部分体育教师并没有根据学生的实际情况进行分析,没有考虑学生的个性特点,采取一致的教学方式,这就导致教学不具备针对性,会影响到学生的学习发展和进步。对此,在高职体育教学中,教师要做好教学评价,不能进行过于严厉的评价,避免出现挫伤学生学习积极性的问题。

### (四) 设施资源的投入力度较小

一部分的高职院校并没有认识到体育课程的重要作用,在体育教学活动中投入的资源相对有限,学校的体育教育资源建设得不到保障。在这种情况下,体育器材和硬件设施等资源不足,学生的活动训练就难以得到满足。在课堂训练活动中,学生的训练活动内容就相对单一,不利于学生的全面发展。

### (五) 体育教学方式相对单一

在高职体育教学中,绝大多数教师往往都采用传统的教学方法,这就导致了学生在课堂训练活动中缺乏效率。对此,高职体育教师需要转变教学方法和理念,结合学生的实际情况分析问题,考虑学生的学习能力和综合素质。体育教学能力以及职业素养,是影响体育教学质量的关键,教师需要结合训练活动以及学生的身体素质,设置具有针对性的教学活动。

## 四、高职体育教学中培养学生社会适应能力的对策

### (一) 基于学生具体情况,科学制定教学方案

对于高职体育教学来讲,教师的教学设计尤为关键。在教学前,教师要结合学生的个体情况进行分析,并结合学生的专业特征,设置相应的活动训练。其中,教师要合理规划和安排体育教学课程,培养学生的专业能力发展,确保学生提高自身的社会适应能力,为后续的职场生活奠定基础。在高职院校体育教学规划中,教师要做好教育引导,对不同年级的学生设置不同的教学方案,结合学生的个体设置分层教学,传授给学生基本的学习技巧。另外,教师可以引导学生根据自己的兴趣爱好选择学习内容,从而促进学生的个性化发展。

具体来讲,教师需要在授课的过程中,确保所有学生的参与性,从而提高课堂教学效果,增强教育教学质量。教师可以组织几个班级之间开展“篮球友谊赛”,让各班级内部进行自我分工,确定工作的内容,明确学生各自的职责,并让学生积极参与到篮球活动中,提高社会适应能力,增强团队协作能力和统筹能力,高质量完成比赛活动。与此同时,学生也能够能够在篮球比赛中,明确自己的职责,并提高团队协作能力。

### (二) 构建模拟体验场景,提升学生社会意识

为了培养学生的社会适应能力,体育教师要结合教学环境科学设置模拟场景。其中,教师可以在体育课堂教学中,设置微型社会,引导学生通过合作的形式共同解决问题,或是让学生进行竞争比赛。在模拟体验场景中,学生能够真实地参与到塑造的场景中,完成训练活动,能够引导学生提前适应良好的社会环境,从而让学生在潜移默化的学习活动中进行适应。在高职体育教学活动中,教师可以利用体育游戏,让学生进行角色扮演,根据自身的专业扮演不同的角色,从而在这一环境中完成相应的任务,提高自身的适应能力,增强自身的灵活性。

另外,体育教师在进行体育活动设计的同时,还要兼顾学生

的心理健康发展。有很大一部分学生会出现对体育学科的抵触心理,教师就需要引导学生学习了解体育锻炼的重要性,让学生清楚体育锻炼具有减压的作用,学生只有保持体育锻炼,才能真正做到在学习活动中“减压”。

### (三) 注重磨炼学生意志,增强学生适应力

在高职体育教学活动中,教师要明确体育锻炼为学生带来的作用。一方面,体育教学能够充分调动学生的学习和训练潜能,促进学生提高身体的综合素质能力,增强自身的体能。在另一方面,体育教学还能够促进学生的意志力发展,让学生敢于直面问题和挫折,从而在问题中高效解决。对此,在高职体育教学活动中,教师需要做好教学设计,设置一系列的障碍比赛,让学生在克服困难的过程中,提高自身的意志力,增强适应能力。在高职体育教学活动中,教师还要观察学生的行为表现,如果学生在活动训练中出现困难,教师可以进行解答,帮助学生解决问题,从而提高学生意志力,帮助学生走出迷茫的状态。

### (四) 营造适宜教学氛围,有效利用教育资源

为了提高教学效率,并营造一个良好的学习训练氛围,教师要充分与学生进行沟通和交流,从而构建一个轻松活跃的教学氛围。教师需要充分利用体育教学资源,设置多元化的教学活动,才能真正调动学生的积极性,推进民主课堂教学建设。除此之外,教师还要注重自身的综合素质能力发展,在健全和完善自身知识能力的同时,保持冷静的态度,从而高效解决问题。另外,学校也需要加强体育教育资源的投入,重视体育教育,从而打造相应的体育教学环境。在当前的教育发展背景下,教师需要提升自我的理论修养和专业能力,有效利用现代化的教育技术,合理运用教学资源,才能引导学生高效完成任务,提高学习效率,培养学生的适应能力。

### (五) 结合学生学习特点,利用多元教学方法

考虑到社会发展的要求,高职院校的体育教师需要结合学生的专业,设置相应的教学活动,并将活动纳入课程安排之中,确保教学活动与教学目标的统一。从教学内容选择方面分析,教师需要考虑到学生的学习个性化特点,优化课程结构,才能培养学生的适应能力。在高职体育教学活动中,教师需要融合多种教学方法,结合学生的体能,设置相应的教学任务,从而促进学生的综合性发展。教师可以利用讲解法、示范法、分解法、游戏法等教学方法,帮助学生进行综合发展,充分调动学生的学习积极性,完成高效学习。

## 五、结语

综上所述,职业教育在我国教育教学体系中,占据尤为重要的地位。在近年来,我国高职教育不断进行发展,教育教学质量和效果也得到了提升,为社会培养了更多的高素质技能型人才。在当前的社会背景下,高职体育教育要结合自身的教学优势,设置多元化的教学活动,基于学生的身心发展特点设定相关的活动方案,从而让学生在活动中,提高社会适应能力,更好地完成工作,更好地融入社会生活中。

## 参考文献:

- [1] 王凯. 高职体育教学对学生社会适应能力的培养[J]. 科教导刊, 2021(03): 61-62.
- [2] 白鹭. 高职体育教学对学生社会适应能力的培养[J]. 发明与创新(职业教育), 2020(05): 138.
- [3] 邹如云. 高职体育教学对社会适应能力的影响研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(31): 68-69.