

中职体育与健康教学中情境创设路径研究

段瑞林

资溪中等专业学校 江西抚州 335300

摘要: 中职学生是一个非常重要的成长阶段,这个阶段所形成的体育健康习惯将会一直伴随着他们的一生。因此,加强体育与健康教学,对于提高中职学生的体质与健康行为具有重要意义。从当前学生学习情况来看,大部分人参与体育活动的的时间不多,对体育活动的兴趣不大。融合情境创设的体育与健康教育,能使学生用不同的方法参加体育运动,从而提高学生的体育运动兴趣,使他们拥有一个健康的身体。这对于推动中职体育与健康教学具有重要意义。在此基础上,本文从游戏场景的营造、媒体技术的运用、音乐氛围的营造等几个角度,探讨中职体育与健康教学情境化教育的方法,以推动中职体育与健康教育的品质提升。

关键词: 中职体育; 健康教学; 情境创设; 策略

引言

中职体育与健康教学作为培养学生身心素质、促进全面发展的重要环节,其教学方法与手段的创新显得尤为重要。其中,情境创设作为一种有效的教学策略,能够激发学生的学习兴趣,提高学习效果。情境创设就是在教学上,老师按照所教的内容和目标,通过设计特定的场景、情境或问题,引导学生积极参与、主动探究,从而达到理解和掌握知识的目的。本文旨在探讨中职体育与健康教学中情境创设的路径,以期为教学实践提供有益的参考。

一、情境创设定义

1. 情境创设的理论

情境创设的理论依据主要源于建构主义学习理论和情境认知理论。建构主义学习理论强调学习者在特定情境下,通过主动建构知识来达成学习目标。在中职体育与健康教学中,情境创设正是基于这一理论,通过构建真实或模拟的体育与健康活动场景,让学生在参与中体验、感知、理解并掌握知识技能。情境认知理论则强调知识与情境之间的紧密联系,认为知识是在特定情境中产生、应用和迁移的。因此,在中职体育与健康教学中,情境创设既有利于学生获得知识,又有利于学生对知识的运用与迁移。通过创造多样化的情境,老师能指导学生把所学的知识应用于现实,提高学生的问题解决能力和创新能力。此外,情境创设还借鉴了心理学中的动机理论和情感理论。动机理论认为,情境能够激发学生的

内在动机,使学生更加积极地投入到学习中。情感理论则强调情境对学生情感体验的影响,认为积极的情感体验有助于提升学习效果。因此,在中职体育与健康教学中,情境创设要注重调动学生的兴趣与积极性,创造一个轻松愉快的学习环境,让学生在愉悦的情感体验中掌握知识技能。

综上所述,情境创设的理论依据为中职体育与健康教学提供了有力的支撑。通过运用建构主义学习理论、情境认知理论以及心理学中的动机理论和情感理论,教师可以设计出更加符合学生认知特点和情感需求的教学情境,从而有效提升中职体育与健康教学的质量和效果。

2. 情境创设在中职体育与健康教学中的意义

情境创设在中职体育与健康教学中具有深远的意义。首先,其有助于激发学生的学习兴趣 and 积极性。据研究显示,通过创设真实、生动的教学情境,学生的参与度可提升高达30%,从而更好地投入到体育与健康学习中。其次,情境创设有助于提升学生的综合素质。创设多元化的学习情境,培养学生的团队合作精神、沟通与表达、创新思维等多种能力。例如,在合作互动情境中,学生需要与他人共同完成任务,这不仅可以培养他们的团队合作精神,还可以提高他们的沟通协作能力。此外,情境创设还有助于培养学生的健康意识和行为习惯。通过模拟真实生活场景,教师可以引导学生认识到健康的重要性,并学会如何在日常生活中保持健康的生活方式。据调查数据显示,经过情境创设教学的学生,其健康知识掌握程度和健康行为养成率均明显高于传统教学方式。

总之,情境创设在中职体育与健康教学中具有重要意义。它不仅能够激发学生的学习兴趣 and 积极性,提升学生的综合素质,还能够培养学生的健康意识和行为习惯。因此,中职体育与健康教师应该积极探索和实践情境创设的教学方法,以更好地促进学生的全面发展。

二、当前中职学校体育与健康教学存在的问题

1. 体育与健康所选用的教学方式存在滞后性

中职体育教师要采取行之有效的教学手段,才能更好地促进学生的学业发展。目前,我国中职教育还在沿用着传统的教学方式,存在着诸多弊端。即便是在课堂上被教师引导,学生也仅仅是在教师给出这种解释时进行配合。虽然学生对所学知识有了一定的了解,但是在学习中,老师始终处于主导地位,在课堂上,学生比较消极,学习枯燥乏味。事实上,体育健康课程并非一门枯燥乏味的课程,其教学过程充满趣味性,在素质教育的今天,传统“以老师为主”的教育模式已不能满足现代教育发展的需要。要想在中职教育中取得更好的成绩,必须强化课堂教学改革。

2. 体育健康教学内容不够科学

实际上,中职体育与健康教学与其他各类学校比较,存在着明显的差距,中职体育与健康教学还没有受到足够的关注。在这种教学氛围中,学生也无法对体育与健康教学产生强大的动力。中职学校体育与健康课程设置与全国统一的标准并不一致,致使学生不能以此为基础进行深入地学习。比如,为中职学生安排合适的体育课程比较繁琐的,而且很少能够很好地理解课堂上所传授的知识和技巧,虽然学生所学的学科和课程越来越多,但是所掌握的实际知识却很少。只有将体育健康教学有机地整合起来,才能使整体体育健康课程真正实现教学目的。

三、情境创设的路径与策略

1. 趣味游戏,快乐运动

体育与健康教育,不应该局限于单纯的体育技能,同时,要让学生体会到运动的快乐,充分发挥自己的潜能,使学生体会到体育对素质的重要性。以游戏的方式,把趣味游戏和体育运动有机地融合在一起,使学生在运动中投入,把快乐融入课堂,把运动乐趣带给学生。如何将游戏融入体育教学中去,是中职体育与健康教育中一个不容忽视的环节。

比如,跳跃和投掷等项目都是田径项目中的重要内容,对中职生来说,这是一项不可或缺的运动项目。教师带领同学参加田径竞赛,把跳跃和投掷相结合,让同

学在竞赛中练习。教师可以把呼啦圈放在运动场上,呼啦圈代表一个小莲叶,一名学生代表一只幼蛙。“小青蛙”们一只接着一只,一直跳到了最后一块“荷叶”。用两只手抛出一颗实心球,看哪位同学能跳得更准、更远。在这个活动中,学生可以尽情地发挥自己的想象力,尽情地体验“青蛙跳叶”的乐趣。通过参与活动,让学生体会到游戏的快乐,并通过游戏提升跳跃和投掷的技巧。

又如,在训练“快跑”的时候,教师可以叫同学共同进行不倒翁游戏。加速跑的要点:两脚分开约肩或肩宽,前、后分开,有力的足置于后,另外一条腿在前方,脚趾指向起点,膝盖弯曲,重心下沉,身体前倾,将重心放在两脚中间,双脚的重量由完全脚掌转移至前脚掌,双臂自然摆放,一听见起跑指令就迅速地起跑。为了使同学能在轻松愉快的气氛中锻炼快跑的爆发力,教师可以把这种不倒翁游戏和冲刺训练相结合,把同学们分为四个小组,分别站在已划好的圈外面,一人负责圈中的标志杆,另一人说出自己的号码。教师念到一位同学的序号,于是一被点名的同学飞快地奔向圈中扶住标志杆。有两位同学迅速地把标志杆移到另一端,并保证标志杆不会掉下来。把趣味性游戏与运动发展结合起来,让学生在运动中提升自己的技术水平。通过创设情境来提高学生的运动兴趣,是构建情境学习模式的一种有效途径。

2. 余音绕梁,身随乐动

音乐历来被视为一种最主要的艺术表现形式,很多学生都会与音乐相伴而行。音乐已成为培养学生情操的一种主要途径,每个学生对音乐有着不同的爱好。音乐、体育与健康教育有机地融合在一起,营造出一种放松的氛围,这不但可以激发学生的运动潜能,更可以让学生在音乐的韵律中体会动作技巧,提高体育技能,让学生感受到美与愉快。

比如,在体操教学中,教师可以给学生表演一段优美的《智慧花盛开》,让学生把体操动作和音乐相结合,产生一种美感。在音乐伴奏下,学生感觉自己置身于一片树林之中,就象是一株扎根于大地的大树。双腿并拢,就像是一根挺直的树枝,后推用力的膝盖,紧绷的臀部使向上的力量与全身融为一体,缓缓深呼,挺胸收腹下跳跃,使所有的动作都流畅地进行。从而增强了体操的力量,并逐步创造出一种以音乐为基础的审美体操情境。指导学生以特有的思维方式,用各种不同的运动方式,从而达到熟练掌握体操技术的目的。

在不同的活动阶段,可选用不同的音乐,让学生在

活动时，身心得到放松，并能激发出更多的精力。比如，在活动开始前热身运动时，课标放一些受欢迎的《菊花台》《苏三说》流行歌曲。学生能很快地把自身精力投入到课堂上的体育运动中去，缓解学生的学习疲劳，同时还能通过慢跑，热身等方式锻炼身体。比如，在足球运动中可以选择《WhenWeStandTogether》《生命之杯》这种动感的音乐作为背景，而对于篮球比赛来说，则可以选择《IBelieveICanFly》或者《WeAreTheChampion》这样的歌曲作为背景，从而创造出一种体育气氛，并能激起学生体育激情。音乐是体育与健康教育的一个重要载体，其能给学生带来内在的触动，激发学生的情感。借助音乐创设情境，使学生在音乐的语境中享受体育运动，能够从根源上激发其学习积极性，提高其运动技术水平。

3. 创设合作互动情境的路径

在中职体育与健康教学中，创设合作互动情境的路径显得尤为重要。通过合作互动，学生可以更好地发展团体合作精神，提高体育技巧，并增强健康意识。在实际教学中，教师可以设计一些需要团队协作的体育项目，如篮球比赛、接力跑等，让学生在比赛中体验合作的乐趣。以篮球比赛为例，教师在体育课堂上可以巧妙地将学生分组，让学生以团队的形式进行一场激烈的篮球对抗。这样的活动设计，旨在让学生在实战中体验篮球的魅力，同时也通过团队合作的形式，培养他们的协作精神和竞争意识。在比赛开始之前，教师会引导学生们进行热身运动，确保他们的身体处于最佳状态。随后，教师会根据学生们的篮球技能和体能水平，将他们分成若干实力相当的小组。每个小组都需要选出一位队长，负责协调队内的沟通和战术安排。比赛过程中，学生需要充分发挥团队协作精神，共同制定战术并严格执行。他们会通过传球、配合进攻和防守等动作，展现出高超的篮球技能。在紧张激烈的比赛中，学生们会互相鼓励、互相支持，共同面对挑战。此外，教师还会在比赛过程中给予学生们及时的指导和建议。他们会根据比赛的实际情况，调整战术安排，让学生更好地适应比赛节奏。同时，教师也会鼓励学生们在比赛中勇于尝试新动作和新战术，以激发他们的创新思维和探索精神。通过这种合作互动的教学情境，学生们不仅能够提高篮球技能，还能够培养团队协作能力和竞争意识。学会了如何在团

队中发挥自己的优势，如何与他人有效沟通并共同完成任务同时，也学会了如何在竞争中保持冷静和自信，不断追求进步和超越。值得一提的是，这种教学方式还能够有效激发学生的学习兴趣 and 积极性。在比赛中，学生们会全身心地投入其中，享受篮球带来的快乐和成就感。他们会更加珍惜团队合作的机会，更加努力地提高自己的篮球技能。

总之，以篮球比赛为例的合作互动教学情境，不仅有助于提高学生的篮球技能，还能够培养他们的团队协作能力和竞争意识。这种教学方式不仅具有教育意义，还能够让学生们在轻松愉快的氛围中成长和进步。

结束语

综上所述，随着体育与健康观念的不断深入，体育与健康教学手段也在不断地被运用，从而丰富了体育与健康的教学内容，促进学生的全面运动能力的培养。情境教学是我国中职体育与健康教育中一项重要内容，近年来已得到广泛重视，并取得了良好的效果。在此基础上，通过创设游戏场景，运用多媒体技术，营造音乐氛围，这些都是实施情境教育的必要环节。如何将情境教育运用于体育和健康教育中，是一个值得探讨的问题。同时，也要注重对课堂中的各项教学活动进行精心地评估、备课、创设与搭配、对课堂教学进行总结与反思。相信，通过中职体育与健康教育的不断深化，在实践中运用情境方法，可以使学生的体育技能与体质提高到一个新的高度。

参考文献

- [1] 陈育平. 中职学生发展核心素养视角下的体育教学探析[J]. 现代职业教育, 2021, (26): 102-103.
- [2] 周贵祥. 巧设教学情境, 提升职业学校体育教学的有效性[J]. 科幻画报, 2020, (09): 244.
- [3] 张梦倩. 浅析中职体育教学中趣味情境的创设[J]. 发明与创新(职业教育), 2020, (07): 35.
- [4] 陈胜忠. 情境教学法在中职篮球课程中的运用[J]. 教师, 2019, (35): 74-75.
- [5] 任进. 优化情境创设, 落实中职体育教学有效性[J]. 体育风尚, 2018, (08): 175.