

中职体育与健康课程的教学现状及对策分析

张恒纲

(甘肃省永昌县职业中等专业学校, 甘肃金昌 737200)

摘要 ▶ 随着教育改革的深化, 中职体育与健康课程的教学成效愈发受到关注。中职体育与健康课程是中等职业教育的重要组成部分, 旨在通过体育教学和健康教育, 培养学生的运动技能和健康生活方式。然而, 由于种种问题的影响, 当前中职体育与健康课程的教学现状不容乐观, 不仅影响了学生的健康发展, 也制约了中职教育的整体发展。文章将深入分析中职体育与健康课程的教学现状, 并提出相应的对策提升课程教学成效。

关键词 ▶ 中职体育与健康课程; 教学现状; 对策分析

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.032

长久以来, 体育与健康课程并未受到教育工作者以及学生的重视, 导致体育与健康课程存在教学方式落后、缺乏科学性等一系列问题, 无法发挥体育与健康教学的真正价值。随着社会的发展, 素质教育理念逐渐深入人心, 为了促进中职学生更好地发展进步, 必须加强中职院校的体育与健康教育工作。因此, 分析中职体育与健康课程的教学现状, 提出解决对策, 具有重要的现实意义。

1 中职体育与健康课程的教学现状

1.1 体育与健康课程所采用的教学方式较为落后

在开展体育与健康课程教学的过程中, 高效合理的教学方式直接决定着课程的教学质量与教学效果。然而, 现阶段体育与健康课程仍采用传统的口述式教学法。体育教师先为学生讲解知识, 然后进行基础体育活动的演示。这种口头介绍结合演示的教学方法, 确实可以帮助学生了解运动知识以及进行基础的身体活动, 但是学生只能被动地吸收知识。体育与健康课程作为中职阶段最重要的课程之一, 具有丰富的教学内涵和趣味性。所以, 在素质教育理念日益深入人心的背景下, 教师必须对口述式教学法进行创新改良, 满足学生的成长需求, 发挥体育教学的真正作用。

1.2 体育与健康课程内容设置缺乏科学性

相比于其他类型的学校, 中职学校更注重专业知识的教授, 忽视了体育与健康课程的重要性。在课程内容的设置

上, 中职学校并没有按照国家要求进行设置, 导致中职学校体育与健康课程和其他类型学校相对比存在很大差别, 缺乏科学性。比如, 中职学校会为学生安排繁多的体育项目, 虽然能提升学生的知识积累, 帮助学生全方面发展, 但是会导致学生学习压力变大, 无法深入了解某项体育运动, 关于体育技能的专业知识也无法进行深入学习。

1.3 体育与健康教学课程与既定教学目标不符

中职学校在开展体育教学工作时, 不仅要按照中职教育特性、体育教学特点来确定, 还要按照学生的发展需求明确体育教育的核心目标。然而, 由于中职学校体育与健康教育观念较为落后, 未能结合素质教育理念以及新课程改革等调整体育与健康教学观念, 对于中职学校开展体育教学工作十分不利。现阶段, 在中职体育与健康教学过程中, 大部分教师仍存在使用传统教学法开展教学的情况, 为学生布置大量的体育锻炼活动, 期望提升学生身体素质, 导致中职体育与健康课程的教学效率不断下滑。

2 中职体育与健康课程的教学对策

2.1 基于中职学生的发展需求调整教学目标

针对体育与健康教学课程与既定教学目标不符的问题, 中职学校在开展体育与健康课程教学工作时, 应当结合中职学生的发展需求、专业特点等调整教学目标。除此之外, 体育教师还需要结合中职学校各专业职业特点, 确定体育教学

作者简介: 张恒纲, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育。

目标。这不仅能发挥体育教学的真正作用,还能培养学生的综合素质,满足学生专业职业体能要求。首先,中职学校体育教师需要立足学校的人才培养目标,与学校各专业教师取得沟通联系,询问各专业职业体能需要,并根据各专业需要来确定体育与健康教学目标。比如,针对工作后运动量较大、经常劳动的土木工程专业学生,体育教师可以设置能够锻炼学生身体素质、提升学生体育能力的体育教学内容与教学目标。其次,在调整体育与健康教学目标时,还要对教学目标进行细化。体育与健康课程教学并非简单的体育动作、体育知识传授,而是综合素质、体能、体育锻炼习惯等多方面的培养。因此,体育教师可以从运动技能、体育习惯等方面进行细化。细化后的教学目标包括帮助学生养成良好的体育锻炼习惯、不轻言放弃的优良体育精神、强健的体魄等等,帮助学生更好地发展,更快适应工作内容。最后,体育教师还需要具备发展的眼光,在调整教学目标时,教师需要深入研读全新的教学理念与教学指导政策,深入调查每名学生的体育学习需求与发展需求,结合学生需求、先进教学理念等设置教学目标,确保所设计的教学目标能够帮助学生身心健康成长。

2.2 优化中职学校体育硬件设施

体育与健康课程和其它课程不同,是否具备完善的、先进的体育硬件设施,直接决定着体育与健康课程的开展效果与教学质量。因此,要想提升体育与健康教学成效,助力学生发展成长,中职学校必须优化体育硬件设施,激发学生的体育锻炼热情,提升学生体育运动体验感。比如,中职体育教师根据专业职业体能要求明确教学目标后,可以根据实际教学目标来调查中职学校的体育硬件设施存在哪些不足或老化的问题。当中职体育教师发现相应的问题后,需要及时向中职学校反映,让中职学校意识到现阶段体育与健康课程教学所面临的困境,促使中职学校投入资金优化体育硬件设施,为中职学生提供更加专业化、现代化的锻炼场所,提升学生的体育锻炼积极性。比如,中职学校可以通过吸引当地政府融资、社会企业投资等方式,建设全新的篮球场、足球场、羽毛球场、综合体育馆等大型体育设施,不但能满足体育教师课程教学的要求,还能为学生开展日常锻炼提供场所,培养学生良好的锻炼习惯。除了大型的体育设施、场所外,体育教师还需要根据教学内容需要、专业职业体能要求,完善小型的运动器械与运动材料,包括弹力绳、杠铃、健身球、跑步机、铅球、瑜伽垫等。在完善小型运动器械的过程中,体育教师必须和学校相关部门配合,保证运动器材

的数量能够满足学生的锻炼需要。由此可见,想要有效解决中职体育课程教学现存的问题,提升体育教学效率,优化中职学校体育硬件设施,强化中职学生的学习体验感至关重要。

2.3 应用多样化的体育教学方式

在教育事业不断发展进步的背景下,中职学校体育教师需要根据全新的教学要求,应用多样化的体育教学方式。首先,体育教师需要结合不同专业的职业教育特点创新授课方法,发挥出体育课程的育人价值。除此之外,体育教师还需要根据专业特色制定更有针对性的授课内容。比如,针对视觉专业、计算机应用技术专业的学生,教师需要为学生多设置一些能够缓解用眼疲劳、锻炼身体协调性的体育项目,包括乒乓球、羽毛球、瑜伽等;对于建筑工程、机电等专业的学生,体育教师则需要为学生设计一些更能缓解身体压力、放松身心的体育项目,包括太极拳、交际舞、慢跑等,因此专业的学生日常运动量较大、经常站立。其次,体育教师还需要发挥信息技术的教学作用,借助信息技术开展体育教学。比如,在体育与健康课程教学开始前,体育教师可以从互联网中搜寻与课程教学相关的教学资源,包括微课、PPT课件、纪录片视频等,在教学过程中播放,激发学生的体育锻炼兴趣。除此之外,体育教师还可以应用智能体育设备,为学生提供更科学合理的锻炼方式,减少学生因为错误锻炼造成的受伤。比如,中职体育教师可以为学生佩戴智能运动手表,智能运动手表能够记录学生在锻炼运动过程中的心率、运动强度等数据,随后,运动手表还会将学生的运动数据实时反馈给教师,帮助教师更好地掌握学生的身体情况以及运动效果。最后,体育教师还可以利用多媒体为学生播放运动健儿为国争光的视频、纪录片,让学生意识到成功是通过日复一日地努力与奋斗得来的,培养学生热爱运动、积极开展体育锻炼的良好品质。

2.4 完善教学评价体系

教学评价作为中职体育与健康课程教学中的关键一环,在开展教学时,教师需要根据学生的发展需求、课程教学的内容安排,完善教学评价体系,发挥教学评价的真正作用。完善的教学评价体系不仅能提升中职学生的运动信心,引导中职学生以更加积极、认真的态度去对待体育与健康课程的学习,还能帮助中职学生了解自己的身体情况,达到一举两得的效果。首先,中职体育教师需要按照新课程改革标准、素质教育理念等制定中职体育与健康课程的考核标准,除此

之外,体育教师还需要将学生的体育学习态度等纳入考核评价体系中,激励学生更加努力、认真地开展体育锻炼与知识学习。需要注意的是,中职体育教师在完善教学评价体系时,要把握好评价的合理性,避免出现考核标准过于严苛,降低学生学习积极性的情况。在开展教学评价时,要以培养学生的体育锻炼兴趣、学习积极性为主,因此,中职体育教师要加强对实际学习情况、体育学习兴趣的了解,根据学生的实际学习情况以及体育学习兴趣,制定相关的考核项目和评价标准。其次,在开展教学评价时,教师需要尊重中职学生的评价主体性,鼓励学生评价自我以及评价他人。在评价自我时,学生需要对自己的身体素质、体育学习态度、体育兴趣、教师所采用的体育教学方法等进行点评,通过引导学生评价自我,帮助学生明白自己的体育学习情况,便于

教师调整体育教学方法。在评价他人时,学生需要对他人的体育学习投入度、身体素质、体育技能掌握等进行评价,帮助他人理解自己的优缺点,达到取长补短的效果。通过完善教学评价体系,切实提升体育教学成效。

3 结语

综上所述,中职体育与健康课程在帮助学生身心健康发展中具有重要作用。然而,当前中职体育与健康课程的教学仍存在一些问题。针对这些问题,本文提出了基于中职学生的发展需求调整教学目标、优化中职学校体育硬件设施、应用多样化的体育教学方式、完善教学评价体系等对策。通过实施这些方法,有望改善中职体育与健康课程的教学问题,提高教学效果,为学生的健康发展奠定基础。

参考文献:

- [1] 汪海虹.中职体育与健康课程的教学现状及对策分析[C]//广东省教师继续教育学会.广东省教师继续教育学会第二届全国教学研讨会论文集(四).江西省上饶市婺源县郭公山共产主义劳动大学,2023:4.
- [2] 张茜.新课标下中职体育与健康理论课有效教学策略探讨[C]//新课程研究杂志社.新课改背景下课程理论与实践探究论文集(六).青岛商务学校,2022:2.
- [3] 石佳琳.湘西州中职学校体育与健康课程教学现状与对策研究[D].吉首:吉首大学,2020.
- [4] 付伟.中职体育与健康课教学存在的问题探究及对策[J].职业,2014(30):163-164.
- [5] 李金城.江阴地区中等职业学校体育与健康课程教学现状及其对策研究[D].上海:上海师范大学,2012.