

中职体育教学中学生终身体育意识的培养研究

罗磊

(河南省驻马店财经学校, 河南 驻马店 463000)

摘要:近几年,终身教育观念逐渐得到推广,终身体育意识和锻炼思想也越来越受到人们的关注。体育教学作为中职教育中的重要组成部分,不仅要促进学生身体体能素质的提高,更重要的还要对学生人生观、价值观进行引导,将终身体育意识渗透到教学中,让学生逐步树立这一观念,并养成良好的终身锻炼习惯。笔者阐述了中职体育教学中存在的问题,探究了帮助学生树立终身体育意识的策略,希望可以为中职体育教学一线教师提供借鉴。

关键词: 中职体育 终身体育意识 培养 研究

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.25.88

一、前言

中职学校的学生平时课业负担比较重,体育教学中,为了提高学生的身体素质,让学生获得精神和身体的放松,将终身锻炼意识播种于学生的心中。教师要转变教育观念,在体育教学中不仅传授体育基础知识和技能,还要帮助学生树立三观,养成终身锻炼的习惯,让学生领悟到终身锻炼的内涵及具体价值。在教学过程中,将学生的实际需求作为教学的切入点,不断创新教学方法,为学生创设多样性的体育课堂,让学生感受到体育课堂的趣味性,在潜移默化中树立终身锻炼意识。

二、终身体育意识的内涵

终身体育主要是指人在生活、工作中始终具备良好的锻炼意识,并且体育教育和体育锻炼会贯穿人的一生^[1]。从一定程度上讲终身体育意识在目前的体育意识理念中占据着相对先进的地位,对人的身体健康和全面发展具有重要意义。在人的的一生当中,不同发展阶段具有不同的特点,因此在体育教学中,教师有必要结合学生的年龄特点,采取不同的锻炼方法,实现培养学生身体素质的目标,让学生以更强健的体魄快乐成长。新时期,生活节奏的加快,人们承受的压力不断提升,这会严重危害人的身心健康,不过通过对人的终身体育意识进行培养,可以让人们更积极地参与到体育锻炼当中,让人们始终处于健康的生活状态。

三、中职体育教学中培养学生终身体育意识的现状

(一) 师生对终身体育意识缺少认识

在当前的中职体育教学中,体育课程的受重视程度角度,中职体育课程教学的开展存在一定随意性,学生在课堂上更倾向于选择自由活动,教师在课程研究上缺少一定的深度,并且体育教学和新时期的体育教育事业的发展理念、发展趋势存在一定偏差,可能无法满足当前体育教育

事业发展的需求。学生对体育课程缺少重视,主要体现在许多学生将体育课堂当成了课外活动的场所,认为体育教学和自身未来成长、工作、生活并没有太大的联系。所以在现阶段的中职体育教学中,还有许多教师、学生对终身体育意识的认识不足,这样一来学生在学习与生活中会出现严重忽视体育锻炼的情况^[2]。

(二) 学生不喜欢体育锻炼

信息化时代下,中职学生将大量精力放在了网络、游戏等方面,学生参与体育锻炼的兴趣越来越低,体育活动开展规模、影响范围不断缩小,甚至有许多学生对体育产生了强烈的抵触情绪。特别是在中职体育教学中,由于学生对体育锻炼兴趣平平,在体育课堂上的情绪十分倦怠,导致教师在组织学生开展体育活动时难以取得良好效果^[3]。导致这一现状出现的原因,主要和学生兴趣高低有关,由于学生更倾向于在网络世界休闲、娱乐,不愿意将时间花费在锻炼上,在许多学生来看网络比体育更有乐趣,这种认识的存在严重限制了学生终生体育意识的养成,特别是一些学生连日常的饮食习惯都不规律,体育锻炼更是无从谈起,出现这种情况会严重限制中职体育教育的发展,不利于学生的未来成长。

(三) 体育课程教学内容比较滞后

现阶段,在体育教育事业不断进步的背景下,各职业学校的体育硬件设施得到了进一步优化,学校在体育教育中投入的资金、资源越来越多,不过一些学校在课程设置上还未跟上时代的步伐,采取的体育课程教学内容存在一定滞后性,教师采用的教学方法也比较落后,很难满足当前学生对体育锻炼的需求。伴随着教育事业的改革,对课程教学、教学方式创新提出了更高的要求,这也是体育教育事业需要关注的重点,良好的教学内容与先进的

教学方法,已经成为推动体育事业发展的核心驱动力^[4]。目前,中职学校在培育学生终身体育意识的过程中,在教学内容所设计以及教学模式创新上还存在教学滞后性,对一些先进的教育理念缺少深入贯彻,单一且滞后的体育教学只会让学生对产生抵触,学生参与体育教学的兴致不高。

(四) 师资力量薄弱

相比于高校、高职院校,目前有许多中职学校还面临着师资力量薄弱的问题,特别是体育教育队伍建设存在滞后性,现有体育教师队伍中数量不足、素质不高等问题仍然存在。部分中职学校中,可能一名体育教师要负责许多班级的体育课程,教师的工作压力巨大,难以投入充足精力培养学生的终身体育意识。部分学校由于缺少对教师的培训,对教师缺少有效激励,教师主动学习、接受培训的意识不足,在参与教学工作时长期墨守成规,未结合时代发展现状主动对体育教学进行创新。

四、中职体育教学目前存在的问题及终身体育意识培养的价值

首先,目前中职体育教学的问题。中职体育学校不管是从教师还是从学生方面来看,对终身体育意识的关注度和重视度还差很多。在体育课堂上,对教学内容和方法的设计比较重视学生对具体知识和体育技能的掌握,忽视了向学生传达体育运动的精神,更不用提终身体育意识的培养^[5]。目前中职体育课堂教学缺乏精神内核,每次课堂以完成当日的体育锻炼任务为主要目的,学生仅仅在被动地接受体育知识和体育锻炼,对体育精神的领悟还不够。另外,中职院校的体育课程安排从内容和形式上来说都较为单一,主要以跑步、球类运动为主,体育课堂时间没有得到充分利用,这与学校和教师个人的重视程度有关。目前我国新课改对各个科目的教学都提出了更高的要求,体育教学也不例外,要求培养学生的终身体育意识。但是在实际教学中,中职学生往往对体育锻炼缺乏兴趣,再加上教师要求也不高,学生普遍意识松懈,主观能动性没有得到发挥。

其次,终身体育意识培养的价值。终身体育意识的培养能够彰显体育精神的内涵,从而提高中职体育课程的培养效果,让体育课程充满活力,这也是中职体育教学发展的长期目标。

另外终身体育意识能够帮助中职学生在枯燥的专业学习之后,有一个放松的环境,强健体魄,坚韧心性,从而树立正确的体育观念,为我国实现“少年强则国强”这一目标做贡献,进一步提高我国国民素养。不论是对中职学生

个人发展,还是对我国社会的发展,都有重要的价值。

五、学生终身体育意识培养策略

(一) 运用多种方式相结合

体育教师应该从学生的实际出发,根据学生身体素质和接受能力,将学生的兴趣点作为教学的起点,制定科学合理的终身体育意识培养目标,让学生能够发挥主动性,积极主动地参与到体育教学中。一方面要加强体育课程中学生身体技能的训练,另一方面也要创新教学方式,让体育课堂更具趣味性,使学生能够从体育课堂中真正获益,在良好的体育锻炼和情感体验中逐渐养成终身锻炼的意识^[6]。例如在体育课堂中讲授足球中长传技能知识点的时候,教师可以首先借助现代化技术手段让学生观看足球巨星有关中长传技能影像,激发学生的兴趣,然后再讲解脚面出球、摆腿方式等具体的图解。通过体育教师个人的示范,在一定程度上相应地简化学习难度,增加学生接受能力。在课堂外的训练中,让学生进行中长传技能训练游戏,向一定距离固定区域内进行中长传的准确度的训练。还可以将同学分组,开展足球比赛,积极鼓励学生运用中长传技巧进攻,不断深化学生的中长传技能体验。在技能训练中获得自信,产生兴趣,终身锻炼意识得到启发。

(二) 明确体育教学目标

体育教学以提高学生身体素质和心理素质为主要教学目标。传统的教学观念中体育课程并没有受到重视,这种传统的观念也在中职院校学生心中根深蒂固。对于体育课程的考察,很多学生认为突击训练就可以通过考试,这样并不利于学生终身锻炼意识的培养。体育科目的考试也应该纳入学校各科目考试中,从理论和技能方面提高重视程度。例如,可以将学生的平时表现列入期末考试中,增加过程性考核的比重,学生的具体运动技能和体能水平可以作为单独的模块考察^[7]。另外,在学生初入中职院校阶段,应该对其体能进行测试,并在后期的授课过程中综合运用各种教学方法提高学生体能,在期末考核的时候,教师可以学生的初入学成绩与学期末成绩进行比较,观察学生的进步程度,再综合进行评分。体育意识的培养不是一两个月,一学期就完成的,而是要求教师在整个中职阶段都要帮助引导学生加强体育锻炼。

(三) 创设体育教学环境

创设体育教学环境能够让学生沉浸其中,提高学生在体育学习过程中的自信心。中职体育教师可以通过创设体育教学环境,让学生不断得到终身体育意识的熏陶,帮助学生树立正确的体育观念。创设体育教学环境的方法有很

多,体育教师可以不断探索。例如,在具体讲授跑步姿势,跑步频率等教学内容的时候可以运用现代化教学工具,首先给学生播放正确跑步姿势、跑步频率的分解动作以及正确跑步姿势带来的益处的视频,还可以列举现实生活中学生身边的例子,让学生以此为榜样进行模仿。然后学生根据自身的问题不断思考跑步过程中存在的态度或者耐心问题,针对个人情况对跑步和健康进行规划^[8]。这对终身意识的养成和实践具有指导意义。体育教师通过新情景创设,不断强化学生的终身体育意识。对学生未来成长成才都有重要的作用。

(四) 组织教学实践活动

体育教学不仅仅局限于课堂教学内容,更应该注重实践性。因此,教师可以采取多样化的教学实践活动方式。引导学生在实践活动中逐步树立正确的体育观念。让学生亲身参与实践过程中。梳理体育意识。例如中职体育教师可以在组织团体内的实践活动,然后将学生按照竞技水平和基本素质分组。当然,每个小组学生的体育能力可以是不同,但是不同小组之间的水一瓶尽量平衡。然后以一学期为一个周期进行考察。在课堂教学中,学生以小组为单位进行竞技类的活动。在课外进行多家练习合作,将体育课堂延伸到第二课堂,引导学生从课余活动中加强锻炼。在学期末的时候进行竞技类体育活动的比赛,观察小组的进步程度,并对在竞技中获胜的小组提出表扬,及时反馈各个小组以及小组内部学生的表现及其体育对体育锻炼的坚持性。

(五) 教师要重视自身体育锻炼,以身作则

在中职体育教学中,教师应该正视自己的角色,作为引导者和辅助者,要以身作则,以自己的锻炼观念和思想影响带动学生终身意识的培养。因此在新时期,体育教师首先要树立终身体育观念,不断扩充自己的教学方法,改进自身体育的锻炼的方式,创新教学模式。例如,教师在讲授仰卧起坐相关内容的时候,可以创新扩充教学方法,向学生传递多种卷腹运动方式,并通过以身作则的方式向学生展示各种卷腹方式的差异。然后再展示一组在仰卧起坐或者卷腹运动之后的腹肌照片,让学生感受到锻炼后身体的美感以及体型塑造的重要性。另外,教师可以引导学生进行腹肌训练,让学生之间进行比赛,看谁的锻炼效果明显。当然在这个过程中,教师也要一同运动。例如,教师可以和学生一起制定晚间或者课后的锻炼项目和锻炼时间,每日进行打卡,引导学生,并以自己榜样带动学生长期锻炼。最后教师在周末或者假期的时间可以组织学生爬山锻炼,一方面可以增进师生的情感,另一方面也可以强

化学生的锻炼意识。未来中职体育教学的开展,需要教师进一步加强对学生的示范引导作用,以身作则逐步转变学生的思想观念,让学生充分认识到体育锻炼的重要价值,在今后的学习中主动向教师看齐,在自身养成在终身体育意识的过程中,将这种先进的思想意识传递给身边的同学、朋友、家人,逐步在全社会领域打造一个终身体育锻炼的良好环境。

(六) 坚持以学生发展为本

中职体育教学的改革和教学测试的实施不能离开学生主体。因此要将学生作为课堂的主人,在体育教师的引导下,逐步树立终身体育意识。各项教学策略的开展要建立在学生基础之上,以学生最终发展为目标,为学生终身体育意识的培养创造良好的环境。例如,中职体育教师在理论知识传授的时候,可以注重学生的体验,让学生进行课前导读、课堂示范,结合我国体育精神和体育文化^[9]。例如,可以在课前给学生播放我国女排纪录片或者包含体育精神的相关视频,激发学生的体育自豪感。然后教师可以根据学生的心理素质、身体素质对学生课外锻炼进行记录。让学生能够主动反思自己的体育运动情况,然后在体育课程中以体育竞赛或者辩论的方式体现出来。让学生说一说自己对体育精神的理解,在与学生讨论交流中不断提升,在潜意识中树立终身锻炼意识。

参考文献

- [1]谢安.关于完善高校体育教育教学培养学生终身体育意识的探讨[J].运动,2017(21):84-85.
- [2]吴清.中职体育教学中学生终身体育意识的培养[J].现代职业教育,2017(05):176.
- [3]张学军.浅析中职体育教学中学生终身体育意识的培养方法[J].中国校外教育,2019(28):28-29.
- [4]王龙武.中职体育教学中学生终身体育意识的培养[J].当代体育科技,2019(21):115-117.
- [5]杜桂梅.中职体育教学中学生终身体育意识的培养策略探究[J].教育现代化,2018,5(28):331-332.
- [6]李佳.中职体育教学中学生终身体育意识的培养[J].新作文(教研),2018(04):3-4.
- [7]何景龙.高职体育教学对学生终身体育的培养探究[J].辽宁高职学报,2015,17(03):32-33,36.
- [8]陶贤彪.高职体育教学与终身体育接轨的实践探索[J].湖北函授大学学报,2015,28(06):126-127.
- [9]于姗姗.分析中学体育教学中学生终身体育意识的培养[J].学周刊,2020(7):146-147.