

中职生终身体育意识的培养策略

陶 乐

江苏省如东中等专业学校 江苏 如东 226400

摘 要: 伴随着社会的进步,时代的变迁,教育也在不断地演变。在新的时代,教育的理念已经演变为终身性的,体育也一样,面对这样的时代背景,学校体育教育也必然要与时俱进。中职体育教学强调学生良好运动习惯和健康心理培养,强调培养学生健康体魄对于其今后成长的重要意义。教学中,教师以此为切入点活化教学,能够使得学生在主动学习课程知识中深有所感,在主动实践体验中身有所获,从而树立终生体育的意识。为此,这就要求学生在学习和关注体育中,一方面,注重培养良好的学习自觉性,激励学生带着激情和新鲜感主动融入课程学习;另一方面,丰富学生的认知思维情感,引领学生在积极尝试探索中洞察体育的精神,促进非智力因素健康发展。

关键词: 中职体育;终身体育意识;培养策略

在现如今,教育行业正处于素质教育阶段,人们越来越注重学生的综合素质的培养。在这种情况下,终身体育意识的培养成为现阶段我国中职学校体育教师的重点教学目标。基于此,本文将进一步简述中职体育课堂教学中培养和发展学生的终身体育意识的必要性,并进一步提出中职体育教师应当如何在中职体育课堂教学中培养和发展学生的终身运动员体育意识的具有实施方案,以期能够帮助广大的中职体育教师更有效地完成这个教育目标,让中职体育能充分发挥出其真正的教学价值。

一、中职体育教学中培养终身体育意识的必要性

中职体育课程的教学意义不单单是要学生进行各项体育运动,更重要的是需要让那些优秀的中职体育教师通过开展中职体育课堂教学活动来帮助学生成功树立终身的体育意识,并借此引导学生主动地培养他们的身体素质,强健他们的体魄,促进他们生理与心理的健康发展。中职体育教师在日常的体育教学过程中通过科学合理的教学方法和教学手段的运用为学生培养终身体育意识,不仅满足新课程标准的教学要求,同时对于学生的学习和发展具有积极的推进作用。一方面,终身体育意识能帮助学生拥有健康的身体,让他们以健康的体育动作进行运动,以轻松愉悦的心态完成体育运动,在运动中收获乐趣,在乐趣中完成运动,最终在运动中不知不觉地提高了自身的身体素质,以健康的身体去完成中职阶段其他科目的学习。另一方面,由于中职生将大量的时间用于学习之上,心理长期处于紧绷的状态,此时的他们所紧绷的那根学习神经十分容易断裂。而适当地进行体育活动,让他们的大脑能够得到放松的机会,让学生的大脑劳逸结合,对其他科学的学习也能产生一定的促进作用。此外,由于学生长时间将时间用于其他学科的学习,而不是用于体育运动,长此以往就会导致他们的综合素质的发展存在一定的进度偏差,与素质教育理念中促进学生全面发展的教育理念相违背。而进行中职体育教学,不仅能够为学生培养他们的终身体育意识,同时还能够全面激发学生的主动意识及创新意识,让学生可以结合自身的兴趣以及学习需求去主动地进行各项学习活动,从而促进综合素质全方位共同发展。

二、中职体育教学培养学生终身体育意识的价值

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重要重要性,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。

三、中职生终身体育意识的培养策略

(一) 利用多媒体技术为学生进行体育知识教学

中职阶段,教师若想要确保学生能够熟练地掌握和运用各个学科的相关技能,首要任务是为学生提供高质量的课堂教学,让他们能够在高效率高质量的学习和掌握各个学科的基础理论知识,中职体育这门学科也不例外。虽然中职体育这门学科的大部分教学时间都是在操场上进行各项体育运动的相关技能教学以及让学生进行各项体育运动,但是中职体育学科中的基础体育知识的教学也是不容忽视的。理论性的体育知识的学习可以让学生更安全更健康更高效地进行各项体育活动,形成终身体育意识,对中职体育教师顺利开展体育教学活动具有积极的推进作用,因此中职体育教师应当重视体育学科理论知识的教学。为此,教师可以借助多媒体技术为学生进行体育学科理论知识的教学。例如在教学足球项目时,教师可以通过多媒体向学生展示与足球知识和足球相关技能的flash动画、图片以及相关的比赛视频,如展示足球运动的基础运动的规范动作,在足球比赛中除了守门员可以在规定的区域(即禁区)内可以用手触摸足球之外,其余的20人在足球场内部都不允许用手触摸足球等等知识,在这种教学方式下,学生可以更清晰直观地了解足球这项运动,从而在平时的休闲时间内更加规范地进行足球运动。而对于那些不太喜欢足球这种激烈性较强的运动的女生而言,教师也可以向学生展示艺术体操、跳远、跳高等项目的相关知识,如艺术体操比赛中参赛者只能携带绳、圈、球、棒、带5种工具等等。通过多媒体技术,教师可以让学生更直观更清晰地了解教材中的相关体育知识,从而让学生正确规范地进行各项体育活动。

(二) 丰富教学方式, 提升中职体育教学的趣味性

对于中职生而言, 他们在中职阶段所学的各个学科的知识都较为复杂、深奥, 如果他们对于这些学科难以提起兴趣, 并在兴趣的驱使下去主动学习、探究知识, 那么他们的教学效率注定将大打折扣, 对于中职体育这门课程也是如此。如果学生对于参加体育运动的兴趣以及积极性并不高, 那么他们很可能会不选择去参加体育活动, 即使迫于无奈, 在教师的强迫之下参加了体育活动, 他们的态度也通常会敷衍了事, 在这种情况下, 中职体育教师的正常体育教学都难以正常进行, 更不用说为学生培养终身体育意识。因此, 中职体育教师若想要提升学生对于中职体育课程的学习兴趣, 首先应当作的便是解决中职体育教学缺乏趣味性这个问题。为此, 教师应当结合学生的学习情况以及学校的体育教学条件, 制定科学合理的教学方法, 并采用多元化的教学方式以丰富体育教学的生动性与趣味性, 让学生参加体育运动, 从中获取经验, 然后成功地实施学生的终身体育意识的培养教育。例如, 教师可以将学生的身体、心理发展情况和学生的性格特征结合在中职阶段的体育教学中, 为学生增设若干项体育活动, 如在基础的长短跑、足球、篮球项目的教学中适当地增加一些趣味竞赛, 增强体育运动的竞争性和趣味性, 也可以结合学校的教学条件和教学设备为学生进行武术、健美操等运动项目的教学。通过这些多样化的教学方法, 学生可以提高他们对体育活动的兴趣, 以便他们能够真正地在参加各项体育运动期间感受到体育运动的魅力, 使他们愿意自己主动去参加各项体育活动, 并在此过程中成功地实现终身体育意识的培养。

(三) 优化学生热身运动

热身运动为课堂教学准备环节的重要内容, 对于中职生融入体育课堂有关键作用, 其能为学生学习体育知识铺路。在此过程中, 教师要深度剖析教材内容, 根据各个班级的实际情况引入体育游戏, 优化准备环节。首先, 教师要检查周边环境是否安全, 在排除安全隐患后引入游戏设施, 布置教学环境。例如, 教师可在足球热身环节引入体育游戏, 让学生抱着足球进行“螺旋跑”、做“球操”等。通过这种方式能够达到热身效果, 使学生对足球运动有很好的适应能力, 避免其出现运动损伤。在热身运动完成后开展课堂教学, 以脚内侧踢球为教学要点, 在教学过程中, 要给学生讲清动作要领, 直线助跑, 支撑前的最后一步稍大些, 支撑脚站在球的侧面约 1.5cm 处, 支撑腿膝关节微屈, 在支撑脚着地时, 踢球腿大腿带动小腿向后向前摆动。在此过程中还要保持大腿外展, 当摆动幅度接近球的正上方时小腿做爆发式摆动踢球。学生掌握脚内侧踢球后, 还可引入“障碍杆”游戏, 每隔 1.5m 摆放一个障碍杆, 学生可表演运球过杆 (球每经过一个障碍杆均要转变进球方向, 如从第一个杆的左边经过, 到第二个杆要从右边经过)。在此过程中, 教师也要做好学生动作的指导, 规范他们的动作。通过引入体育游戏能够使学生爱上体育, 积极参与体育活动, 感受体育学科的育人智慧。

(四) 鼓励学生在课后积极进行自主锻炼

虽然现如今中职体育课程的重视程度有所提高, 但是相对于其他科目而言, 中职体育课程的课时仍然处于较低的水平。而相较于短暂的课堂教学时间而言, 学生拥有充足的课后自由活动时间, 即使在这些时间内学生需要将大量的时间用于学习之上, 但是学生仍旧可以抽出一定的时间去参加体育锻炼。而为了让学生可以进一步地提升体育锻炼的效率和质量, 中职体育教师可以结合学生的兴趣爱好、性格特点以及其自身的身体素质和运动能力, 为不同的学生设计针对性

的体育活动参与计划, 让学生在自心心仪且适合他们自身的体育活动中放松紧绷的学习神经, 缓解其焦虑、紧张的心理状态, 促进他们身心的健康发展, 让他们能够轻松地学习, 健康地成长, 并在此过程中帮助学生形成终身体育意识。例如有些学生喜欢人少, 但具有一定运动强度的体育项目, 教师就可以建议他们去参加羽毛球运动。而对于那些喜爱足球、篮球运动的学生而言, 教师则可以让班级中有同样爱好, 且相距较近的学生在周末进行适当地篮球、足球运动, 也可以让某些不具备此项条件的学生在周末休息时间内进行简单的篮球、足球运动, 如颠球、运球等等。教师让学生在他们的课余以及放学之后的闲暇时间内学生参与体育活动, 让学生将各项体育活动与他们的日常生活有机结合, 既能缓解学生的学习压力和内心的焦虑, 同时也能让学生将充足的时间用于参加体育活动, 让学生真正地提升他们的终身体育意识。

(五) 在教学环节积极引入民间传统游戏

为了更有效地为学生培养他们的终身体育意识, 教师除了为学生提供丰富多样的教学形式之外, 还应当在教学环节适当地让学生进行民间传统游戏。丰富活动方式, 引领学生在积极参与竞争中保持学习激情, 激活学生对参与体育运动的浓厚兴趣, 让学生从中形成多样化的认知体验。在教学中, 教师要不断结合学生的整体感思, 多鼓励学生在真正融入活动中发现终身体育的快乐, 让他们形成锻炼身体 的自觉性。多组织学生融入活动深入尝试, 能够更好发挥学生的主动性和创造力。

民间传统游戏即是丰富活动的最好方式。其中包含着各种各样的身体动作, 让学生在体育游戏的过程中全方位地锻炼身体的各个部位, 如腿部、手部等部位, 让学生这些民间传统的体育游戏中通过趣味游戏在不经意之间锻炼身体。例如中职教师可以让学生进行顶着罐走游戏, 这种游戏既是朝鲜族的民族展示, 同时也是一种具有一定趣味性的负重式体育游戏。在该游戏中, 教师可以让学生象征性地在头顶上顶上一个重物, 让学生进行负重竞走, 以此来锻炼学生的平衡性。此外教师也可以让学生进行踩高跷比赛, 让学生通过踩高跷比赛来提升他们的身体平衡性以及自身对于身体的控制和协调能力。通过民间传统游戏的引入, 不仅进一步增强了中职体育教学的趣味性, 此外进行这些民间传统游戏, 学生也能提升各项身体机能, 同时也培养了学生的终身体育意识, 更重要的是让学生掌握了更多的中华优秀传统文化知识, 拓宽了他们的眼界, 切实有效地实现了促进学生全方位提升的教学目标。

四、结语

综上所述, 终身体育意识的形成对中职生的学习和生活以及未来的成长和发展非常重要。因此中职学校、中职体育教师、中职生以及他们的家长都应当重视中职阶段的体育教学, 多方面共同努力, 让学生在 中职阶段树立正确的终身体育意识, 让其为中职生的学习和 发展植入深厚的根基。

参考文献:

- [1] 杨劲松. 中职体育教学中学生终身体育意识的培养研究[J]. 2021, (24): 338.
- [2] 史天山. 终身体育意识在中职体育教学中的渗透[J]. 神州, 2018, (36): 151.
- [3] 张仲兵. 探析高中体育教学中终身体育意识的培养[J]. 当代体育科技, 2020, 10(7): 140-141.
- [4] 陈胜松. 高中体育教学中终身体育意识的培养策略探析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(6): 92-93.