

新形势下中职体育教学中终身体育意识的培养

◎ 叶山开勒德·沙依然

摘要: 在新形势下, 中职体育教学的模式应得到进一步优化, 教师要积极引入新的授课模式和思维, 弥补传统授课形式上的不足, 有效激起学生的学习兴趣, 为其打造一个良好的体育教学环境, 进而培养他们的运动习惯, 使其形成终身体育意识。从学生发展角度分析, 终身体育意识的建立不仅能帮助学生获得更加强健的体魄, 对其未来的学习和生活也有非常重要的正面影响。基于此, 本文将针对新形势下中职体育教学中终身体育意识的培养进行分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 新形势 中职 终身体育 意识培养 策略

为进一步满足中职现代化育人目标, 教师要深入落实终身体育这一教育思想, 提升中职学生参与到体育锻炼中的积极性和效率。中职阶段的学生正处于身心发育关键时期, 为其之后更好地生活、学习, 帮助他们养成终身体育意识至关重要。随着现代化进程不断深入, 学生的生活、学习节奏逐渐加快, 导致其身心压力也随之上升, 健康的体魄能够让他们更好地应对各类挑战。此外, 当前中职学生的身体素质普遍偏低, 这更突出了终身体育意识培养的重要性。

一、中职体育教学存在的问题

当前, 很多教师对体育课程仍存在不重视的情况, 他们中的部分人仍会将体育看成是“副科”, 很少将精力放在体育教学模式改革及优化上, 而是更倾向于教授中职学生文化课和专业课, 这种思想上的不重视严重影响了中职学生中职体育意识的形成。此外, 部分中职学校的体育设施较为落后, 难以满足学生的体育运动需求。不仅如此, 很多中职学校的体育教学模式过于单一, 导致学生难以从体育课程中感受到趣味, 严重阻碍了他们自主体育意识的形成和发展。

二、新形势下中职学生终身体育意识的培养策略

(一) 优化授课模式, 渗透终身体育理念

实践性可以看成是体育课程的特点之一, 教师在进行授课时, 应着重将理论与实践结合, 优化体育授课形式, 丰富实际体育教学内容, 激发学生参与体育的主动性, 将终身体育理念渗透到教学中。例如,

在教授篮球时, 教师可从体育理论出发, 全面了解学生对篮球运动的熟悉程度, 而后结合男女同学的身体素质、兴趣爱好, 制定多元化的体育训练模式, 凸显出学生的主体地位。其次, 在设计教学内容时, 要符合学生的实际需求, 控制好篮球教学内容的难易程度。要从较为简单的技巧入手, 逐渐过渡到战术配合等重难点内容。最后, 在体育教学中激发学生的荣誉感, 磨练其心性, 发展其团队精神等优秀品质, 以终身体育理念指导其学习体育知识。

(二) 开展体育游戏, 营造终身体育氛围

教师应采取寓教于乐的方式开展体育授课。事实上, 教师可借助体育游戏教学, 将学生吸引到体育锻炼中来, 营造起一个良好的终身体育学习氛围。例如, 在热身阶段, 我设计了“拉人角力”游戏, 学生需要双人抵足而站, 拖拽对方上臂后拉, 以此训练学生平衡感及上肢力量。通过体育游戏, 学生能充分感受到体育课堂的趣味性, 在无形中激发学生的体育锻炼热情, 营造出良好的体育氛围, 进而为之后高质量体育教学提供有效助力。

(三) 引导自主锻炼, 培养终身体育习惯

终身体育意识养成并非一日之功, 学生的主观性会在很大程度上影响终身体育意识的培养效果。基于此, 教师要引导学生自主锻炼, 在日常体育授课中帮助其形成终身体育习惯。在进行体育授课时, 教师需要结合学生情况, 帮助其寻找适合的运动项目, 并为其制定具有较高实践性的运动计划。教师可将学生分为不同兴趣小组, 让其互相监督开展运动锻炼, 确保其

长期坚持运动, 进而逐步使学生形成终身体育习惯。

三、结语

综上所述, 终身体育意识培养是一项功在当代、利于千秋的伟大事业, 教师要做好长期奋战准备, 提起对终身体育意识培养的重视。在教学时, 体育教师需不断优化授课模式, 借助体育游戏、引导学生自主锻炼等方式, 帮助他们构建良好的体育运动氛围, 助力其终身体育意识养成。新形势下的中职生不仅要“文明”头脑, 还需“野蛮”自身体魄, 逐步发展为身体与思想并重的综合性人才, 为其之后的全面发展打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 林红丽, 林武忠. 在体育教学中如何培养中职学生的终身体育意识 [J]. 当代体育科技, 2014 (10): 49-50.
- [2] 苏文杰, 曹毓刚. 论如何在中职体育教学中培养学生终身体育意识 [J]. 体育时空, 2015 (23).
- [3] 曹阳. 中职体育教学中培养学生终身体育意识的策略研究 [J]. 山海经: 教育前沿, 2020 (4): 0211.

作者单位: 富蕴县职业技术学校