

# 浅析中职体育教育对学生发展的重要意义

刘世林 王 慧

海口经济学院附属艺术学校, 中国·海南 海口 570100

**【摘要】**“双减”政策实施后,对体育教育的影响利大于弊,释放出“重视体育”的强烈信号。而对于中职生来说,要想在今后激烈的就业市场中拥有一席之地,就必须要有强健的体魄和完善的人格为支撑,要加强在就读期间的体育锻炼。本文作者初步分析中职体育教育对学生未来发展的重要意义。

**【关键词】**中职; 体育教育; 学生发展

社会需要全面性人才,德智体美劳全面发展是对学生未来最好的帮助。中职体育教学是一项德育教育,肩负着中职学生职业素养的培养任务,中职院校进行有效地体育教学,既能够发展中职院校学生的身心健康水平,又能促进中职院校学生综合素养的不断提升,对学生日后的发展具有重要意义,也为我国未来的基础人才做好了保障工作。

## 1 中职生进行体育教育的重要性

当前,我国的生产方式正处于由密集型向集约型、由机械化向智能化的转型期,为了适应当下经济的发展,国家开始重视职业教育,需要越来越多的技能型人才。中职院校作为社会技术人才的源泉,培养了学生的专业技术能力,但众多企业在进行招聘的过程中,不再简单的以学历和技能作为选人的单一性条件,反而更加注重学生的综合职业素养。因此,中职生除了具备专业知识和技术外,还必须提高自身的综合素质,体育教育则在提高学生的综合职业能力中担当着极其重要的作用。体育能给予孩子健康的体魄,强壮的力量,但最根本的,体育可以加深孩子对生命的理解和生活的热爱,教会孩子如何在规则的约束下赢得胜利,也教会孩子如何正确地面对失败,帮助孩子形成更完整的人格。

## 2 体育教育对学生发展的重要意义

### 2.1 有效促进学生运动习惯的养成

中职体育教学要不断改革,尽力将中职体育教学与社会就业相结合,使得学生的基本能力适应社会的需求,综合素质符合企业的需求。通过适应性发展,增强学生对就业环境的适应,提高中职学校的就业率。中职体育教育教学给予了学生充足的时间和空间进行体育锻炼,以增强学生的身体素质。在体育课堂上,经过老师科学的、有针对性的指导,学生的体育锻炼会更加有所成效。同时,老师可通过形式多样的体育教学活动,使体育教学内容更加适合学生的专业就业要求,激发学生参与体育运动的积极性,让学生在自由和快乐中感受到体育的魅力,获得丰富的情感体验,达到身心愉悦的目的,从而有利于文化知识和专业技能的学习,促进学生健康心理的培养与发展,也为学生树立终身锻炼意识、开展终身体育锻炼打下基础。体育本身不只是运动,也是一种生活哲学,所以,中职体育教育应把眼光放得更加长远,以发展能够满足大多数人终身的体育需求和职业生涯需求作为新的目标,促进学生运动习惯的养成,帮助学生提升自己的综合职业素养。

### 2.2 运动的更重要意义在于能够健脑

科学研究表明,人在运动的时候会产生多巴胺、血清素和正肾上腺素,而这三种神经传导物质都和学习有关。由美国国立卫生研究院发起的,哈佛大学、耶鲁大学、加州大学、康乃尔大学主导的“人类脑计划”也曾研究发现:坚持运动可以明显增加大脑神经纤维、树突、突触的数量,促进大脑的发育,从而提高记忆力。体育运动给孩子的身体提供了独一无二的刺激,而这种刺激为大脑创造了一种环境,使大脑能够更好的去运作、学

习。也就是说,那些经常在操场上奔跑,肆意挥洒汗水的孩子,他们的大脑正在悄悄发生着惊人的变化,会越来越“聪明”。这也是为什么那些喜欢运动的孩子,总是看上去神采奕奕、思维活跃、注意力集中了。“体育发达,非身体之强健已也,且与万事均有连带之关系。读书佳者宜有健全身体,道德高者宜有健全身体。”

### 2.3 健康的身体是个人发展的基础和资本

在现实生活中,身体虚弱的人很难被委以重任,而精力旺盛的人总会轻易的脱颖而出。中职生正处于长身体、学知识的重要阶段,即将走向社会,增强体质是他们学习生活中必不可少的重要部分。只有拥有健康的体魄,日后才能面对社会的重重考验,才能有足够的精力和体质去战胜困难。去年,教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰曾在新闻发布会上说:我们的孩子从视力不良这个问题来讲,已经到了非常严峻的情况。另外就是体质健康,跑动的肺活量、肥胖等问题也是越来越严重。体质健康下滑是一个迫在眉睫的问题,需要采取各种措施去进一步强化学校体制,来确保孩子的身心健康。孩子的未来,短期来看拼的是学习,可是往往走到最后,拼得却是体力。没有运动带来的强健身体,学习再多的知识都无用武之地;没有运动帮孩子释放压力,我们的孩子只会成为一个脆弱的学习机器,因为未来的社会竞争异常激烈,如果不能保持良好的状态、充沛的精力,很容易就被社会无情淘汰。说到底,未来走的最稳最远的,一定是那些坚持运动的孩子。

### 2.4 体育教育使学生的人格更加完善

百年之前,蔡元培先生提出完全人格的形成,首先需要的是体育。

体育是最好的教育,能潜移默化地改变一个人。一个弱不禁风的身体,永远培养不出坚韧、有活力的灵魂,更撑不起一个孩子的未来。

青春期的孩子最需要管理的就是情绪,大量运动能让他们内心的能量和身体里的焦躁不安全部释放出来。中国的中小学生有三分之一、大学生有四分之一都具有不同程度的心理障碍。现在的孩子心理问题频发,变得脆弱敏感,很重要的一点就是因为现在的孩子常常被关在钢筋水泥的室内学习,一边面临着极大的学习压力,一边又极度缺少运动,缺乏释放的出口,而运动是最好的宣泄管道,使孩子拥有正向情绪,爱运动的孩子更乐观,抗压能力更强,内心也更强大,适应生活的能力更强。

体育运动对学生本身就是一种挫折教育,不仅可以锻炼学生身体,更主要是对人的意志、精神方面的锻炼。体育运动能带给学生目标感与耐力,追求一件事的专注力和持久度,这些品质都可以迁移到学习和日后的工作之中。此外,体育训练还能培养学生的责任感、荣誉感以及与同伴合作、互助的集体精神,在体育竞赛中,学生能学会公正的看待问题,遵守规则和制度,拥有正确的职业道德素质,对学生遵守社会法律法规,树立崇高的社

会责任感和荣誉感起到重要作用。

### 3 强化体育教学的改革手段

#### 3.1 完善体育基础设施的建设

完善的体育基础设施是开展体育教学的先决条件, 体育教学有效地开展应先做好体育活动配套器材的完善工作。因此, 中职学校应大力支持完善体育教学配套设施的基础工作, 改善体育教育的硬件设施, 如配备多样化的体育教学器材和修建良好的体育教学场地, 使得教师能够顺利地进行体育教学, 使得学生能够积极地投入到丰富多彩的体育训练中去, 提高体育教育的有效性, 强化学生的身体素质。

#### 3.2 加强体育教学内容的针对性

中职学校的学生多数是对口就业, 所学的专业技能对应日后所从事的职业。不同职业具有不同的属性特征和要求, 对职工的身体素质也会有着不同的需求。中职体育教育应根据学生所修专业的不同来安排更有针对性的教学内容, 采取多元化的教学评价体系。例如航空服务专业, 应注重对学生体能和体型的要求, 电子商务专业应注重学生手指和手腕的力量已经眼手的协调能力, 五星级饭店运营与管理专业应注重学生对细节的处理、反应能力和专注性。体育教师可根据不同的发展需求, 找好有效教学的切入点, 针对性地安排训练项目, 营造出良好、积极生动的教学氛围。

#### 3.3 提高体育教学活动的趣味性

体育教学应融入课程思政的内容, 明确健康体育、快乐体育的内含价值, 通过巧妙地设计和科学地安排教学内容, 激发学生对体育活动的兴趣, 从而使学生自愿地参与到体育教学中来。在实际的体育教学活动中, 学生的参与度和喜好度会有所差异, 体育教师要注意因材施教, 并采取与时俱进的教学手法。拓展教学内容, 例如: 将当前社会中关于运动康复、运动健身、运动休闲等内容融入到教学体系中; 丰富教学形式, 例如: 将太极、国标舞、手指操等融入到体育教学中; 也可在不同系部、专业之间开展友谊赛、联谊赛等多种形式的活动, 激发出学生参与体育活

动的热情, 使学生自主地进行体育锻炼, 强化身体素质。

#### 3.4 注重对学生思想观念的影响

体育教育更应注重对学生思想观念的影响, 教师应分析学生的专业特色及未来的职业生涯规划, 将学生的职业能力与体育水平进行有效地结合, 使学生正确理解健康与体育运动的关系, 通过教学渗透给学生终生锻炼的意识和能力, 使得体育运动成为每一位学生日后生活中一个重要的组成部分, 贯穿其一生。只有这样, 学生在未来的工作中, 才能有健康的身体和积极的状态作为职业的保证, 为自身工作提供良好的身体条件和精神风貌, 在职场中具有竞争优势。

### 4 结语

人这一生需要结交“两个朋友”, 一个是图书馆, 另一个是运动场。中职体育教育在培养学生职业技能水平的同时, 更要重视学生健康体格和健全职业人格的培养, 对于学生未来的职业发展会大有裨益。职业教育需要紧跟社会的发展需求, 体育教育也需要结合实际不断地进行发展, 为学生将来就业、未来职业发展提供基础保障, 最终才能使得中职学生在自身的岗位上发挥出更大的作用, 为我国的经济建设贡献出自己的力量, 使我国的综合国力位于世界前列。

应该让我们的学生在温热的汗水中锤炼自己, 加深对生活的理解, 变得势不可挡, 坚不可摧。唯有保持一个好的心态和情绪, 内心始终充满力量, 孩子才能一路越挫越勇, 乘风破浪, 在人生的关键时刻发挥出最好水平。如果说父母寄予了孩子生命, 给孩子指明了前进的方向, 那么对运动的热爱, 则是每位职校老师都应该送给孩子的一份厚礼。

### 参考文献:

- [1] 赵云茹. 体育锻炼对大学生身体素质的影响探究[J]. 学周刊, 2013(2).
- [2] 闫升. 中职院校体育教学对学生职业素养形成的影响研究[J]. 运动, 2015(16).