

Discussion on Cultivating Strategies of Students' Lifelong Sports Consciousness in Secondary Vocational Sports Teaching

Shiyu Li

Qujing Technology and Industry School, Qujing, Yunnan, 655000, China

Abstract

In recent years, it has become an indisputable fact that the fitness level of teenagers has declined, which has aroused widespread concern in the society. How to improve the youth's sports awareness has become a topic of common concern in the field of education. As an important part of China's vocational education, secondary vocational school shoulders the important mission of training high-quality skilled talents. The physical education curriculum is an important way to strengthen students' physique. However, there are some problems in the physical education teaching of secondary vocational school, which affect students' interest in participating in physical exercise and is not conducive to the cultivation of students' lifelong physical consciousness. Starting from the teaching concept, sports interest and sports ability, this paper discusses the ways to cultivate the students' sports interest in order to promote the students' physical health.

Keywords

vocational; sports; training

中职体育教学中学生终身体育意识的培养策略探讨

李石玉

曲靖工商职业技术学校, 中国·云南 曲靖 655000

摘要

近年来, 青少年体质健康水平下降已成为不争的事实, 引起了社会的广泛关注, 如何提高青少年的体育意识成为教育领域共同关心的话题。中职作为中国职业教育的重要组成部分, 肩负着培养高素质技能型人才的重要使命, 中职体育课程是强健学生体质的重要途径, 然而, 中职体育教学中存在一些问题, 影响了学生参与体育锻炼的兴趣, 不利于学生终身体育意识的培养。论文从教学观念、体育兴趣和体育能力入手, 探讨中职学生体育兴趣培养途径, 以期促进中职学生体质健康。

关键词

中职; 体育; 培养

1 引言

自1985年开始, 中国进行了青少年体质健康调查, 调查显示, 中国青少年体质不断下降, 截止到2012年, 青少年体质健康连续下滑26年, 引发社会的广泛关注。2017年“学生体质健康评价与运动干预”高峰论坛中指出^[1], 中国青少年肥胖发生率高于日本, 体能指标全面不足, 充分反映了教育过程中教育重智育轻体育的现象依然存在, 青少年未能形成良好的体育意识, 更谈不上终身体育意识, 不利于青少年的成长。中职院校作为中国教育的重要组成部分, 肩负着培

养高素质技能型人才的重要使命, 体育课程是强健学生体质、培养学生终身体育意识的重要途径, 因此, 有必要在教学过程中培养学生的终身体育意识, 促进中职学生全面发展和健康成长。

2 终身体育的概念

终身体育, 是指人一生始终都在进行体育锻炼和接受体育教育, 是人们在一生各个时期所进行的身体锻炼和所受的各种体育教育的总和。它作为一种新思想^[2], 是受终身教育思想的影响, 随着体育活动本身的功能, 社会经济发展和人

们生活观念、行为习惯的变化而产生。在中国是在 90 年代随着体育改革和发展提出的概念。在其他国家早在 20 世纪 60 年代,继续教育专家朗格朗就提出了终身体育的概念。

3 终身体育的意义

终生体育对促进人的健康有着非凡的意义^[3]。健康不仅是指身体无疾病,也包括良好的社会适应。终身体育对人的各个生长时期都有作用,在生长发育时期,能够促进身体的生长发育,在中年时期,能够使人精力旺盛,减轻工作疲劳;在老年时期,能够延缓衰老,延长工作时间;同时终身体育能够促进人与人的交往,改善人际关系,增强人的社会适应能力^[4];终身体育对培养人坚毅的品格,克服困难的能力也具有重要作用;终身体育还对培养人们关心国家大事,培养爱国情怀有着显著效果。

4 培养中职学生终身体育意识的必要性

4.1 培养终身体育意识是学生发展的需要

终身体育意识是指在体育锻炼活动中^[5],所逐渐形成的习惯和能力。终身体育意识不仅影响中职学生的个体健康,同时也是中职学生综合素质的重要体现。培养中职学生的终身体育意识主要基于:一是基于中职学生全面发展的要求。提高中职学生的终身体育意识,有利于提高学生的体质健康,从而有助于增强学生的专业素质,磨练学生的意志^[6],为学生从事相关职业奠定基础;其次,在终身体育意识的作用和影响下,中职学生要不断的学习和自我完善,在坚持不懈的锻炼过程中,有助于增强学生的体育锻炼的内在动力,促使学生形成良好的体育锻炼习惯,从而使终身体育意识更为稳定。

4.2 培养终身体育意识是改进教师工作的需要

终身体育意识的形成离不开教育阶段教师的引导和培养,因此,中职体育教师应当理性看待和研究该问题,深入挖掘终身体育意识的重要涵义,并融入到教学理念和教学内容中,使学生对终身体育意识产生兴趣,并自觉地接受终身体育意识的教育观念,形成不断学习、调整和强化的良好循环。促进学生对体育课程产生良好的兴趣,提高中职体育教学效果,真正推动中职体育教学发展,提高中职学生体质健康水平,为学生步入社会和自身发展打下良好的身体基础。教师如要达到这样的目的,就必须将培养学生终生体育的意识作为自

己工作中重要的一环给予认真对待。

5 中职体育教学中学生终身体育意识的培养策略

5.1 转变教学观念,树立正确的教学观念

根据新课程标准的要求,终身体育意识要培养学生终身参与体育活动的兴趣和习惯,鼓励和引导学生树立正确的终身体育锻炼和体育学习的思想意识,掌握体育锻炼的相关技能和方法,使参与体育锻炼成为学生自觉、自发的行为和习惯。终身体育意识要求学生不仅要掌握相关的体育知识和技能,还应当对体育课程和项目产生浓厚的兴趣,从而形成终身参与体育锻炼的内在驱动力。然而在传统体育教学中,教师更为注重体育项目技能教育,将过多的注意力放在了学生对体育知识和技能的掌握上,忽略了学生体育意识的培养,学生对体育课程的兴趣不高。针对该问题,体育教师应当扭转教学观念,坚持对中职学生健康意识和体育意识的培养,并将终身体育意识与体育课程教学内容有机结合起来,从而改善传统教学中存在的不足。

在中职体育教学中,体育教师还应始终坚持“健康第一”的指导思想,教师不仅要教育学生通过锻炼强健身体,还应当适当加入健康知识、人体结构和体育保健方面的相关知识。体育锻炼的目是围绕身体健康,出发点应是以学生为本的教学思想,并深入研究人、体育和社会的关系,从而塑造综合素质全面发展的群体。而体育课程设置的目的是为了增强学生体质,传递体育知识和文化,培养学生的体育意识,促使学生在中职阶段形成良好的终身体育意识。基于这两个方面内容,中职体育教师应通过理论知识和体育知识的传递,激发学生对体育课程的兴趣,提高学生自我锻炼的能力,并对自我锻炼结果进行有效、合理的自我评价,从而增强学生坚持参与体育项目的信心,养成良好的运动习惯,为终身体育打下良好的基础。

5.2 加强学生体育兴趣的培养

在中职体育教学中,加强学生体育兴趣的培养,有助于激发学生对体育课程的兴趣,提高中职体育课堂教学质量,并进一步促进学生终身体育意识的培养。兴趣是学生在学过程中最为重要的影响因素,激发学生的学习兴趣,能够有效调动学生的内在驱动力,学生对相关的课程产生一定的情

感,并自觉投入较多的时间和精力进行探究式学习,因此,中职体育教学要使学生形成良好的体育锻炼意识,就应充分调动学生学习的积极性和主动性,激发学生的学习兴趣。为充分激发学生的学习兴趣,中职教师应当深入分析和研究,并结合学生的兴趣和爱好,从中探索解决途径。笔者结合自身教学经验,认为应当从以下几个方面入手。

首先,教师应尊重学生个性化发展的需求和培养。每个人的个性和兴趣爱好不同,其对体育锻炼项目的爱好也各不相同。中职学生已具备相应的自主选择和自我锻炼的能力,教师应当理性认识这一点,并在体育课堂教学中引导学生根据自身的兴趣爱好,尝试和选择适合自己的体育项目,并在体育锻炼中不断学习和积累,从而逐步增强学生参与体育锻炼的意识,使其形成良好的体育锻炼习惯。

其次,教师应当加强对教学内容的设计和选择。随着科学技术的发展,体育课程内容应当不断更新和发展,保持学生对体育课程的新鲜感,提高学生参与体育课堂的积极性和主动性。教师应当不断挖掘和搜集一些有助于提高学生体质健康的体育项目,通过适当的调整和优化,使其符合课堂教学要求,例如,在以往体育教学项目的基础上,实现对体育器材的合理开发,以跳绳为例,在单人跳的基础上,可以适当实现双人跳、三人跳或多人跳,不断丰富体育课程教学内容,拓展体育项目表现形式。同时,教师还应当将一些适合长期锻炼的体育项目融入的体育课程教学中,例如跑步、羽毛球、武术、乒乓球和篮球等项目,为学生合理选择适合自身的体育项目提供便利条件。在体育项目的设置上,应当适当结合学生的体质水平,要从整体和个体两方面出发,既要符合大多数学生的体育锻炼需求,还应当适当照顾个别学生的体质差异,从而实现个性化、人性化教学,最大限度地调动学生对体育锻炼的兴趣,使每个学生都可以从体育课堂中找到符合个性化发展的体育项目。

最后,教师应改变教学方法。传统的教学方法难以满足现代教学的要求,因此教师应当积极转变教学方法,适当在课堂教学中引入比赛、游戏等教学方法,提高中职体育教学的趣味性,增强学生对体育活动参与的热情。在使用比赛、游戏等教学方法时,教师应当认真思考游戏内容、环节和规则,使课堂游戏、比赛既具有良好的趣味性,还应符合公平原则,使学生在获得参与游戏、比赛的成就感和满足感,从而进一

步提升学生参与体育课堂教学的积极性和主动性。此外,教师还应注意教学方式方法的变化,不应一成不变、因循守旧,而是应不断推陈出新,与学生建立良好的师生关系,建立高效的体育教学课堂,调动学生学习的积极性和主动性,促进学生终身体育意识的培养。

5.3 加强对学生体育能力的培养

在中职体育教学过程中,终身体育意识的培养需要学生根据自身需求进行有选择地体育锻炼,并形成坚持不懈的体育锻炼习惯和能力。然而,终身体育意识的培养应当基于学生具备一定的体育能力,主要包括:基本的运动能力、自我运动的能力和自我评价的能力等,换言之,即是学生应当具备自身进行体育锻炼的能力。

首先,教师应当加强对学生体育理论知识的培养,引导学生学习和研究体育教材,并根据自身的兴趣爱好,有选择性的学习一些体育项目的书籍,促使学生深入研究体育项目相关知识,并从中获得为什么要体育锻炼、哪些项目适合、如何开展有效的锻炼等答案。增强学生对体育项目理论知识的认知和掌握。

其次,体育锻炼终究要落实到行动中,因此,教师应加强对学生体育实践能力的培养,以体育项目经验、技巧取代传统体育课堂中的教学内容,实现体育课堂由传统的普及型教学向提高型、体育休闲课转变。此外,教师还应当开展体育保健、体育健康等项目课程,增强学生对健康知识的掌握,具备自我健康管理和评价的能力。

最后,教师还应当增强学生组织能力的培养。由于体育项目的不同,其规则和组织形式存在较大的差异,因此,在教学过程中,教师不仅要培养学生的集体主义精神,磨练学生的意志,还应当培养学生的体育活动组织能力和管理能力,对学生步入社会提供有效的实践。例如,在篮球、足球比赛中,每次由不同的学生轮流担任比赛的裁判、教练,既能锻炼学生对比赛活动的掌控能力、组织能力,而且提高了学生的责任感,为学生参与管理提供了有效的实践经验,促进学生在以后的生活和工作中有效的自我约束和管理,促进终身体育意识转化为体育锻炼活动。

6 结语

在中职体育教学中,教师应当转变教学观念,加强对终

身体育意识的培养,增强对学生体育兴趣和体育能力的培养,改变教学方法,增强中职体育课程的趣味性,构建高效的中职体育课堂,促使学生将体育知识转化为实际的体育锻炼活动,促进学生体质健康水平的提高。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 柳春鹏. 对中职体育教学中终身体育意识教育的思考[J]. 职业,2015(23):170.
- [3] 冷雪联. 试论中职体育教学中终身体育意识的培养[J]. 当代体育科技,2013,3(36):66+68.
- [4] 覃雯. 在趣味体育活动中培养中职生终身体育意识[J]. 科技信息,2012(34):319.
- [5] 陈欣华. 中职体育教学中学生终身体育意识的培养[J]. 科技信息,2010(07):634.
- [6] 杨智伟. 中职学校学生终身体育意识培养的研究[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版),2010,23(02):154-156.