

# 体能训练融入中职体育教学中的对策

杨雄伟 张盼明

阿克苏地区库车中职职业技术学校 甘肃 天水 842000

**摘要:** 中职体育是一门基础且重要的课程,关系到中职学生的身心健康。中职学生的身心健康不仅会对自身的成长产生深远影响,在其走向工作岗位后还会对社会产生很大影响。在当前的形势背景下,各个行业对于优秀人才的需求量都在逐步提高。中职院校作为输送和培养应用型人才的主要渠道,不仅要高效率完成基本的专业教学任务,同时还要持续关注学生的身体和心理状态。通过科学的体能训练,一方面能够帮助学生更好地了解自己的身体情况,逐步养成正确的运动习惯、饮食规律以及作息时间;另一方面还可以帮助学生释放学习压力,促进在校期间的人际交往关系,为之后的顺利就业夯实基础。

**关键词:** 中职体育; 体能训练; 教学对策

## Countermeasures of integrating physical training into physical education teaching of secondary vocational schools

Xiongwei Yang, Panming Zhang

Kuche Vocational and Technical School in Aksu Prefecture, Gansu Tianshui 842000

**Abstract:** Vocational school physical education is a fundamental and important course that is related to the physical and mental health of vocational school students. The physical and mental health of vocational school students not only has a profound impact on their own growth but also has a great impact on society when they enter the workforce. Under the current situation, the demand for outstanding talents is gradually increasing in various industries. As the main channel for delivering and cultivating applied talents, vocational colleges not only need to efficiently complete basic professional teaching tasks but also need to continue to pay attention to the physical and mental states of students. Through scientific physical training, on the one hand, students can better understand their physical conditions, gradually develop correct exercise habits, dietary habits, and work-rest time; on the other hand, it can also help students relieve learning pressure, promote interpersonal relationships during their school years, and lay a foundation for smooth employment in the future.

**Keywords:** Secondary vocational sports; Physical training; Teaching strategy

### 引言

随着我国发展职业教育力度的不断推进,中职教育发展越来越好,让学生在掌握专业技能的同时拥有健康的体魄,是中职教育的共同目标。体育教学的核心是提高学生的体育素养,培养德智体美劳全面发展的高素质人才,建立高效体育课堂的本质是使得每一位学生能够在体育课堂上积极参与、认真练习、锻炼身体、强身健体。这就要求我们在中职体育教学课堂实践中多探索、多反思、多总结、多分析、多比较,不断地提高我们自己的教学水平,与时俱进,对体育课堂教学不断地进行改革创新,实现教学水平的不断突破,真正的建立中职体育教学高效课堂。

### 一、体能训练在中职体育教学中的重要性

#### 1.1 品质教育

中职学生的优秀品质关乎到其未来的人生发展,因此务必要得到教育者的高度重视。通过体能训练,一方面能够强健学生的体魄,让他们感受到身体活力的同时拥有更加强大的意志力;另一方面还可以帮助学生了解体育精神,在团队氛围中互帮互助、共同进步,以此来提高他们的道德品质。

#### 1.2 培养个性

每位中职学生都有着自己的生活经历,由于正处于青春期敏感阶段,因此在进入学校之后,都表现出了独特个性。部分中职学生由于不会表达自己的心中所想,经常会出现各种类型的交流障碍,而通过体能训练,可以促进师生与生生之间的交流活动,在良好的比赛氛围中突出个性,有效强化他们的沟通能力。

### 二、中职体育教学现状分析

#### 2.1 体育锻炼基础设备不足

随着新课改革的不断深入对中职教师提出新要求,体育锻炼教学过程中还需要注重对学生的教育引导,使他们通过体育锻炼养成良好的行为习惯。但是相关数据表明,由于校园内部体育锻炼基础设施处于不充足状态,难以满足学生实际学习需求,现有的设备往往处于一个落后或是损坏的状态,这都难以让学生得到有效的锻炼。同时学校也没有加大在体育器材上的资金投入,致使内部体育器材种类相对来讲较单一化,这样也难以为学生后续锻炼习惯的养成奠定基础,反而会为后续教育工作造成影响<sup>[1]</sup>。而且,部分教育人员在体育教育过程中,也没有引导学生去正确使用相应的体育器材,会因操作不当而致使其身体受到侵害,甚至会对体育锻炼产生强烈的抵触心理。

## 2.2 学生体育锻炼兴趣不高

随着我国教育事业的不断发展,对学生教育变得越来越重视,而对于中职学生来讲,适当的体育锻炼能够让其养成良好的行为习惯。但是实际上在体育锻炼教学过程中面临着一些问题,其中部分学生体育锻炼兴趣不高,将对教育者教育工作造成一定的阻碍。而兴趣又是一个人最好的老师,只有对所讲解的内容产生浓厚的探究欲望,才能够推动教育工作有序展开。然而由于部分教育人员所采用的教学方式方法存在问题,很难激发学生参与体育锻炼的兴趣。体育锻炼是现代教育事业发展中的重要课程,也是当前学生需要学习的一个课程,但是由于教师忽视对学生兴趣的培养,难以达到令人满意的教学效果,也不能够实现提高学生身体素质的目的,这对于后续教育工作也会造成一定的制约。

### 三、体能训练融入中职体育教学中的对策

#### 3.1 注重训练内容的合理安排

在高校体育教学过程中,功能性体能训练能否得以有效应用,关键在于训练内容有没有合理安排。具体而言,在功能性体能训练应用过程中,教师一定要确保功能性体能训练内容的合理性。体育教师在教学课堂上一方面需要结合学生身心发展特点、实际运动水平、运动能力来为学生设计合理且具有个性化的训练内容;另一方面还可以在训练过程中按照循序渐进原则对学生进行训练<sup>[2]</sup>,从单一动作到复合动作、从稳定支撑到非稳定支撑逐渐推进,切忌急功近利。这样才能真正有效提升训练效果,同时有效减少训练意外的发生。

#### 3.2 完善体育锻炼基础设施

随着新课改的不断深入对学校提出了新的要求,完善体育锻炼基础设施,进一步满足不同学生的实际学习需求,如果由于基础设施比较单一,不能够为学生体育锻炼提供更多的选择,这样也会影响其学习效率。新时期,学校应加大在体育锻炼器材上的资金投入,进而满足学生多元化的学习需求。比如,可以引进多样式的体育设施,以便学生使用,当然也要确保这些体育器材与实际教学内容相吻合,这样才能够发挥体育器材最大化价值,保证每一名学生都能够通过体育锻炼形成良好习惯。

#### 3.3 利用体能训练游戏促进师生互动

中职学生正处于青春敏感期,因此他们或多或少地存在着一些心理障碍,并且对于枯燥乏味的训练内容产生着极大的心理抵触。教育者需要尽快调整以往的体能训练方式,合理利用体能训练游戏来打造出良好的训练分为以此来促进师生与生生之间的交流互动。需要重点强调的是,教育者需要多多运用鼓励式语言,当学生在训练过程中出现错误和问题时,切记不要在大庭广众之下加以训斥,避免对学生的自信心造成打击,使其对体育课程产生厌烦和逆反心理。体育教育者可以根据中职学生的心理特点来设计游戏活动,例如,在进行令中职学生比较喜爱的篮球训练时,可以在其中穿插着一些运球接力、活动篮球等小游戏,增加学生之间的默契度,让他们可以充分感受到团队力量的强大。此外,田径体能训练的内容相对枯燥,教育者则可以利用圆形跑,障碍跑,接力跑等方式来替代。传统的跑圈训练,保证学生参与积极性的同时增加训练难度。

## 3.4 激发学生体育锻炼兴趣

为满足新课改下所提出的具体要求,中职教师在体育教学过程中还需要采取有效措施激发学生学习兴趣,只有让他们对体育锻炼产生浓厚的兴趣,才能够积极主动地参与其中,这对于后续教育工作发展也至关重要。本身体育就是我国教育事业发展中的重要组成部分,适当的体育锻炼能够促进学生身心健康发展,也能够逐步提高其适应能力,进而在毕业后较好地融入社会集体中,且为各行各业也能够提供更多的思路<sup>[3]</sup>。比如,教师可以采取比赛的方式激发学生参与体育锻炼的兴趣,比赛也比较符合此教育阶段学生的年龄特点和心理特点,进而让其改变以往被动参与的不良行为。通过一段时间的体育锻炼,让其得到良好的锻炼,逐步形成良好的生活习惯,这对于其后续发展也至关重要。

### 3.5 加强体育课堂中的练习与思考

在体育课堂教学当中,除了体育教师的教授动作和讲解理论知识外,更为重要的是学生的练习与思考。体育课程是一门实践性和行动性非常强的学科,在体育课堂教学过程中,对于体育动作练习和思考领悟非常重要。在体育课堂的教授过程中,我们可以基本总结出这样一个结论,在实践分配上讲解体育动作理论占两成,示范动作占两成,准备活动和练习思考占六成,这样才能真正完成体育课堂教学的要求。因此,我们在中职体育教学课堂中一定要注重理论联系实际做到理论和实践相结合。我们讲授的理论知识以及示范的动作对于学生来讲是理论知识和动作示范,学生要真正的掌握体育动作,理解体育动作,并进行深入的体会动作,做到融会贯通,就必须把理论变成实践,加强动作的练习,在熟练的动作规范后,积极主动的思考这些动作的精髓,才能真正的领悟动作的要义,才能融会贯通,真正把体育理论知识转化为体育核心素养,才能真正的提升学生的整体素养,才能实现“德智体美劳”全面发展,才能实现强身健体,增强体魄。要想提高中职体育课堂教学效率,建立高效中职体育高效课堂就必须加强体育课堂中的动作练习和思考。

### 3.6 建立融洽的师生关系

融洽的师生关系对于提高课堂教学效率至关重要,融洽的师生关系是缩短师生心理间距,提高课堂教学效率的有效途径。特别是我们中职体育教育的师生关系,更需要师生配合关系融洽,教师要有一颗“年轻的心”与学生们做同龄人,想学生所想,走进学生的心灵世界,和学生们在心理上达到同一频率,用学生的思维方式了解学生的想法和行为。这样我们中职体育教师就可以和学生融为一个整体,把老师变为学生中的一员,和学生们一起学习、一起运动、一起参与、一起疯、一起玩共同创造一个和谐、温馨、充满欢声笑语的体育课堂教学氛围,老师把学生当朋友,学生把老师当伙伴。体育教师不能高高在上,体育教师不是学生的领导,不是学生的管理者,而是学生的知心朋友,学生的合作伙伴,这样在融洽和谐的课堂氛围中完成体育教学任务,在师生互动中提高中职体育课堂的教学效率,构建高效的中职体育教学高效课堂。

## 四、结束语

综上所述,中职体育课教师如何才能实现在有限时间

内打造有效的、高效率的体育教学课堂，这是作为一名中职体育课教师需要积极实践和创新的目标。提高课堂效率建立高效课堂，是提高体育课教学质量在新课改新时期体育教学改革创新的必然途径。提高中职体育教学课堂效率必须运用科学的教学方法和措施，尊重体育教学规律，充分发挥中职体育教师的主观能动性和调动学生的积极性，统筹合理的利用课堂每一分钟有效的实践，提高体育课堂的教学效率，达到高水平的课堂教学效果。

#### 参考文献:

[1] 董艳芬. 课程思政背景下高职院校体育教学改革与实现路径 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021 (11): 109-110.

[2] 金志春. 论培养小学生体育锻炼习惯的策略 [J]. 求知导刊, 2021(33):89-90.

[3] 苏竞成. 功能性体能训练在高校体育教学中的应用 [J]. 拳击与格斗, 2021 (4): 125.

通讯作者: 张盼明 男, 汉族, 1992.01.01 研究方向: 体育教育, 职称: 专业技术十一级 职务: 大学教师 学历: 本科, 邮箱: 1102709959@qq.com