

论如何提高技工院校学生身体素质与体育锻炼的积极性

◆彭玉生

(广东花城工商技工学校 广东广州 510000)

摘要:技工学校承担着为社会培养高素质劳动者的重任。因此,在平时的体育教学中除了需要在满足学生身心发展的基础上体现以人为本教育思想与原则外,还要努力致力于提高学生与未来职业有关的运动技能、综合素质与综合职业能力。这就要求技工学校体育教学应当提高学生体育学习的积极性,增强学生的体育锻炼意识,增强体质,为学生更好地适应将来的工作打下坚实的基础。

关键词:技工院校;身体素质;体育锻炼;积极性

一、技工院校学生身体素质与体育锻炼缺乏的原因

1、教学方法枯燥单调

除课程内容陈旧老套之外,当前技工学校体育课程的教授方式也非常单调枯燥。由于教学大纲中各条条框框的限制,教师往往难以依照自身的想法来灵活地授课,因此许多教师失去了主观能动性,在课上照本宣科,简单生硬地讲授动作规范要领,示范一遍要求学生照做,全然不考虑学生的感受,不在乎他们究竟掌握了多少。技工学校学生正处在思维活跃、不愿受约束的青年时代,这样单调机械的授课限制了他们创造性和主观能动性的发挥,打消了他们对体育课乃至体育活动的兴趣。

2、缺乏积极参与课余体育锻炼的兴趣

兴趣是最好的老师,是人们参加各种活动的内在动力。体育教学与其他课程教学一样,要想顺利完成教学目标,需要学生对体育有足够的兴趣。当前各技校为了调动学生学习体育知识、参与体育锻炼的兴趣,均有限度采用了“三自主”的选课模式,但在实际的应用中,各技校由于受场地、器材和师资力量的限制,所开设的体育课程内容还不够丰富,还无法满足学生自主学习体育知识的需要。虽然近些年技工学校体育教学改革取得了显著成果,但由于传统体育教学思想、教学理念对技校体育影响的惯性依然存在,部分教师缺乏打破旧有教学理念而开展新的体育教学实践的积极性,这些不利因素的存在,影响了学生体育锻炼兴趣的形成。

3、教学内容陈旧老套

教学内容的陈旧是导致学生对体育课缺乏兴趣的重要原因,许多技工学校对专业主干课程十分重视,能够及时地更新教学内容,紧贴时代发展。但对体育课却缺乏这种认识,往往还沿用着10余年前制定的课程大纲,这些陈旧的大纲里主要的体育项目如铁饼、铅球等竞技项目,缺乏趣味性,学生掌握了技巧也不会在课外主动进行这些运动;另外一些如队列、体操则枯燥乏味,难度又偏高,往往令学生叫苦不迭。当代技校学生作为网络时代下成长起来的青少年,喜欢的是足球、排球、篮球等竞技体育。当前技工学校陈旧老套的课程内容显然不能对上他们的胃口,学生缺乏兴趣也是正常现象。

二、提高技工院校学生身体素质与体育锻炼的积极性措施

1、建立和谐的师生关系

在体育教学中,教师要不断提高自身的道德修养,关心爱护学生,以人为本,建立和谐的师生关系,把教与学融为一体,充分调动学生学习的积极性,把体育课上的生动,活泼有实效,增加体育课的艺术性,用良好的情感唤起学生的共鸣,只有师生情感融洽,师生关系才能和谐,学生才能“亲其师,信其道,学其道”,使学生在情感的驱使下,喜欢上体育课,从而更好地完成教学任务。达到强身健体的目的。师生关系对技工院校的体育锻炼效率有直接影响。只有构建良好的师生关系才能营造良好的体育训练氛围,激发学生的参与积极性,鼓励学生及时向教师反映自己在体育锻炼中遇到的难题,进而接受针对性指导。教师要及时关注学生在体育锻炼中的状态,并根据每个学生的实际情况制定个性化锻炼计划,切实做到因材施教,促进学生的个性化发展。

2、加强课余体育锻炼的管理

伴随着“互联网+”时代的到来,技校建立体育课外一体化的体育课程考核评价机制有了可靠的技术支撑。通过世界校园跑步APP等相关互联网技术的应用,将学生参与课余体育锻炼和体育竞赛情况纳入到体育成绩管理中,建立具有可操作性的课内外一体化的学生体育成绩管理办法,引领学生积极参加课外体育竞赛和体育健身活动,实现身体素质和健康水平的全面提高。

3、依据学生的偏好革新课程内容

当前沿用的课程大纲已经完全跟不上时代发展,无法满足当代技工学校学生的需求。课堂教学本来就应该应该是学生积极探索知识、老教师提供辅助的过程。面对陈旧老套的课程内容,学生完全提不起学习兴趣,只能被动地接受教师的授课。为真正尊重学生在学习过程中的主体性,在制定课程内容时更应该参考学生的意见。具体来说,学校体育课教学组可以安排问卷调查,了解学生乐于从事的体育项目。同时,参考教学目标和自身的教师素质、场地设施等软硬条件,科学地确定课程内容。面对自己喜爱的运动项目,学生的兴趣和积极性自然会立即被调动起来,课程的效果也就有了保障。许多学生都渴望掌握至少一项运动技能,但由于缺乏专业指导,无法越过门槛,因此,只要他们能接受到专门的教学,必然会在课后积极地参与体育活动,锻炼自己的体魄。

4、大力发展课外体育运动

4.1 要营造良好的体育锻炼气氛。根据学生的实际特点,充分创造有利条件,并利用学校的有利条件开展多种多样的课外体育活动和丰富多彩的课间活动。学员每个月召集各系之间在进行比赛,选出优胜的系和班级,进行奖励,通过组织这种活动,很好地增强了学生的体质。

4.2 以班级为单位组织体育活动,增强了学生的合作意识、竞争意识和集体观念,使学生得到全面提升。然后在课外活动中组织体育兴趣小组,给同学们搭建一个展示自我的平台,通过刻苦的训练,让各项体育运动优异的同学突出出来,展示自我,找到自信,强身健体,增强体魄,为更好地走向工作岗位奠定了基础。

5、设置体育专项选修课

目前技工学校体育课程教学效果不佳的一个原因是课程的设置过于贪多求全,整个课程容纳了田径、武术、球类等10余个项目。其出发点固然是很好的,希望学生接受尽可能全面的体育教育。但现实中,技工学校的学生并非体校生,其体育锻炼的时间是有限的。教授这么多项目,且个个都有达标要求和测评考试,给学生造成了不必要的负担。很多学生在体育课上遇到自己喜爱的项目时非常积极,教授其他项目则又变回了得过且过的消极态度。事实上,从终身运动的角度来讲,一个人有一两项喜好并经常从事的体育项目,已经可以达到基本的锻炼效果。因此,技工学校应安排具备过硬专业技能的一线教师,设置多种多样的体育专项选修课提供给学生,让他们可以专注于自己喜爱的体育项目,而不用消极地对待其他项目。

结束语

技工院校的体育教学,应以学生为主体,强调学生的兴趣与积极主动性,更新教学方法和理念,在教学过程中,将身体素质和职业能力相结合,唤起学生对体育课的兴趣,调动学生学习的积极性,让他们积极主动地参加体育锻炼,培养学生良好的身体素质和思想品德,为学生一生的发展奠定良好的基础。

参考文献:

- [1]李献军.浅议全民健身计划下如何做好高校体育教学[J].学校体育学,2018,7(4):110-111.