

快乐体育教学法在中职体育教育中的实施

前言

随着新课改的稳步实施,“以生为本”、“快乐体育”的教育理念日益受人青睐。中职学生文化基础较差,思想散漫,身体虚弱,无心学习,是个相对特殊的群体。实践证明,通过快乐体育教学法,可以培养中职学校学生的体育兴趣,促进学生参加体育活动的积极性,提升学生的运动技能,发展学生体育特长,培养学生终生体育意识和习惯。基于此,本文从快乐体育的角度出发,对中职体育如何实施快乐体育教学法进行深入的研究。

关键词

中职体育;快乐体育;教学实践

随着我国职业教育的深化改革,中职体育教学也需要加强创新,改变传统教学模式,从而提升中职体育教育教学的质量。体育教育实施的目的,主要是促进学生锻炼的意识,提升学生的身体素质,培养学生果敢和坚韧的良好品质。当今中职学校,体育教学并没有受到足够的重视,很多学生沉迷游戏,疏于运动,出现了视力下降、脊柱侧弯等问题,这给学生的健康发展带来了严重的影响。加之中职体育教学中,有些教师的授课方式比较单一、枯燥,造成学生对体育学科的兴趣不高,学生无法形成主动锻炼的意识。因此,教师应该创新教学理念,改变教学方法,调动学生运动的积极性,为学生留有更多的发展空间,融入乐学理论,促进学生终身体育意识和习惯的形成。

1 快乐体育的含义及实施的重要性

1.1 快乐体育含义

快乐体育,顾名思义是指引导学生在开阔的环境当中完成体育学习目标,结合教师的正确指引,满足学生的身心发展需求,使其感受到学习体育的快乐和喜悦,从而形成良性循环,满足素质教育的教学要求。同时,快乐体育强调发挥学生的学习主观能动性,对体育知识保持基本的探究热情,尊重学生的主体地位,坚持以生为本的原则,运用创新的策略深入贯彻快乐学习的思想,健全学生的人格和体育意识。这种思想不同于以往的体育课堂,真正体现了学生的课堂价值,满足他们的身心发展需求。同时,转变教学策略的目的是更好地完成体育教学目标,教师在实施快乐体育教学时应

该综合考虑学生的心理素质和需求,营造和谐的教学氛围,全面促进他们的身心健康发展。

1.2 快乐体育实施的意义

当前中职体育教学中,教学方式无法满足学生的个性化发展需求。很多体育教师在教学中,对快乐体育教学缺乏一定的认识,应用的还是传统教学方法和模式,这样的教学方法只能让学生机械化地完成学习任务,无法全身心地投入体育学习中,同时学生也无法感受到体育知识的价值和兴趣^[1]。另外,加上教师教学计划缺乏系统性,在学生学习和生活中缺乏完整的体育教学计划,进而影响学生的课后体育生活,对学生体育素养发展也是非常不利的。再者中职学校体育设备器材相对陈旧,且种类不够齐全,使得学生无法感受到体育各项活动的趣味性,对跑步、跳高等普通的训练项目产生厌烦情绪。所以,基于以上中职体育教学现状,在中职体育课堂中加强快乐体育教学理念的融入具有重要的意义和价值,教师要从思想上来提升学生的思维,改变学生对体育的传统影响,让学生认识到体育的趣味性,提升学生的学习积极性,帮助学生树立终身体育意识和习惯,培养学生强健的体魄,为学习提供坚实的身体保障。

2 快乐体育教学法在中职体育教育中的实施策略

2.1 实施快乐教学,减轻学习压力,激发学生运动兴趣

在中职体育教学中,教师要创设教学情境,帮助学生理解技术难点和学习障碍,将学生对体育学科学习兴趣调动起来。在课堂教学中,教师要创设轻松的学习氛围,或者以

有趣的故事导入,或者以风趣的语言表述,或者以问题吸引学生的注意力,让他们对问题进行思考。如在教学跨栏跑时,教师要向学生介绍这项运动的由来,将学生兴趣和注意力调动起来,活跃学生的思维。同时,教师要为学生留有更多主动权,让他们在模仿中暴露自己存在的问题,教师还要通过课堂观察了解学生存在的问题,并进行针对性讲解,这样会使学生对重点和难点的内容理解更深入,也使枯燥的体育教学变得易于理解。另外,教师要针对学生的心理特征,开展有趣的体育活动,提升学生体育参与的积极性。

例如,在教学传球、抢断练习时,教师可以开展“拦截传球”的活动,将学生分成三至四组,学生呈圆形状站立,学生之间的距离间隔为两米,让其中两个学生各拿一个篮球,然后选择两个人站到圈中来进行抢球,学生通过相互传球,抢球人员设法抢断,当抢球人员抢到球的时候,让抢球和传球人互换位置。通过这个活动,学生能提升传球、抢断能力。

在中职体育教学中,还可以通过组织集体体育活动来提升学生的合作意识,培养他们良好的人际关系。在团队活动中,学生之间难免有竞争,教师要通过集体活动调动他们的主观能动性,让他们积极地展示自己。同时,教师要遵循“组内异质、组间同质”的分组原则,然后根据学生的兴趣爱好,接受能力进行分组,保障组间的实力平衡,调动学生参与团队活动的积极性。但是,教师也要照顾运动能力较弱学生的情绪,避免让他们产生抵触情绪,并通过有效引导增进团队间的和谐,提升他们合作的有效性。

2.2 结合学生实际情况,推行分层教学

在快乐体育的教学过程中,教师还应该注意结合学生的实际情况,推行分层教学。每个学生因其成长环境、体育技能和思维方式不同,在进行同一项目训练的过程中也会展现出不同的学科能力,教师应该结合学生的学科差异制定不同的教学目标,使得每个学生都能在适宜其自身成长的环境中不断完善个人身心素养和体育技能^[2]。中职阶段的学生心理较为细腻,处于发育的敏感阶段,设定相同的体育目标难以实现学生的个性化发展,甚至学生为了维护自尊可能勉强自己实现较为吃力的学习目标,危害身体健康,违背了教学原则。因此结合快乐教学理念开展的分层教学十分必要,在个性化的学习环境下学生的自身优势和运动潜能能够得到不同程度的开发,促使其在相应的情境中进行个人体育素养的不断完善。

比如,在进行阶段测试之后,教师已经对学生这一阶段的学习情况有所了解,测试成绩和平时的课堂表现能够集

中体现出学生的学习状态和需求,教师在此基础上可以完善教学计划,依据学生的不同能力设定不同的学习目标,帮助其更好地感受课堂的趣味性,得到自身技能的良好锻炼,结合不同的体育技能训练要求,开发学生的不同潜能,贯彻快乐教学理念。

2.3 游戏教学,调动参与积极性,轻松掌握内容

中职体育教学中,很多教师的教学方式比较传统和单一,因此不受学生的青睐,觉得教学方式和活动单调枯燥,这样学生在体育活动中就缺乏完成活动任务的热情,会让他们对体育活动产生排斥心理。学生将体育视作一种负担,会产生畏难情绪,难以全身心地投身体育运动。面对一些学习障碍,学生也不愿意去克服困难,产生了放弃的想法,他们更不愿意花费时间去参加户外体育锻炼。面对学生消极应付的现状,教师要改变传统的教学策略,运用游戏化教学的方式,激发学生参与体育学习的兴趣。游戏教学既能让身体的多部位得到运动,又能有多种多样的运动形式,这与中学生的心理特点相契合,提升中学生的身体素质。

而游戏,能引发学生的讨论、实践,让他们大胆表达与众不同的观点,并对体育活动保持好奇之心,能饶有兴趣地投身活动,形成团结互助的品质,让班集体变得富有凝聚力^[3]。因为游戏的特点是多样化和具有一定的趣味性,容易受到中学生的喜欢,能让他们收获成功的喜悦,感受竞赛所带来的快乐。如很多学生对投篮感兴趣,教师可以将学生分为两组,每一队的第一个队员各拿一个篮球,然后依次在发球之后进行投篮,每个人投一次,投中的球一次记两分,未投中的不计分,先计满20分的队获胜。在游戏活动中,教师要明确规则意识,如果踩线时投中的要判无效,若双方在一轮投篮后都未达20分,可重新再投,直至积满20分为止。学生通过竞赛活动,能提升投篮技术。

另外,在开展游戏体育活动的时候,教师要创设学生感兴趣的情境,让他们体会到活动的趣味性。很多学生对田径教学缺乏兴趣,但一提到玩球,他们便会兴奋起来,往往不顾及课堂要求,自顾自地玩起来,由于缺乏必要的技能,所以会产生探究知识的欲望。这时,教师可以组织学生玩“传球达阵”的游戏,把学生两两分组,提出规则要求,只能双手体前传接球,开展传接球的练习。在玩游戏的过程中,教师对学生的动作提出要求,让他们两肘下垂,低于手腕高度,学生通过近距离到中距离再到远距离的传接球练习,能感受到相互协作存在的问题。

在游戏教学中,教师要设计多样化的运动方式,如在教学前滚翻内容时,教师可引导学生用“兔子舞”进行热身,

让他们乐在其中，产生强烈的体验感。教师向学生展示前滚翻的动作，并借助挂图向学生讲解要领，并引导学生思考：

“人为何能前滚？”通过学生的思考、教师的指引，让学生明确“团身”、“依次着地”的要领，让学生在保护与帮助下完成前滚翻的练习并进行动作创新。这既能让学生懂得协作，形成集体观念，又能让学生感受到活动带来的快乐。

2.4 强化体育精神，激发学生参与热情

促进教学事业的稳步发展,除了改善师生关系、创新教学方法、推行分层教学之外,教师还应该意识到教学评价的重要性。相对而言,中职学生学习意识较为薄弱,如果教师把控不好评价的尺度很容易激起学生的叛逆情绪,使其不配合教师开展教学工作,无法完成学习目标。因此在快乐体育的教学背景之下,教师应该加强鼓励指导,及时肯定学生的学习能力和实践水平,使其在愉悦的氛围当中逐渐突破自身运动技能和记录,对体育充满学习热情^[4]。同时,想要促进体育教学的长远发展,还应该深入贯彻体育精神,借助先进的多媒体技术,带领学生观看体育赛事,了解优秀的人物

事迹，学习运动健儿身上顽强不屈的毅力和勇于突破自己的决心，真正升华自身的体育精神内涵，感受到体育精神的实质意义。

在遇到训练的瓶颈期时,教师应该及时疏导学生的畏难情绪,带领他们不断尝试,挑战自己的决心。首先对其进行客观的评价,设定科学的奋斗目标,鼓励其完成训练计划,借助多媒体营造快乐的学习情境,通过播放音乐、比赛等方式使其不再将思维局限于课堂的技能学习之上,还可使其具备强化自身专业素养的意识,激发学习热情,肯定自我价值,提升体育教学的有效性。

3 结语

综上所述,在中职体育教学中,加强融入快乐体育教学理念,教师要结合学生的实际情况,利用多元化的学习方法,将学生的运动兴趣激发出来,提升体育教学的趣味性,将学生运动潜能激发出来,培养学生的体育技能,进而让学生在体育教学中感受到体育运动的快乐。

文 / 谭涛 (广东省电子职业技术学校, 广东广州 510515)

作者简介：谭涛，男，湖南邵阳人，广东省电子职业技术学校高级讲师，研究方向：体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 叶帆. 让快乐体育充满中职教学课堂框架思路构建[J]. 长江丛刊, 2019(33):142, 148.
- [2] 吕航. 试论快乐体育思想在中职体育教学中的应用[J]. 现代职业教育, 2020(38):196-197.
- [3] 张晓荣. 快乐教学, 改革创新——浅谈快乐体育教学模式在中职体育中的应用[J]. 魅力中国, 2020(6):32.
- [4] 马伟. 快乐体育教学应用于中等职业学校体育教学中的价值[J]. 现代职业教育, 2020(16):176-177.

(上接 58 页)

- [5] 杨梅, 王瑛, 周正柱. 应用型本科院校产教深度融合困境与突破路径 [J]. 职业技术教育, 2021, 42 (30): 26-32.
- [6] 赵承磊. 新时代我国户外运动产业发展现状、问题与对策 [J]. 北京体育大学学报, 2020, 43 (8): 32-40.
- [7] 张璐. 北美户外运动营地建设与经营管理模式研究 [J]. 广州体育学院学报, 2020, 40 (4): 54-56.
- [8] 范旭东, 于潇, 张高华. 美国户外运动的成长机制及其启示 [J]. 体育文化导刊, 2016, (12): 74-79.
- [9] 孙辉. 我国高校户外运动发展研究 [J]. 体育文化导刊, 2014, (3): 138-141.