

Cultivation of Students' Lifelong Physical Education Consciousness in Secondary Vocational Physical Education Teaching

Gangling Song

Dongming County Vocational Secondary Professional School, Heze, Shandong, 274500, China

Abstract

The reform of education and teaching under the secondary vocational physical education is in-depth development, the cultivation of lifelong physical awareness can stimulate students' physical awareness, strengthen the level of physical education, improve the physical quality of students, and help the smooth development of physical education. Therefore, the paper analyzes the existing problems in secondary vocational physical education and discusses the methods and strategies of lifelong physical education awareness.

Keywords

secondary vocational physical; physical teaching; lifelong physical

中职体育教学中学生终身体育意识的培养

宋纲领

东明县职业中等专业学校, 中国·山东 菏泽 274500

摘要

中职体育教学下教育教学改革深入发展, 终身体育意识培养能激发学生体育意识, 强化体育教学工作水平, 提高学生身体素质, 有助于体育教学工作顺利开展。因此, 论文针对中职体育教学存在问题进行分析, 并探讨终身体育意识培养的方法策略。

关键词

中职体育; 体育教学; 终身体育

1 引言

中职阶段体育教学中, 教师培养学生终身体育意识具有深远的意义, 这就需要教师发挥自身引导者的作用强化锻炼学生基础, 培养学生良好的运动习惯, 养成强烈的终身体育意识, 且在教学中紧跟时代步伐以及时代要求创新教学模式, 为体育教育增添趣味性。同时, 结合学生的特点开展针对性的教学活动, 强化学生个人特色, 增强学生身体机能, 逐步培养学生终身体育意识。

【作者简介】宋纲领(1972-), 男, 中国山东东明人, 本科学历, 任职职业中专体育教师。

2 学生终身体育意识培养的意义

终身体育意识能提升学生体育观念, 其积极作用主要表现在以下几个方面。

2.1 提高学生积极性

中职体育教学的主要任务, 不仅在于基础知识与技能的传授, 还在于自觉锻炼意识与终身体育意识的培养。因此, 要积极展开教学改革, 来细化教学目标, 优化教学方法, 丰富教学内容, 从多个方面、多个途径来鼓励与引导学生, 认识到体育学习与锻炼的重要性, 掌握相应的方法与技巧。此外, 结合自身的身体情况与职业发展, 为学生制订个性化的锻炼计划, 提高学生的自主参与性。

2.2 提高身体素质

身体是革命的本钱,如果身体素质较差,对学生将来的生活与发展,都会带来不良的影响。因此,在新课改的背景下,实现中职体育教学的改革,就可以将锻炼学生的身心素质作为教学主旨与核心。通过适宜的教学方法与训练项目,鼓励学生不断挑战自我,不断攻坚克难,提高自身的身心素质,养成积极乐观的生活与学习态度,为今后的发展打下坚实可靠的基础。

3 目前中职体育教育存在的问题

3.1 学生对终身体育教育认识不足

目前,中职学生面临的主要问题就是升学或考试等问题。在两种压力下学生很少有精力或时间对学生进行体育锻炼,且教师更关注的是学生的就业率与升学率,所以很少关注体育这种隐性教育,这也是目前体育教育与常规教育的冲突。由于学生本身对终身体育教育缺乏认识,自然而然忽略了体育锻炼。

3.2 学生容易产生畏难情绪

调查显示,学生对体育课的畏难情绪较为严重。一部分在入学前就已经接受过专业性体育训练的学生对体育课是充满兴趣的,因为在体育课上,他们可以展现个人的才能,获得满足感、成就感。但大部分学生并没有在课余时间接受过专业训练。在这部分学生的印象中,体育是十分消耗体能的课程,所以他们对体育运动没有积极性和主动性,在体育课上往往会出现消极情绪。

另外,调查还发现,大多数学生对体育课存在一定的误解。很多学生认为体育课程是一门做游戏或自由活动的课程。一旦这种错误的认知在学生的脑海中形成,学生就会自行降低对体育课程的要求。

但实际上,体育课的每一个课时都有不同的教学目标,学生需要这些目标。此外,学生的期待与实际的教学情况差异较大,也会造成学生的畏难情绪^[1]。

3.3 器材、设施、场地方面问题

随着经济的迅速发展,中国对于技能型高素质人才的需求量越来越大,而中等职业学校是培养技能型高素质人才的重要场所,当前的招生规模持续扩大,但是中等职业学校中的体育器材、体育设施、体育场地都没有跟上学校的发展脚步。在体育课堂教育活动中,经常会看到在一个场地中,好几个班级

同时开展体育活动,这样对任何一个班级都是有影响的,甚至还会出现危害学生安全的事件。此外,很多中职学校的室内场地也比较少,遇到下雪、刮风、下雨的天气,只能取消体育活动,这些都会影响中等职业学校体育教学的整体进度。

4 中职体育教学中学生终身体育意识的培养策略

4.1 提高中职生对终身体育意识重要性的认识

中职体育教育中教师要想培养学生终身体育意识,应让其意识到培养学生终身体育意识对自身的作用。因此,教师可通过多种方式让学生提高对终身体育锻炼重要性的认识^[2]。教师可找出一些通过体育锻炼改变自身身体素质的案例。例如,有的人常年坚持锻炼,保持身材的同时也不容易生病;有的生病之后经常进行锻炼改善了自身身体素质等。教师可以通过制作视频的方法给学生展示人长期锻炼对自己身体发生的变化。

此外,引导学生在亲身锻炼中谈一谈自己身体发生的细微变化。例如,部分专业学生需要长时间工作,很容易患有各种职业病,教师可以针对性地设置可以改善这些职业病的锻炼方法,监督学生每天进行锻炼,让学生在坚持锻炼中自主体会自己身体的变化,从而激发其锻炼热情,为培养学生终身体育意识奠定基础^[2]。

4.2 明确体育学习目标,制定合理的学习计划

体育参与、运动技能、身体健康、心理素质和社会适应能力是体育教学的重要目标。教师要引导学生树立正确的思想观念,明确自身的学习目标。在传统的教学中,应试理念在学生的脑海中根深蒂固,体育课程就成了一门可有可无的课程。也有学生认为,体育课中的几项运动对学习是有利的,但只要在考前突击训练一下就可以了,没有必要浪费更多时间。

在新课程改革的要求下,学生“被迫”参与体育运动,缺乏对体育课程的认识和兴趣。这种现象不利于培养学生终身体育意识。因此,教师或学校应将体育作为校内必考科目,让学生越来越重视学习体育知识。例如,学生参与课堂教学环节的情况可以列入考试成绩,归为“平时表现”模块。学生运动技能和体能水平的检测可以列为一个模块。在学生入学阶段,学校要对其进行体育测试,然后采取相应的教学方法。在期末考试阶段,教师可对比学生的考试成绩与刚入学时的

体育成绩,进行评分,促使学生积极参与体育锻炼。学生终身体育意识的培养不是一朝一夕就能完成的。这要求教师在日常的教学中加强引导,在潜移默化中培养学生的终身体育意识^[3]。

4.3 注重设施建设,改善教育方法

中等职业学校需要为中职生营造一个健康、和谐、温馨的体育运动氛围,这样才能提高学生参与体育教育活动的自主性与积极性,使他们在体育运动中感受到快乐。

第一,学校需要在场地、设施、器材方面加大资金投入,结合学生的个性化体育运动需求来设定体育课程,改变以往一个班级一个体育项目的教育模式,要让学生可以选择自己感兴趣的体育项目,发挥中职生的体育特长。

第二,在中等职业学校的体育教学中,一定要着重突出“素质教育”“以人为本”的教育理念,改变以往的“说教式”“传教式”的授课模式,要融入操作训练、探索训练、听课等多种模式,以此来产生积极的体育教学效应,构建个性化、民主化、心理学化、现代化的体育教育体系。

第三,中等职业学校需要多开设一些课外趣味性的体育项目,以此来丰富中职生的业余生活,在业余体育活动中锻炼中职生的身体素质、心理素质,逐渐培养中职生的终身体育意识。

5 结语

综上所述,终身体育意识这一概念的提出受到社会各界的关注。为了达到培养中职学生终身体育意识的目标,还需要重视终身体育意识的培养,制定科学的学习计划与学习目标,改善教育方法,使学生形成良好的体育运动习惯,提高中职体育教学水平。

参考文献

- [1] 向洪. 中职体育教学中学生终身体育意识的培养策略研究[J]. 散文百家(新语文活页),2017(12):107.
- [2] 向文静. 中职体育教学中学生终身体育的意识培养策略研究[J]. 信息周刊,2019(12):493.
- [3] 王泽群. 中职体育教学中学生终身体育意识的培养初探[J]. 新教育时代电子杂志:教师版,2018(31):147.