

浅论行动导向实践在中职体育教学中的运用

陈凤超

(四川省盐业学校 643010)

摘要:随着我国教育体制改革的深入,目前中职教育越来越受到国家的重视。当前中职体育教育大多仍处于单纯的应试教育和技能训练阶段,中职学生体育核心素养的培育一直没有得到足够的重视。行动导向实践是一种全新的教学方法,它对中职体育的教学目的和内容提出了新的要求,在一定程度上,它可以有效地解决目前我国体育教育中的一些问题。本文对其产生的原因进行了分析,并提出了在中职体育教育中推广行动导向实践的运用对策。

关键词:行动导向;中职体育;运用

引言:

目前,中职学校体育的传统教学模式已不能满足当前教育改革的需要,特别是一些初中运动能力较差的学生,对传统的中职体育教学难以形成浓厚的兴趣。随着素质教育的持续推进,中职学生的自主性也日益增强。而以行动为导向的教学,其核心是要使学生的自主性和实践性得到充分的发展。教师引导学生进行行动导向实践教学,使他们能够更好地体验到体育教学的内涵和乐趣,这对推进中职教育体制改革有着重要的作用。

一、中职学校体育教育现状分析

当前中职体育教学存在着不联系学生实际、只重视技术、不因材施教、不重视学生的个性发展和体育兴趣的培养。我国传统中职体育教学的指导思想、内容、方法、考核方法等都存在一些不足。从指导思想上讲,我国目前的教育观念有重技术、轻素质、重个别、轻整体的教学理念。在教学内容方面,存在着内容重复、技术含量偏高、不重视学生个性发展的教育观。在教学方式上,以“讲解、示范、练习、纠错”为主,过于重视“教师中心”,“一刀切”,忽略个人差异。在考试中,由于缺乏对学生的体能测试,无法体现出学生的健康、兴趣、特长和身心的同步发展。因此,在体育教学中,教师往往忽略了学生的学习过程,忽视了他们的学习能力。因此,要改善教育质量,改变目前的状况,就需要对教育进行改革。行动导向实践作为一种现代先进的教学方式,它的培养目标与当前的体育教育目的基本相同,即注重培养学生的学习方法和社会适应性。

传统的中职学校体育教学模式是“先教后练”,其目的只是为了使学生能顺利地通过体育测试,这不符合学校体育课程设置的初衷。体育课是中职学校的一门必修课,它的存在目的是为了学生的体育素养,增强学生的体育意识,培养学生养成良好的体育习惯。当前,我国政府十分关注中职教育,高层次技能人才的社会需求日益高涨,体育教学改革势在必行。如何充分利用体育教育的实际功能,重视学生的体育专长和兴趣,增强学生的集体意识和爱国意识,为学生今后的工作、生活打下坚实的物质基础,是当前中职教育迫切需要解决的问题。许多体育教师一改以往的单一化教学模式,不设置过多的教学目标,注重学生的自主性、主动性和体质,正是顺应了当前教育改革的潮流,打破了以往中职教育的“重技术、轻质量”的传统教育理念,改变了目前中职教育“高效低能”的状况,成为了许多中职体育教育普遍采取的一种教学模式。

二、以行动为导向的实践性教育的实施策略

1、以学生为本,因材施教

中职学校体育教学除了要按照自己的专业定位,还必须坚持“因材施教”的方针,既要解决一般问题,又要保证学生的个人健康。作为一种新的教育方式,它以促进学生的发展为目标,通过小

组合作,制定多种教学活动,以促进学生的健康成长。体育教师对学生的体育需要进行问卷调查,以了解其需要,从而达到“因需”的目的。此外,体育教师还应定期对中职学校的学生进行身体素质测验,了解他们的身体状况,为他们制定体育教学方案提供依据。

孔子在数千年前就已经提出了“因材施教”的理念,目前的职业学校体育课程教学也要遵循“因材施教”的教学理念。在中职体育教学中,教师在最新中职《体育与健康》课程标准的引领下,还要根据学生不同的特点,为每位中职学校的学生制订一个合理、切实可行的教学方案。在以行为为指导的实践中,教师可以采取小组学习方式,为各个小组的学生制订发展规划和教学计划,以利于中职学生的全面发展。为了更好地理解学生的个体差异,教师每期可发放一次问卷调查,了解学生对运动的需要,并依据问卷调查的结果,进行针对性的教学。另外,组织中职学生定期进行体格、体能检查,以全面掌握学生的体质、健康状况,同时教师要采取适当的措施来激发学生的体育学习热情。比如,有不少男生都想拥有强壮的肌肉,那么体育老师就可以给他们制定一个合适个体的训练计划,既能让他们达到美学目标,又能激发他们的锻炼热情。针对运动能力较强的学生,教师可以给他们加大训练的难度,让他们在训练中突破自我,获得更大的成就感和喜悦感;而运动能力较差的学生,教师就可以降低难度和要求,保持他们的体育热情。目前,在我国的体育教育中,行动指导在教学中尚处于起步阶段,教师要善于发现问题、进行反思、总结,针对不同学生的具体情况,为其制订出一套科学的运动实施方案,通过动作的引导,发掘学生的运动潜力,激发他们的运动激情,促进其全面发展。

2、以就业为中心,以专业为主线

如今,随着人们的生活和工作节奏越来越快,职业病已经影响到许多人。职业病是一种长期从事固定工作而导致的疾病,每个岗位对学生的体质都有一定的要求。在行动指导下,教师要针对学生的专业特点和今后的工作开展有针对性的教学。虽然这种教学比较困难,但在目前的教学条件下,教师仍然可以使这种教学得以实现。中职体育教师要与专业课老师进行全面的交流,了解他们未来工作的环境与特征,以便为学生提供合适的运动训练手段。

中职学校和普通高中的培养方向不同,侧重于培养应用型人才,主要对接具体行业。而在我国整体经济发展势头良好的大背景下,一些企业和学校提前签订了定向人才培养合作协议,学生毕业就可就业。

中职学校体育教学一个重要目的,就是让学生提前获得适应未来就业岗位的身体基础。在教学中,我们可以模拟不同类型的学生所面对的职业环境,并进行现实的仿真,以发现其成因,从而找到应对的办法。例如,针对计算机专业的学生,毕业后大概会从从事

算机软、硬件工作。考虑到他们要长期对着电脑,眼睛会经常感到倦怠,所以教师可以教会他们如何练习眼保健操,从而达到保护视力的目的。计算机操作员长期会在一个位置上工作,可能导致腰部的肌肉功能衰退,教师可以教导学生进行正确的瑜伽锻炼,避免腰肌劳损。就学生来说,为了解决未来的问题,他们就会在体育训练中注入更多的激情。运用这种行为导向的实践性教学,可以使学生养成终生体育锻炼的自觉性,并将其作为一种良好的行为习惯,为其职业发展打下坚实的基础。

同时,中职生从入学的那一刻起,就大体确定了自己的职业道路,“职业病”是每个行业都有的。“职业病”是指长期从事某一职业而引起的身体疾病,不同的职业会对人体造成不同程度的伤害,而针对不同的职业,对学生的身体素质也会有一定的要求,学生要根据自己的职业特点,进行体育课程内容的选修,使其具有更强的针对性。因此,在“行为指导”的指导下,教师要为中职业学生创造一个理想的职业环境,通过对各种职业环境的模拟,来认识各种职业病的成因,并探索体育锻炼预防职业病的方法。通过这种方式,可以让中职学生重新认识到体育对学生健康成长的意义,并将更多的热情投入到体育活动中。如今相当多的工业操作都是采用了信息技术,让学生长时间的盯着电脑等设备,他们的眼睛往会出现血丝、流泪等亚健康现象,肩膀和腰部的肌肉也会受到影响。要想提高身体素质,就要经常进行体育锻炼,培养良好的运动习惯。为了让同学们更好的理解运动的重要性,教师还应运用网络科技,收集一些长时间坐在电子设备前对人体造成的不良影响的例证,并向学生介绍一些常用的肩部、腰部放松的常用方法,帮助中职学生自觉改变不科学的运动观念,养成自我锻炼的意识。

3、以体育专项活动为导向

《体育与健康》课程是提高学生身体素质的重要途径,教师在以行动导向组织开展教学活动的过程中,可以借助体育专项活动的形式开展。为了更好地促进中职学生的健康成长,教师需要进一步了解不同专业的特点,摸排不同学生群体的特点,制定具有一定针对性的体育专项活动。为了让学生更好的掌握体育专项活动的技巧,教师可以分阶段开展相关教学活动。首先,为了帮助学生打好基础,可以在体育课中增加投掷、跑步、引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等基础力量训练,让中职生的腹背、上肢、下肢等多个部位的力量得到充分的锻炼。此阶段教师应当做好演示教学,和学生详细讲解每一项基础力量训练可以锻炼身体哪部分肌肉,以及对后续参与活动可以起到的帮助。其次,当学生的基础身体素质得到加强以后,教师可以组织开展灵敏、技巧性训练,如反应能力、观察能力等,通过折返跑、躲避游戏等运动来提高学生的协调水平。以体育专项活动为主导,选择合适的方式进行训练,可以确保体育教学的科学化,并且有效实现体育教学的预期目标。

三、中职学校体育教学行动导向教学的成效

1、有利于提高学生的语言能力和分析问题解决问题的能力

行动导向视域下,教师需要相关的引导和演示教学,确保学生可以在最短的时间内掌握体育运动的技巧。在教学过程中,通过学生在进行行动导向实践教学应用的讨论,会深入了解技术动作的要领,并将所学的技术动作作用语言表达出来。充分反映了“以脑、心、手”为主导的教学法。在教学过程中,大家各抒己见,既能使学生掌握技术动作要领,又能提高技术动作的质量,提高学生的语言表达和分析问题、解决问题的能力。

2、有利于提高学生的自主学习能力

训练的步骤均为学生自主完成,教师仅作指导。通过学生自我

分析、搜集资料、进行决策、独立执行、自我反省、反复练习,再遇到新的问题时,就不会感到无所适从。众所周知,中长跑是一项艰苦、枯燥的运动,许多学生都会产生畏难心理,但通过教师对中长跑学习和锻炼的引导,许多学生就会发现,中长跑是一种耐力与美感的结合,不但能锻炼有氧耐力,增加肺活量,还能锻炼身体,减少体内多余的脂肪,从而塑造出一个健康的体格。通过实施行动导向,每位同学都能愉快地完成任务,并能积极参与到训练中来,从而获得正确的认知,在锻炼自己身体的同时,还可以激发参与体育活动的兴趣。

3、有利于培养学生的团队合作精神

例如,在进行田径接力跑教学时,为了达到行动导向的预期目标,教师应将速度、力量、交接棒技术有机地结合起来,通过录像指导、分组练习实现行动导向目标,确保学生之间可以相互信任、相互合作。再比如球类运动,教师应以行动导向,有效培养学生的团队精神和对抗精神,在组织开展教学比赛时,可以让学生更好的感受到团队的力量。

4、有利于培养学生的学习兴趣和组织能力

比如举办小型篮球赛、排球赛等,在学生掌握了一定的基础理论和技术、战术知识后,让同学们轮流担任队员、裁判、组织者,可以达到强化教学效果的目的。在行动导向视角下,为了切实提高学生参与体育活动的兴趣,适应各类体育项目的运动负荷,教师需要深入剖析行动导向的实践途径,做到有的放矢。

5、有利于提高学生抗挫折能力

比如在练习跳马、跨栏等项目时,不仅需要学生发挥较快的水平速度,还要克服压力、大胆跨越障碍,并能正确、合理地进行其它技术动作。在行动导向视域下,考虑到多数学生之前没有接触过类似的运动项目,一开始许多同学都会心存胆怯。教师可以根据实际情况,对体育项目进行详细的解读,分析应该如何练习中保护自己,并且逐步完成每一个技术步骤。在此基础上,再对学生进行思想动员,提高练习要求。通过行动导向实践,不但培养了学生勇敢顽强的意志品质,还让学生学会了如何面对困难和压力,增强了抗挫折能力。

结论:

总之,以行动导向实践为中心的教学是一种较为先进的教学模式。在中职体育教学中采用行动导向实践教学,可以变抽象为具体,变枯燥为有趣,让学生乐于去练习、去掌握运动技能。这种教学不但突破了传统的教学方式,还能有效地激发和培养学生的学习兴趣,提升学生的实践能力和创新能力。

参考文献:

- [1] 沈晓亮. 浅谈行动导向实践在中职体育教学中的应用[J]. 考试周刊, 2017(98):1.
- [2] 郝志超. 浅谈行动导向实践在中职体育教学中的应用[J]. 教育(文摘版).
- [3] 何苏杭. "行动导向"法在中职体育教学中的应用与研究[J]. 职业, 2020(17):2.
- [4] 李莉. 浅谈"基于行动导向六步教学法"在教学中的运用[J]. 教育, 2015.
- [5] 黄小娟. 行动导向模式在中职体育课教学中的运用及效果[J]. 广东教育: 职教, 2018(8):2.
- [6] 林淑玲. 行动导向实践教学在中职体育教学的探讨[J]. 科技信息, 2011(9):2.