

# 中职体育教学中学生终身体育意识培养探究

杜临峰

中职体育教学研究 山西临汾 041000

**摘要:** 终身体育意识是新文明时代发展的必然要求,也是青年学生在身体、心理成长发展中的必备素质。在现阶段的中职体育教学中,有关终身体育意识的培养仍然存在培养方法效果不佳等问题,在一定程度上制约了中职学生的全面发展,是现阶段中职体育教师在相关教学理念和教学策略改革中需要思考的问题。以此为基础,首先详细分析了中职体育教学现状,然后阐述了在中职体育教学中培养学生终身体育意识的具体意义,最后从教学理念、教学情境以及教学实践活动三个角度探索了培养学生终身体育意识的策略,以期提升中职学生的社会竞争力,帮助学生更加全面、健康地发展。

**关键词:** 中职教育; 体育教学; 终身体育; 重要价值; 培养策略

## Research on Cultivating students' lifelong PE Consciousness in PE teaching in secondary vocational schools

Linfeng Du

Research on Physical Education Teaching in Secondary Vocational Schools, Linfen, Shanxi 041000

**Abstract:** The lifelong sports consciousness is an inevitable requirement for the development of the new civilization era, as well as an essential quality for young students' physical and psychological growth. In the current stage of vocational education sports teaching, there are still problems with the cultivation of lifelong sports consciousness, such as ineffective teaching methods, which to some extent restrict the comprehensive development of vocational students. This is a problem that vocational sports teachers need to think about in the reform of relevant teaching concepts and strategies. Based on this, this paper first analyzes in detail the current situation of vocational sports teaching, and then explains the specific significance of cultivating students' lifelong sports consciousness in vocational sports teaching. Finally, this paper explores the strategies for cultivating students' lifelong sports consciousness from three aspects: teaching concepts, teaching situations, and teaching practical activities, in order to enhance vocational students' social competitiveness and help them develop more comprehensively and healthily.

**Keywords:** Secondary vocational education; Physical education; Lifelong physical education; Important value; Cultivation strategy

### 引言

终身体育意识,即人们在日常生活中主动学习基本体育知识、主动进行体育锻炼,并实现体育知识学习和体育运动锻炼两者有机结合的意识。中职体育教学中的终身体育意识培养的内涵包括两个方面:其一,让体育成为学生日常生活中不可或缺的重要组成部分,真正实现体育教学向学生生活的有效渗透,培养学生对于体育运动的热爱之情;其二,让运动锻炼的习惯贯穿学生人生之中的各个阶段,增强学生体育锻炼的积极性与主动性,推动学生自主展开体育锻炼,进而在这一过程中收获强健的体魄与积极乐观的生活态度。从上述有关终身体育意识的定义及内涵的认识出发,本文主要对在中职体育教学中培养学生终身体育意识的必要性进行分析,在此基础上,探讨了中职体育教师有效培养学生终身体育意识的具体策略,旨在为相关从业者提供一定的借鉴。

### 一、中职体育教学培养学生终身体育意识的价值

所谓终身体育,简单说就是人在一生的时间内都有接受体育教育和进行体育锻炼的意识,并将体育当作是自身生活中不可或缺的重要组成部分。由于中职学生的特殊性,未来就业需要拥有良好的身体素质,因而培养学生终身体育意识至关重要。通过培养学生终身体育意识,能够使中

职体育教学步入改革创新发展的轨道,特别是能够在落实“立德树人”教育目标以及“素质教育观”方面发挥积极作用,因而广大体育教师应当深刻认识到培养学生终身体育意识对于推动中职体育教学改革的极端重要性,并采取切实有效措施有效培养学生终身体育意识;通过培养学生终身体育意识,还有助于促进学生未来更好的就业,这其中至关重要的就是中职学生从事的行业要求具备较好的身体素质,学生只有具备了终身体育意识,才能在毕业之后继续加强锻炼,比如根据不同学生的不同专业科学设计终身体育项目,进而培养学生的体育运动兴趣,能够使学生在未来就业与发展过程中拥有自己的终身体育项目;通过培养学生终身体育意识,还有助于进一步优化和完善中职体育教学体系,至关重要的就是能够体现“以人为本”,充分发挥学生的积极性和主动性,同时也有助于促进中职体育教学模式改革和创新,使教师、学生“两个主体”的作用得到充分发挥。

### 二、中职体育教学中影响学生终身体育意识培养的因素

#### 2.1 教师和学生不够重视终身体育意识培养

中职教育主要负责为社会培养更多的专业技术人才,这一传统理念下体育教育的开展始终处于一个尴尬的地位。

体育课程的开展也过于随意,缺乏整体性的科学统筹,学生甚至大部分教师都没有意识到终身体育教育在学生成长道路上的重要性。这就导致学生在中职阶段的学习中运动量相对较小,实际身体情况更是非常糟糕,这样学生在步入社会后,导致其出现各种健康问题<sup>[1]</sup>。

### 2.2 课程单一

从现阶段中职体育课程的安排来看,内容和形式都过于单一,体育课程设置时间也不合理。无论是从学校的角度,还是中职体育教师个人的角度,对体育课程教育意义的认识不够深刻,对教学改革和终身体育意识培养不够积极,导致中职学生对体育学习和锻炼兴趣缺乏,更遑论终身体育意识的有效培养。在这种情况下,中职学生的体育锻炼积极性以及个人的主观能动性大打折扣,终身体育意识培养效果不佳。

### 2.3 学生体育兴趣欠缺

相比于以往学生通过篮球等运动进行娱乐,现阶段下电子设备成为学生在放松时的不二之选。学生对体育锻炼缺乏兴趣,甚至对于体育课程的开展抱有抗拒心理,许多学生的积极性相对较低。所以在中职体育课堂上,学生并不能抱着正确的学习态度来完成体育任务,这是体育教育所面临的一项严峻挑战。此外,许多学生喜爱高糖、高热量的食物,也不利于学生的健康。

### 2.4 中职学校体育设施不够完善

国家越来越重视各个类别的教育,中职教育作为技术人才培养的重要场所自然也不例外。很多中等职业学校非常注重对专业学科教学设备进行完善。但大部分中职学校的操场狭小,体育设施老化严重,缺乏良好的活动场地,学生自然也就难以提起对体育参与的兴趣。加之上文提到的教学方式,种种因素的叠加导致体育课程走向恶性循环,这样学生终身体育意识也没有办法培养。

## 三、有效增强学生终身体育意识的具体策略

### 3.1 创新体育教学模式

通过对体育教学模式进行创新,中职体育教师能够切实有效地提升体育课堂的趣味性,使得体育课堂氛围活跃起来,进而有效地促使学生感受到体育这项活动的内在魅力,让学生发自内心地认同运动锻炼对于个人成长发展而言的重要价值,有效增强学生的体育学习积极性,并培养他们形成体育参与的积极性与主动性。为此,中职体育教师应重视在体育教学中创新教学方法。考虑到中职学生的实际特征以及体育课程的教育教学目标,中职体育教师可以在体育教学中创设相应的情境,来有效对学生的终身体育意识加以培养。比如,在展开篮球教学时,教师可以借助多媒体设备为学生播放优秀篮球运动主题电影或是篮球明星的纪录片,让学生在观影过程中形成对于篮球运动的充分了解,感受运动员的个人成长历程,从而增进学生对于篮球这项运动的认知,提高学生参与篮球运动的热情,有效推动学生积极主动地参与到篮球教学之中,切实改善篮球教学和终身体育意识培养的实效。

### 3.2 学生发展为本,营造以终身体育意识为主的课堂教学氛围

首先,学生个人是体育课程教学以及终身体育意识培养的主体,中职体育教师的教学改革一定不能脱离学生本

人。因此,中职体育教师在相关教学策略改革之初,一定要注重以学生发展为本教学理念的有效贯彻,从课堂教学氛围的营造入手,为学生创建终身体育意识培养的良好环境,这对后续更深层次的教学策略的实践有着重要的辅助作用<sup>[2]</sup>。

接下来我们结合具体的教学实例进行具体教学策略的探索。比如中职体育教师在理论性体育知识教学过程中,可以从学生体验的角度入手,利用好课前导读、课上示范等环节,结合体育文化,为学生营造以终身体育意识形成为主的课堂教学氛围。具体来说,如果中职体育教师备课内容是有关排球知识的,就可以在课前导读过程中组织学生观赏一些中国女排的纪录片或者相关电影等,使学生从自身兴趣入手,从观赏者的角度体会体育精神以及终身体育意识的内涵。之后中职体育教师可以组织学生进行周期性的课外锻炼日记记录,使学生学会从成长和发展中对自己的体育学习和认识进行反思,有效帮助学生记录自己的进步和心路发展历程,并尝试在体育课程中将其以体育竞赛或者辩论的形式展现出来,引导班级学生就自己所理解的终身体育精神进行讨论,使学生在交流中提升自我。这种良好课堂教学氛围的营造对学生终身体育意识的培养有着事半功倍的作用。

### 3.3 加强中职体育教学管理

培养学生终身体育意识,还要更加高度重视教学管理工作,特别是要切实加大对当前体育教学整体情况的调查和分析,可以运用大数据技术进行各个方面进行调查,并且在分析的基础上进行优化和完善,努力使其步入持续创新的轨道。要更加高度重视体育教学管理的针对性和特色化,对于不符合终身体育理念的体育教学内容、体育教学目标、体育教学方法等应当进行修改和完善,同时也要更加重视培养学生的综合素质以及促进学生职业能力的提升,切实加大体育教学评价体系建设,更加重视定性评价的应用,特别是对于那些对体育缺乏兴趣的学生,更加重视培养他们的学习兴趣和体育锻炼热情。开展体育教学管理的过程中,也要多开展一些具有较强趣味性的体育比赛,丰富学生的业余生活,同时还要强化学生的自主学习意识和能力的引导,努力使学生选择符合自身实际选择终身体育项目<sup>[3]</sup>。

### 3.4 丰富体育活动的种类

通过科学的体育教育,让学生可以在身心方面得到巨大的成长,这不仅体现在当前学校知识的学习中,而且将来学生步入社会,为日后的健康生活提供保证。在中职教育中,学生的主要目标依旧是对于课程知识的学习,但是经过长时间的学习以后,学生难免会感觉到疲惫,所取得的学习效果并不显著。通过户外体育运动对学生进行调节,在放松之余锻炼自己的身体,这样可以让他们有更完善的精神状态面对接下来在学校中的挑战,这样让学生感受到体育课程学习的意义,最终推动学生的成长。

例如,在体育中并不是所有的运动都要一概而论,可增加篮球比赛分组、综合运动分组等,让学生能够选择自己所喜爱的运动,在运动中得以缓解自己的压力,让学生体会到课程知识学习的动力,让学生意识到体育课程学习并不仅仅是一门课程而已,让学生怀揣更高远的目标进行

体育运动, 逐步培养学生终身体育锻炼的意识。

#### 四、结语

综上所述, 中职体育教学中学生终身体育意识的培养是时代发展以及人才培养发展变化的必然要求, 也是现阶段中职体育教师改善体育学科教学现状与实现教学质量提升的有效途径。中职体育教师一定要意识到现阶段体育课程发展停滞不前的症结所在, 在意识到终身体育意识培养现状的基础上, 以学生发展为本, 注重趣味性情境的创设以及实践活动的组织, 从体育课程的方方面面渗透终身体

育意识, 促进中职学生更加全面、健康地成长。

#### 参考文献:

- [1] 王维智. 浅谈高校体育教学中学生终身体育意识的培养 [J]. 体育世界 (学术版), 2019(11).
- [2] 包文静. 关于中职体育教学中学生终身体育意识培养对策 [J]. 课程教育研究, 2019(38).
- [3] 严徐洁. 体育教学中学生终身体育锻炼意识的培养策略研究 [J]. 新课程 (综合版), 2019(07).