

中职体育教学中培养学生运动技能的方法与策略

● 张 强



[摘要] 中职体育教学是指在中等职业学校中进行的体育课程教学,中职体育教学与其他学段的体育教学相比,具有一些独特的特点。体育运动技能是学生身体素质和综合素养的重要组成部分,学生通过体育运动技能的培养,可以提高身体素质、增强体质健康水平、培养团队协作意识等。本文将介绍一些有效的教学策略,帮助教师更好地培养学生的体育运动技能。

[关键词] 中职体育教学;运动技能;教学方法;策略

随着社会对人才质量的需求越来越高,中职学校的体育教学显得越来越重要。体育教学是高校体育教学中一项重要的内容。因此,对中等职业学校体育教学进行运动技能训练的途径和策略进行研究,是一项非常有意义的工作。

Q 培养学生技能的重要性

体育能力是由体育知识、体育技术和体育技巧组成的一种特殊的能力,它通常会体现在体育运动中,它可以使学生顺利地进行一系列的体育活动,并且在体育实践中逐步得到改善。身体素质的提高,既受运动锻炼的影响,又与运动技能密切相关。因而,在体育训练过程中,要使学生的身体素质得到全面提升,就必须按照学校的教育目的,制订一套符合实际的教学计划,以提高学生的身体素质。

Q 运动技能培养的理论基础

(一) 阐述运动技能培养的理论依据

运动技能培养的理论依据,主要是动作技能学习理论、认知学习理论等。动作技能学习理论强调了练习、反馈和模仿在技能习得过程中的重要性,认为通过反复练习和纠正错误动作,个体可以逐渐掌握并提高运动技能。认知学习理论则关注个体在运动技能学习过程中的认知加工和理解,强调内在认知结构对技能掌握的影响,主张通过引导学生的思考和问题解决能力,来促进运动技能的学习。

(二) 分析运动技能学习的心理机制

中职学生的体育学习与锻炼是在体育课、课间操和体锻

课上进行的。因此,利用体育课、课间操和体锻课,来培养学生的终身体育锻炼习惯是非常有必要的。体育老师要从体育课、课间操和体锻课中吸取经验,利用各种方法和手段,培养学生的终身体育锻炼的习惯,充分利用体育教师的指导作用,提高体育课、课间操和体锻课的趣味性和新颖性。从而使学生在体育课、课间操和体锻课中更积极地参与,使他们能够更快地形成终生锻炼的体育习惯。因此,在学生的终身锻炼体育习惯的形成中,体育教学是最主要的。

(三) 树立科学的教育理念

按照教育部有关文件的指示,在引导学生学习体育与健康知识、技能和方法时,将“立德树人”培养目标等融入教学全过程,注意体现我国优秀传统文化精髓,增强文化认同感。通过介绍重要赛事、我国传统体育文化项目和优秀运动员,潜移默化地让学生学会运动、学会坚持、学会团结,养成终身锻炼的习惯。在体育教学中注意介绍该运动项目与职业岗位的适应性,以便学生选择与职业相关的运动作为终身体育锻炼项目。尤其是在发展职业体能方面,让学生了解未来工作岗位的职业特点与体能要求,学会制订自己的职业体能锻炼方案。作者团队还开发了一系列利用工作场地和工作器材因地制宜进行职业体能锻炼的方法,有利于学生利用工间、课间进行有针对性的职业体能锻炼。在开展体育活动时,学生之间既需要进行交往与合作,又存在相互竞争现象。

Q 《体育》教材与运动技能培养

(一) 介绍《体育》教材的特点和内容

内容编写充分体现了科学教育理念与体育实践的紧密结合,兼具系统性和实用性的双重特点,《体育》教材作为中等职业教育体系中不可或缺的教学用书。从体育学科基础理论入手,由浅入深、循序渐进地展开,系统地体现在教材内容的构架上,形成了一整套的知识体系。既包括基本理论内容,如体育运动对人体生理、心理和社会适应能力的影响研究,又包括体育的基本概念、原理、方法和健康体质的重要性。紧扣中职教育培养目标和学生实际需求,注重运动技能的传授与实际应用,实用性是本教材的一大亮点。教材对多个体育项目的基本动作、技术要领、战术配合、竞赛规则等进行了详细的介绍,旨在使学生通过学习,既能熟练掌握各项运动技能,又能运用所学知识参加竞赛或健身活动。这既能提高身体素质,又能培养学生的团队合作精神和公平竞争意识。《体育》教材既为教师提供了丰富的教学资料和教学方法,又为学生独立学习和终身体育习惯的养成打下了坚实的基础。

(二)分析教材在运动技能培养中的作用

在体育技能训练体系中占有核心地位的《体育》教材,其作用不仅体现在精心设计和编排上,从而达到教学理念与实际操作的有机结合,为体育教学活动提供了全面系统的教学内容。教材内容丰富多样,涵盖了各种基本动作技能,以及各种球类、体操、武术等复杂的运动项目,为教师构建了一套完整实用的教学知识库。教材既提供了丰富的运动技能教学资源,又帮助教师灵活运用各种教学手段,切实提高学生的运动技能水平。运动技能的分类标准和考核办法在《运动》教材中明确提出,包括但不限于多个维度的考核标准,如动作的精准度、协调性、速度、力量、耐力等。这些细致的考核标准,为教师制定了明确的教学目标和方向,使教学效果的考核与反馈更加科学、规范,教学效果的考核与反馈更加到位。

(三)如何利用教材有效提升学生的运动技能

强调以学生的发展为中心,以提高学生的身体素质为根本目的,坚持以学生为中心,充分发挥教师的主导作用,尊重学生的个性化发展,满足学生的兴趣与潜力发展需求。在课堂上,教师要积极地运用自主、探究、合作的学习方式,提高他们的主动性,以及知识和技能的运用能力。要凸显中职教育的特点。在培养学生的交际能力、解决问题的能力、团队协作和组织能力上,注重培养学生的综合素质。根据人才培养模式的需求,对教学方式进行了认真的研究,并对其进行了积极的探索。可以在课程设置上采用模块化的方式,对课程内容进行优化,对实施方式进行灵活的调整。

Q 培养学生技能的方法

(一)系统化教学

系统化教学是指将运动技能的学习过程进行科学系统的设计和执,强调将运动技能分解为一系列相互关联、逻辑清晰的教学环节,通过层层递进的教学方式,使学生逐步掌握每一个分解环节的基本技能,最终达到对整个运动技能体系在认识上的全面掌握和在实际运用中的融会贯通。教师根据运动技能形成的规律,按照由浅入深、由易到难的教学要求,在具体实践中运用逐步递进的教学方式,既有利于学生理解和掌握各项技术要点,又使学生在逐步适应和习惯复杂运动过程的同时,达到对整个运动技能体系的融会贯通和运用。经过系统的体育教学,使学生对每个运动技能环节都有深入的掌握,从而建立起完整而牢固的运动技能体系,使学生在各类运动项目中都能有出色的表现,并有助于培养其运动智慧和战术理解能力,为其在体育领域的发展打下坚实的基础。因此,系统的体育教学是促进学生体育技能水平提高的有效途径。

(二)分层次培养

因为学生在身体素质、性别和兴趣上的差异,所以他们在学习体育课程的时候,很难对每一种体育运动都产生兴趣。如果教师采取一个统一的教学方式来进行教学,就很难照顾到每一个学生的学习能力和学习需要,导致了教育效果的不理想。因此,在实施体育教育的过程中,要采取“分层次”的教学方式,兼顾全体学生。老师要对学生的身体状况有一个整体的认识,并将其分为较好、一般和较差三个水平,以便在以后的教学过程中,能够依据学生的身体素质,来决定分级式教学目标、教学计划和教学内容。

Q 运动技能培养的策略

(一)制定明确的教学目标和运动技能培养目标

中职是一个以就业为导向的职业教育,中职教育的教学内容要与社会实际相结合,要从学生的思想素质、专业素质等多个方面进行教学,为社会输送高质量的技术人才。首先,在体育教学过程中,要结合自身的职业特征,锻炼学生的意志品质、承受压力的能力,使之具有较好的就业适应性。老师要对体育活动进行合理、适当的安排,让学生在体育活动中具有责任感、吃苦耐劳的精神。这种“不服输”的素质,将为学生未来的人生打下坚实的精神基础。在体育活动中,老师可以针对学生的体质,设计出适合他们的训练方式,以及与之相适应的测试方法,让他们不会因为比较而产生自卑感,让每一个学生都能感受到成功的快乐,建立起自己的自信。

(二)制定个性化的培养策略

教师需要了解每个学生的身体状况、运动习惯和兴趣爱好,制定个性化的训练计划,学生的个体差异可能会对运动技能的训练效果产生影响。比如,有些柔韧性比较差的学

生,通过拉伸训练,老师可以把他们的柔韧性提高一些。差异化培养是根据学生个体差异制定不同的培养计划,在符合学科内容标准的前提下进行的。比如,速度比较慢的同学,老师可以把训练的重点放在速度的提升上;而力量比较弱的同学,就可以把训练的重点放在力量的提升上。每一位同学都有着各自的特色和兴趣,教师要根据不同的情况进行教学活动,满足学生的个性化需要,这对今后体育课程的更好进行有着重要的影响。中职的老师可以采取分组教学,也可以将有共同爱好或爱好相近的同学进行分组,根据不同的需要,设计出不同的教学内容。比如,大部分女生对强度较大的体育项目都不太感兴趣,在体育教学过程中,主要是让学生进行有氧运动,比如,健美操、跳绳、羽毛球等。而男性的兴趣则比较广泛,老师根据学生的具体体质,引导学生开展有氧运动为主的活动,如男生最常参加的运动有篮球、武术、田径等。这种因材施教的教学方法,一方面可以提高学生的学习兴趣,另一方面也可以让他们慢慢地对体育运动产生兴趣,进而维持自己的身体健康,这也是素质教育所要达到的效果。

(三)合作与竞争策略

中职的体育课包括技能课和体育文化知识课,其中一些内容比较枯燥,很难引起学生的注意,也不能很好地调动他们的学习热情,所以很难提高教学的质量。因此,在进行体育教学的过程中,教师要积极运用合作、分组式的教学方式,使学生能更主动地参与到教学中来。这种教学方式有两种:一是教师与学生之间的协作学习;二是生生之间建构合作团体。在教育过程中,教师要与学生建立和谐的师生关系,积极主动地了解学生,帮助学生进行学习。例如,教师可与班级中具有一定水平的学生组成排球队,并亲身示范。在实际操作中,对学生进行针对性训练。在后一种情况下,老师要对学生的兴趣爱好和体能状况有一个整体的认识,按照以优带差、体能互补的原则,对小组成员进行合理的安排,同时,还可以安排小组对抗赛等,让学生更好地投

入小组竞赛中去。

(四)注重多种激励机制的应用

激励机制作为一种有效的教学手段,可以有效地提高学生的学习和学习热情。中职教师要灵活运用动机机制开展教学活动,才能真正提高其教学效果。在教学过程中,老师要尽量不要用生硬、冷淡的语言和学生沟通,或者用命令的语气来下达任务,这样会极大地抑制学生的参与热情。应该用温和的,有启发性的语言来激励学生。

Q 结束语

中职体育教学具有实用性、综合性、实践与理论相结合、个性化和与其他行业结合的特点。通过充分发挥这些特点的作用,中职体育教学可以更好地培养学生的综合素质,提高他们在职业领域的适应能力和竞争力。中职体育教学也需要不断创新和改进,以适应社会经济的发展和教育需求的变化。

参考文献

- [1]楼高.中职体育教学中有效提升学生体能的对策研究[J].体育世界,2023(06):76-78.
- [2]陈恩华.体育课堂教学中应重视学生的运动技能评价[J].中学教学参考,2019,22(27):121-122.
- [3]张兵.解析体育教学中运动技能形成的特征与培养方法[J].五邑大学学报(自然科学版),2001(01):71-74.
- [4]陈荣灿.中职学生体育精神的培养刍探[J].成才之路,2022(30):81-84.
- [5]经梅丽.中职体育课培养学生终身体育能力的策略[J].亚太教育,2024(02):186-189.

作者简介:

张强(1976—),男,汉族,河北唐山人,本科,讲师,迁安市职业技术教育中心(迁安市技师学院),研究方向:中职体育教学。