

提高中职体育教学趣味性的必要性与方法分析

韩 伟

海南省银行学校 海南 海口 570206

摘要: 体育学科是中职教学体系的重要组成部分,需要对体育教学相关内容进行深入研究。本文将中职体育教学作为研究对象,简单叙述体育趣味性教学基本概念,分析提高中职体育教学趣味性的必要性,从教学环境、课堂教学、教学活动、优化方法、多媒体技术等维度,整理提高中职体育教学趣味性的具体方法,旨在为更多中职体育教师提供技术指导,稳定提升中职体育教学的趣味性,提高中职学生的身体素质与运动水平。

关键词: 中职体育; 教学趣味性; 教学方法

前言:开展趣味性的体育教学,可以有效引导更多学生投入到体育运动中,保持健康的体魄,以便更轻松应对学习、生活,乃至未来的工作。在分析大量趣味性体育教学相关文献,整理大量中职体育教学案例后,本文拟从教学环境、课堂教学、优化方法、教学活动、多媒体技术等基础内容入手,对中职体育教学进行全方位分析。希望可以引起更多中职体育教师的关注,推动我国体育教育领域良性发展。

1 体育趣味性教学基本概念

我国经济快速发展,各个领域均进入新的发展阶段,这意味着会有更多的人不再需要继续从事重复性劳动,会有更多的闲暇时间进行运动、锻炼,社会公众对于体育运动会提出更高标准,全民运动时代即将到来。在以中专为代表的校园中,进行体育教学活动,是引导学生在学生时代,习惯在闲暇时间内,根据自己对于运动项目的兴趣进行运动,从而达到提升身体综合素质,提高身体各项机能的目标。对于体育趣味性教学,则是在传统体育教学活动的基础上,将体育教学原有的教育性与体育运动的竞技性进行集中化处理,结合趣味性教学的娱乐性内容,实现三位一体的体育教学升级化处理。既可以有效提升学生体育运动综合水平,提高日常生活品质,也可以引导学生在体育活动中,找到适合自己身体素质与运动习惯的体育项目,从而顺利达成终身运动目标^[1]。

2 提高中职体育教学趣味性的必要性

提高中职体育教学趣味性,可以将其必要性整理为以下三点内容:第一点、凸显体育教学的社会价值。在中职体育教学活动中,主要目的是通过体育学科,教导众多学生,获得良好的身体素质,培养健康的心理素质。并通过终身运动的习惯,潜移默化影响学生保持健康的生活习惯,维持良好的生活态度。将趣味性教学内

容融入到中职体育教学中,可以进一步强化体育教学原本的社会价值,增强体育运动对学生行为习惯与思想活动的潜在影响;第二点、推动体育社会化发展。就目前而言,我国体育领域社会化发展并没有达到预期目标,其根本原因就是以学生为代表的学生群体,对于体育运动缺少足够的兴趣,积极性偏低,造成整个体育领域的社会化发展步伐相对较小。将趣味性内容添加到中职体育教学活动中,可以让学生掌握正确的体育运动方法,培养相应的体育运动习惯。而这些学生在进入社会工作岗位后,也会将学生时代积累的体育运动方法与习惯带到个人生活中,引导更多人参与到体育运动中,为体育社会化发展铺垫道路;第三点、提升体育运动的人文价值。在中职体育教学中,增加趣味性内容,可以让学生培养正确的体育运动习惯,合理消耗过剩精力,避免养成不良生活,进而塑造更为完善的人文环境。从短期收益角度分析,趣味性体育教学可以让中职学校保持相对稳定的人文环境,可以为更多学生创造优质的体育运动与学术研究条件。而从长期效益角度分析,在中职学校中开展趣味性体育教学,可以逐步改善整个社会的人文环境,对于各个领域运行、发展均有持久性的正面影响^[2]。

3 提高中职体育教学趣味性的具体方法

3.1 创造良好的教学环境

创造一个良好的教学环境,是提高中职体育教学趣味性的基础性内容,需要额外关注。教师需要向学生分析体育运动对于个体的影响力,让其理解终生运动的基本概念,为后续自觉开展体育运动打好基础工作。同时,教师需要做好运动器材的科学设置,让学生通过运动器材,进行更科学的体育运动,培养良好的体育运动氛围,以便吸引学生参与到体育教学活动中。这就需要教师对体育教材进行仔细研读,通过专业运动姿势示

范、语言引导等方式,抓住学生的注意力,进行思维与行动的有效引导,让学生从原本的被动运动,逐步转变成主动参与体育教学活动,充分发挥教学环境的潜移默化影响效果。例如可以用“五人六足”的运动游戏,提升学生身体协调性。教师需要将班级学生划分为五人小组,参考“两人三足”的方法,通过一根绳索将小组成员的脚腕进行捆绑,让小组成员以共同参与的方式,进行100米跑,并根据各个小组抵达终点所用时间,判断各个小组的胜负。这种简单的运动游戏,可以有效激发学生的好胜心与运动积极性。同时,学生在开展运动游戏过程中,是保持个体的身体协调性,并与小组其他成员进行合作,在一定程度上也可以增强学生的团队意识,达到 $1+1 > 2$ 的教学效果。从实践角度分析,作为“两人三足”变体的“五人六足”,在趣味性方面要强于“两人三足”,难度也有所提升,需要小组成员在开始运动之前,根据团队目标确认具体的游戏策略。投入到运动之中,需要根据其他团队的表现情况,对本团队的游戏策略进行调整,真正意义上实现全员参与、共同运动的目标。而且,这种体育教学层面的教学环境,也可以影响到学生人际交往,完成课堂课后的有效串联,有助于体育运动拓展到教学课堂以外的场景,形成学生的集体化体育运动模式^[3]。

3.2 关注课堂教学设计

在提高中职体育教学趣味性过程中,教师需要关注课堂教学设计,以创新的方式增加更多新颖的教学内容,优化教学形式,以此提高学生对于体育运动的积极性,培养体育运动的爱好。比如在立定跳远教学活动中,教师就可以抛弃常规的教学方法,将兔子跳的内容融入教学方法中,让学生将双手放在脑袋两侧,以兔子跳的方式进行立定跳远。教师需要和其他学生,以跳的远、模仿兔子的像作为评价指标,鼓励学生投入到立定跳远学习当中。学生拥有较高的表现欲,更为关注来自其他人的评价。利用教师+其他学生的组合评价方式,可以让正在立定跳远的学生产生足够的胜负欲,以此提升课堂教学的趣味性,学生也会对立定跳远相关理论知识与实践方法产生更深刻的理解,进而提升课堂教学效果。教师也可以考虑对常规的教师输出、学生输入的课堂教学设计进行调整,通过课堂翻转教学方式,将学生转化成课堂教学主体角色,给予学生足够的主动运动条件。比如教师在开展课堂教学活动时,可以向学生演示正确的体育运动动作,说明重要的动作技术规范。再以三人一组的方式,对学生进行分组管理,引导学生进行体育运动。在这个过程中,小组成员既是运动者,也是

监督者,在运动过程中,也可以将运动体会分享给其他小组成员,实现小组内部的共同进步。教师仅在学生遇到问题时,介入到学生的体育运动中,其他时间内不做强过多干涉。通过翻转教学模式,可以充分发挥学生的主观能动性,强化小组内部的沟通与交流,并在讨论、合作中,不断提升学生体育运动的兴趣,以此实现提高中职体育教学趣味性的教学目标^[4]。

3.3 增设多样化教学活动

多样化教学活动是保障中职趣味性体育教学顺利进行的基础内容,需要通过设置多样化教学活动,引导学生不断练习体育运动技术,以便投入到更为激烈的对抗性体育运动中。比如在足球运动的脚内侧传球教学环节中,教师需要向学生解释脚内侧传球的基本方式,以及相应的注意事项,再以六人一组的方式,对学生划分若干小组。需要注意,每一组都需要设置一名精通脚内侧传球技术的学生,由其代替教师的角色,对其他小组成员进行动作指导。在脚内侧传球训练过程中,需要由五个小组成员围成圆圈,第六个小组成员在圆圈中间位置。第一个小组成员将足球传给圆圈中间的小组成员,后者将足球传回来,再由第二个小组成员重复这个行为。在五个小组成员全部传球完毕后,由第一个小组成员替换圆圈中间小组成员,再次进行脚内侧传球训练。在这个过程中,由那名精通脚内侧传球的小组成员对其他小组成员进行技术指导,让所有小组成员在训练过程中,可以用更为直观的方式,理解踢足球所用的力量与足球运动路径,以此达到高效率训练的效果。在对学生进行耐力训练时,教师可以利用场地设施设备,为学生提供蛇形跑、障碍跑等运动条件,并以折返所用时间最短的方式,设置小型比赛,鼓励学生勇争第一。在这种比赛氛围下,学生可以有效调动身体各个器官,保持良好的运动状态。教师在设置教学活动时,不需要过多在意活动形式,而是要将重心放在如何通过教学活动,强化学生某项能力,进行定向化训练。这样才能引导学生在参与教学活动过程中,通过训练方式,对身体素质进行强化,提升速度、力量、耐力等运动指标,保持体育教学的趣味性^[5]。

3.4 优化当前教学方法

不同学生的身体素质存在较大差异,如果以常规教学方法,推动趣味性教学内容,会降低一些身体素质偏低的学生运动积极性。教师可以考虑以因材施教的教学理念,推动分层化教学方法。教师可以根据学生的身体素质与体育运动技巧掌握水平,将学生划分为甲、乙、丙三个档次,再将教学内容划分为标准、进阶、优秀三

个档次,以一一对应的方式,让相应档次的学生接受相应档次的教学内容,从而培养学生的运动主体性。在应用分层化教学方法过程中,学生可以根据自身情况,对薄弱的运动技巧进行定向的加强处理,以此达到提升全体学生体育运动综合素质的目标。比如在跑步训练中,部分学生拥有较强的耐力,但是不具备更强的爆发力,部分学生则是同时缺少耐力与爆发力前者可以划分到乙档次,后者可以划分到丙档次。为乙档次学生提供的进阶教学内容,就是关注跑步爆发力的强化,减少耐力训练内容。为丙档次学生提供的标准教学内容,就是同时关注爆发力、耐力的训练。对于乙、丙两个档次的学生,可以在完成教师提供的学习内容后,尝试学习下个档次的学习内容,为学生提供阶段化的运动成长目标,真正实现体育教学资源的合理应用。教师还需要根据学生的运动特长提供更为详细教学内容,合理挖掘学生在某项运动项目的潜力,实现学生运动的个性发展。可以将挖掘特长的内容放在甲档次的学生,根据其未来职业发展目标,设计职业化或类职业化的运动方案,为甲档次的学生塑造高质量的体育运动条件^[6]。

3.5 合理应用多媒体技术

多媒体技术已经成为各个领域的重要生产工具,在提高中职体育教学趣味性中,可以合理应用多媒体技术,提高课堂教学效果。在以往的教学方法中,教师在开展体育教学活动时,需要通过语言、动作,向学生展示体育运动技巧。在这个过程中,需要学生充分调动逻辑思维,理解教师的各个动作,对于一部分学生具有较高的理解难度。在应用多媒体技术后,教师可以通过动作展示体育运动技巧后,通过多媒体技术,通过肌肉、骨骼等方式,用更为直观的方式展示体育运动技巧,引导学生对理论知识产生更深刻的理解。多媒体技术的文字+图像组合方式,可以将体育运动的各个动作进行有效解构,强化学生对于各个动作的认知效果水平,培养学

生对于肢体的控制习惯。教师也可以通过多媒体技术,将一些影像资料添加到体育教学中,比如奥运会、亚运会。通过讲解专业运动员的各个动作,让学生深入理解各个动作的衔接方式、展示技巧,以此贯穿整个理论教学,便于开展后续的实践运动。教师也可以在学生运动过程中,利用摄像机,记录一些典型的运动错误,在下节课进行讲解,并以一些表现良好的学生运动内容作为对比,为学生充分分析体育运动的正确方法,以此引导学生形成正确的运动姿势,培养正确的运动技巧,塑造中职体育教学趣味性的闭环逻辑。

结语:在开展趣味性中职体育教学活动时,需要对学生体育运动水平、身体素质情况等做详细分析,根据当前体育学科教学进度,结合本文理论内容,设计一套内容完善的教学方案。在方案执行过程中,需要根据学生对于各个教学环节的实际反馈情况,对部分细节内容做合理优化,确保中职体育教学资源得到最大化利用,逐步引导学生参与到体育运动中,从而培养学生群体的终身锻炼习惯,为全民身体健康贡献力量。

参考文献

- [1]文翔.“互联网+”背景下中职学校体育教学的创新与探索[J].安徽教育科研,2023(03):101-103.
- [2]秦波,于泉.以趣激学——探究提升初中体育教学趣味性的有效措施[J].新课程,2020(41):88.
- [3]许万甲.中职体育教学中如何激发学生运动兴趣[J].科幻画报,2022(12):261-262.
- [4]初传洲.小学体育足球教学的趣味性[J].新课程教学(电子版),2021(09):113-114.
- [5]陈俊.增强小学体育羽毛球教学趣味性的策略研究[J].家长,2021(06):10-11.
- [6]陈琳.增强小学体育足球教学趣味性的探索[J].体育风尚,2020(12):154-155.