

“健康中国 2030”背景下中职生终身体育意识的培养分析

杨 成

(广西桂林商贸旅游技工学校, 广西 桂林 541002)

摘要: 国务院提出纲要“健康中国 2030”, 旨在提升国民身体素质, 推动小康社会建设的发展。这一理念赋予中职体育教学新的内涵, 教师应关注学生的实际学习体验。这就要求体育教师在教学中要落实以生为本的理念, 不光要重视学生体育知识与技能的掌握, 还要关注学生的终身体育意识培养, 从而推动中职体育教学的发展。本文就“健康中国 2030”背景下中职生终身体育意识的培养进行分析, 并提出相关看法, 以期实现学生终身体育意识的发展。

关键词: 健康中国 2030; 中职; 终身体育意识培养; 策略

一、“健康中国 2030”教学理念提出的重要性

伴随着社会的不断发展以及人民整体生活水平不断提高, 国家以及人民的关注重点已经由基本的物质需求转向生活质量的提升。而健康的身体, 是人们走向小康生活的重要前提。但我国现阶段的工业发展、人口老龄化等问题, 制约着公民健康领域与社会的协同发展。

为改善这些问题, 从根本上保障我国公民的身体健康, 并帮助其树立终身体育意识, 李克强总理在相关会议上提出“健康中国”概念, 会议通过了以“共建共享, 全面健康”为主题的“健康中国 2030”纲要。

少年强则国强, 作为祖国未来发展的接班人, 青少年的正确价值理念引导始终是社会所关注的重点内容。同时, “健康中国 2030”纲要对中职教师的教学提供新的教学参考, 并对教师提出更为细致的要求, 不光要保证学生的身心健康发展, 还要帮助学生树立终身体育意识, 促进其整体能力发展。

鉴于此, 中职体育教师应始终围绕纲要要求开展教学, 积极寻找教学中存在的实际问题, 充分发挥体育育人的功能, 进一步推动中职体育教学的发展。

二、当前中职体育教学中存在的问题

在新纲要提出的背景下, 中职体育教师应从自身出发, 积极寻找体育教学中存在的问题, 并结合实际问题和学生的具体情况, 进行针对引导, 进一步落实《健康中国 2030 规划纲要》, 推动教学发展。当前中职体育教学中还存在以下问题:

(一) 体育教师教学理念未及时更新, 学生缺乏兴趣引导

受传统教学理念的限制, 一些中职体育教师在实际教学中仍以讲解为主, 依旧采用热身、体能测试、集合训练等固定模式来提升学生身体素质, 对其体育精神、体育素养等精神方面的教学涉及较少。面对教师单一的教学模式, 学生逐渐对体育课堂失去

参与主动性, 甚至产生倦怠心理。

除此之外, 部分教师没有结合学生的具体学习能力以及学习内容, 容易导致不同学习能力的学生只能被迫接受相同的知识与技能。这种古板的课堂教学使得学生难以主动加入学习, 不利于学生的个性化发展以及教学实效的提升。

(二) 教学内容枯燥, 课堂吸引力不足

在“健康中国 2030 背景下”, 教师为帮助学生树立终身学习意识, 应从实际教学出发, 不断拓展教学内容。但在实际的教学过程中, 教师仅重视学生本节课的学习掌握情况以及考试成绩等情况, 没有将教学侧重点偏向课堂内容的丰富, 导致课堂活动较少, 课堂吸引力不足, 不能保证学生身体健康, 不利于学生良好运动习惯的养成。

(三) 体育运动流于形式, 学生能力发展得不到保障

在中职阶段, 考虑到学生在不久的将来面临就业, 一些学校不得不调整体育课程课时以及教学内容, 更多地是让学生自由练习。这样, 虽然教师将课堂还给学生, 但学生的能力发展得不到保障。时下, 高职院校在思政教学过程中, 主要以教材内容为主, 其中的一些理论相对抽象, 学生在教师指导下, 只掌握理论的概念以及定义, 对其内涵不够明确。

现代教育对学生体育能力培养的需求更为细致, 要求教师在指导学生掌握理论知识的基础上, 还要树立终身体育意识与正确的价值理念。但在实际的中职体育教学中, 部分体育教师的价值观培养渗透不足, 很少将学生的综合素养发展视为教学重点, 导致中职体育教学难以实现“健康中国 2030”下的能力培养目标。

三、“健康中国 2030”背景下中职生终身体育意识的培养策略

(一) 教师转变体育教学理念

随着“健康中国 2030”指导理念的进一步落实, 社会以及相关部门对中职体育教学投入更多关注, 学生的整体能力培养与终身体育意识的提升成为教师的首要教学目标。但受传统教学理念的限制, 部分中职体育教师在教学中没有重视学生的多元化发展, 仍以单一的“学生热身—教师讲解体育动作—学生模仿教师”模式为主, 这种教学模式在一定程度上限制学生自主能力的提升, 难以实现学生重视体育理念与认知观念的树立。

为顺应社会时代的发展, 并促进学生整体能力的提升, 中职体育教师在教学中应积极转变自身的教学观念, 重视多元教学模式的引入, 可以借助微课、信息技术、班级游戏等多种形式, 实现学生的良性引导, 而不是单一的知识灌输。这样, 学生在教师

的引导下,可以树立正确的理念认知,其终身体育意识进一步发展。

例如,在指导学生学《科学锻炼》的相关内容时,笔者积极转变教学理念,转“知识讲解”为“引导探究”,围绕学生多元能力的发展以及正确认知的培养,开展相关教学活动。首先,笔者根据教学内容以及学生的具体学习情况,为其布置任务,要求学生以班级小组为单位,通过查阅关于科学锻炼的相关知识,将知识进行总结,来完成表格。表格内容主要有科学锻炼实践、项目、注意事项等内容,需要学生合作来完成。其次,学生依据表格中的问题来合理分工,有的负责查阅资料,有的则整理相关内容。最后,在课堂上进行成果展示,每个小组出一名代表,说一说本小组的探究思路和结果。在这一过程中,笔者舍弃单一的知识讲解教学模式,将课堂还给学生,引导学生合作完成任务,学生不光可以认识到科学锻炼的相关内容,还能了解到合理锻炼的重要性,也可以培养学生的探究能力、团队意识等整体素养,进一步推动教学发展。

(二) 结合有效教学方式开展体育教学

在课程改革不断深入,围绕学生综合体育素养培养的高效课堂构建,成为中职体育教师关注的内容。在“健康中国 2030”背景下,高效课堂的构建需要教师结合多样化的教学方式,通过教学内容的丰富以及学生参与主动性的调动,来引导学生自主掌握相关内容,促使学生养成良好的学习习惯,使其在趣味内容的引导下,逐渐喜欢上体育课堂。为此,教师可以借助信息技术、微课、小组合作以及情境创设等方式,为学生构建一个良好的学习平台,进一步实现学生的整体能力提升。

例如,在教学《篮球基本战术》时,笔者借助信息技术与问题引导法,为学生创设一个学习情境。我班男生居多,且大多数热爱篮球运动,于是笔者对学生提出问题:“大家最喜欢哪位球星呢?他在那个战术方面能力较强呢?”问题一提出,学生们的热情瞬间被点燃,他们积极回答问题,并与其他同学交流自己最喜欢的球星。之后,笔者为学生讲解篮球运动中的基本战术,有传切配合与突分配合,让学生掌握切入时机、假动作要点等内容。借助信息技术中的动画,笔者将示意图投影,进一步深化学生对战术内容的理解。接下来,笔者为学生播放赛场上的经典战术视频,看球员是如何配合,精准投篮的。这样一来,多元教学法不光可以丰富教学内容,还可以深化学生对相关内容的理解,为其终身体育意识的发展做好充分保障。

(三) 筛选合适教学内容,培养学生终身体育意识

在当前的教育背景下,教师还需要对教学内容进行完善,筛选符合学生心理认知、可以满足学生整体能力发展的教学内容。在传统体育教学模式,教师主要围绕课程内容来设计教学活动,没有从学生的角度进行思考,不利于学生综合体育素养的发展。为更好地解决这一教学问题,体育教师应立足学生的心理认知特点,根据学生的性格差异以及学习兴趣来筛选合理的教学内容,

以此来满足学生的课堂需求,让学生在体育教学中受益终生。

为此,教师应适当减少以知识、能力掌握为主的课堂教学,围绕学生认知特点拓展教学内容,有效培养学生的终身体育意识。例如,教师可以根据本班学生的兴趣爱好,在课堂中加入毽球、武术等活动项目,减少以学生硬性掌握为主的内容。

(四) 合理分层,重视学生的个体差异

为构建“健康中国 2030”背景下的高效课堂,中职体育教师还需要从学生的角度进行思考,重视学生的个体差异,根据学生的实际情况将班级学生分层。传统教学模式中,教师开展教学活动主要采用“一刀切”的方式,没有考虑学生之间的个体差异,使得教学指导效果难以提升,这种方式在一定程度上限制学生终身学习意识的发展。为改善这一教学现状,中职体育教师应立足学生的心理认知,根据学生的体育学习兴趣、身体健康情况将其合理分层,为不同层次的学生设置不同的学习任务,引导学生掌握更多的体育知识,并有效发展学生的终身体育意识。

以《篮球基本战术》一节为例,笔者在教学前,先是根据之前的体测成绩,将学生分为三个层次:篮球能力优良生、中等生以及待进生,并根据教学内容,为不同层次的学生设置不同的教学任务。待进生的基础能力掌握不扎实,笔者让这一层组的学生练习投篮、传球等基本动作;中等生则是根据不同战术的内容,掌握战术的站位、犯规动作等;对于优良生,笔者组织他们进行比赛,在比赛过程中要运用不同的战术,进一步拓展学生的能力。值得注意的是,学生的层次不是一成不变的,当学生能力提升以后,可以将其分到层组。这样一来,不同能力的学生都能提升自身的篮球技巧,并体会到体育学习的快乐,学生终身体育意识得到进一步发展。

四、结语

综上所述,在“健康中国 2030”背景下,视学生的体育锻炼意识培养为教学目标,是推动中职体育教学发展、实现学生整体能力提升的重要措施。鉴于此,中职体育教师应从实际出发,结合此阶段学生的学习特点以及实际教学内容,寻找合适的方法,攻克体育教学难题。体育教师要专业教学侧重点,重视学生的引导而不单一的知识讲解,还要积极引入多元教学法,为学生构建科学的学习情境,利用丰富的教学内容和多元教学方法,进一步发展学生的终身学习意识,为其未来发展做好充分保障。

参考文献:

- [1] 朱华剑. 健康中国背景下新型体育教师培养与发展研究 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2020, 39 (11): 25-27.
- [2] 张正中. “健康中国 2030”背景下青少年体育教练员培养研究 [J]. 拳击与格斗, 2020 (10): 124-125.