

浅谈中职体育与健康体验式教学

李秀玲

(山东省汶上县职业中等专业学校)

摘要:良好的身体素质,对于学生健康发展具有极大的促进作用,而体育与健康课程是重要的实施途径,中职教师必须要予以高度重视,加强先进教学设备的购置,而且教师还要将自身的专业能力提升上来,加强体验式教学法的应用,使学生树立正确的价值观念和运动习惯,并进一步健全自己的人格,进而促进中职体育和健康教学的顺利开展和实施。

关键词:中职体育与健康体验式教学;实践措施

在人健康成长发展过程中,良好的体魄是必不可少的,体育教学的开展,对于锻炼学生的身体素质具有极大的帮助。但是一些中职学校过于注重对学生生存发展技能培养,其教学观念比较落后,缺少对体育与健康的高度重视。因此,在学校教学过程中,一些教师也过于注重传授知识技能,没有对学生身体素质和心理健康教育落实到位,一定程度上严重影响着体育课堂教学的顺利进行,也难以保证学生良好的学习兴趣,与体育教学目标出现了极大的差距。在新课改的强大推动下,教师必须要将全新的教学观念树立起来,积极开展体验式教学,以此来充分激发出学生的学习热情,为体育教学质量的提升奠定坚实的基础。

一、体验式教学对于实施体育与健康教育的重要性分析

对于体验式教学来说,使以生为本的教学理念得到了充分的体现,所以教师必须要对大纲要求和教材内容进行深入分析,从学生的认知水平出发,加强先进的教学手段的应用,将学生的学习兴趣充分激发出来,创造良好的课堂教学氛围,使学生提高对体育运动的参与热情。通过体验式教学的开展,对学生体育技能给予了高度重视,而且还要求不断提高学生的思想意识和情感意识,引导学生树立正确的价值观念,加深对生命的理解和感悟,不断提高教师的教学水平,并将学生的身体素质提升上来,为学生全面发展和进步创造有利条件,顺应现阶段的教育发展趋势,争取获得良好的教学实施效果。

二、中职体育与健康体验式教学的实践措施

(一)加强教学情境的创设

在以往传统体育课程的影响下,放养式管理得到了一定的体现,在一些体育课程中,教师对其“放任不管”,使学生对体育学习的重视程度严重缺失,其学习热情可想而知。体育教学的开展,旨在将学生体力和耐力等提升上来,而一旦缺少良好的成长环境,将会严重影响着学生的自信心,甚至对体育课程产生一定的逆反心理。在体验式教学实施过程中,教师必须要对大纲教学进行深入分析,将课前准备工作落实到位,不断提高教学资源的利用效率,在课堂教学过程中,加强情境教学的创设,将学生的学习兴趣充分激发出来。比如针对跑步,教师可以向学生提出疑问“同学们,在体育课中我们都会跑步,但是跑步也有一个秘诀,你们知道是什么吗?”借助问题,以此来集中学生的注意力,并引导学生进行讨论和交流,比如呼吸方式。这时教师要针对慢跑和快速跑,分别讲述调节呼吸的方式,为取得良好的运动状态奠定坚实的基础,然后借助接力跑形,不断提高学生的体验和感受,确保学生可以对呼吸秘诀进行充分掌握和了解。同时,在不同年龄阶段,还要对怎样跑步进行讲解,进而促进身体健康发展,而且再搭配教师的解释和讲解,可以传授给学生有效的运动技能,并使学生感受到体育学习的魅力。

(二)积极开展小组合作学习

在新课改的强大推动下,对合作学习方式提出了全新的要

求,而且在体育活动中,所涵盖的项目比较多,必须要团队之间做到协调配合和沟通,因此,在体育教学过程中,教师必须要加强小组合作学习的应用,为学生之间的交流沟通创造有利条件,将学生的竞争意识和合作意识纷纷提升上来,创造趣味性的学习过程。在不同体育项目的影下,教师要加强不同分组策略的应用,但是要不断提高分组教学的科学性和合理性,比如在讲解篮球课程过程中,教师要明确相应的动作技能和注意事项,采用两两结合,以此来进行动作练习,然后教师要从学生实际操作能力出发,对学生进行合理分组,促进小组比赛的顺利进行,在比赛实施过程中,对于提高学生的学习能力具有极大的帮助,确保学生对篮球的运动要领进行充分掌握,提高对体育课程的喜爱程度。其中,在合作过程中,小组成员之间要做到相互帮助、取长补短,确保全体学生都能够获得成长和进步。

(三)尊重个体差异性

在先天因素和后天生活环境的影响下,影响着不同学生的学习能力和认知水平。众所周知,不同学生都具有属于自己的个性特点,对此,教师针对学生的个体差异性,必须要予以尊重的态度,加强学生个性化学习,将学生的主体性作用充分发挥出来。比如一些学生的长处是投铅球、快速跑以及体操运动等,教师必须要将其优势充分发挥出来,将学生对体育学习的热情提升上来。如果学生的体育成绩比较差,教师还进一步进行鼓励,保持学生的学习自信心,避免不良心理的出现,从而全身心地投入到体育活动中来,为学生身心健康发展和成长创造有利条件。

(四)加强课堂教学评价体系的构建

在价值观多元化的影响下,对教学评价也提出了全新的要求。中职体验式体育与健康教学,其评价过程中,要突破封闭式限制,构建开放式的教学评价机制。而且针对评价内容,也要与全面性、综合性等要求相符合,体验式体育和健康教学评价,要求要将学生学力和教学资源结合在一起,使之成为统一整体。评价功能,要借助诊断问题,对教学情境不断进行创新,进而将良好的体育和健康课堂构建出来。

综上所述,良好的身体素质,对于学生健康发展具有极大的促进作用,而体育与健康课程是重要的实施途径,中职教师必须要予以高度重视,加强先进教学设备的购置,而且教师还要将自身的专业能力提升上来,加强体验式教学法的应用,使学生树立正确的价值观念和运动习惯,并进一步健全自己的人格,进而促进中职体育和健康教学的顺利开展和实施。

参考文献:

- [1]阮向明; 中职体育教学中互动体验教学的应用研究[J]; 才智; 2018(10)
- [2]戴星星; 初中体育户外体验式教学的有效应用刍探[J]; 成才之路; 2017(36)