

核心素养背景下的中职体育与健康教学研究

姜全鑫

(德惠市中等职业技术学校, 吉林 德惠 130300)

摘要: 随着新课程改革的不断推进, 中职体育与健康教学也迎来了改革的新浪潮。在此背景下, 如何开展中职体育与健康课程教学已经成为体育教师亟待解决的问题之一。对此, 本文就核心素养背景下的中职体育与健康教学进行分析, 希望为广大教师提供一些有价值的借鉴和参考。

关键词: 核心素养; 中职体育; 健康教学

中职阶段是学生身心成长的重要时期, 良好的健康素养对于其未来全面成长有着重要的作用。体育与健康课程教学作为中职教育的重要学科, 是推动学生体质与心理素质良好发展的重要阵地。因此, 体育教师在教学时, 应当将学生的实际情况以及发展需求当作教学的切入点, 不断延伸和探索教学方法, 创设趣味性、实效性兼备的课堂环境, 切实发挥体育与健康课程教学的育人作用, 进而在保证教学有效性的同时, 促使学生体育素养以及综合能力得以充分的提升。

一、中职院校体育教学中存在的问题

(一) 学生兴趣缺失

对于中职阶段的学生来说, 兴趣好比是他们在体育学习中的不竭动力。只有当他们对体育与健康课程学习拥有浓厚兴趣之后, 才会以更热情或者更专注的姿态投身到体育知识和技能的学习当中, 进而获得更多学习收益。但是, 结合教学实践来看, 由于受到学习习惯、认知特点以及学科基础等多方面因素的影响, 使得学生对于该学科并不重视, 片面地认为无法学到东西, 自己的主要目的是学习专业知识, 只有学好本专业知识和技能, 才能顺利找到工作。而体育与健康课程学科并没有讲授重要的知识, 对自己的帮助并不大, 因此, 很多中职学生会产生错误的认知, 将其等同于课外自由活动, 这种错误的认知导致中职体育与健康课程教学效果较差。此外, 部分中职体育教师对此也并不重视, 他们错误地认为学生中职教育阶段主要学习的专业知识, 体育学科对于他们未来就业帮助较小, 因此, 导致教学不够重视。

(二) 教学模式滞后

首先, 在新课改旗帜下, 虽然中职体育与健康课程也掀起了改革浪潮, 但是其在丰富程度方面还是不足的。很多教师依然是采用的传统的教学方式, 这也使得学生难以获得好的学习体验, 更别提保证学习实效和发展体育素养了。其次, 虽然有一些教师开始将目标放在信息手段之上, 借此来推动中职体育与健康课程教学的现代化和先进化改革, 但是他们对于信息手段的运用也仅仅是将其当作一个展示软件, 并未对其实际的教育促进效能进行深挖, 直接影响了体育教学的有效化推进。

(三) 考评体系不当

众所周知, 考评作为中职体育与健康课程教学当中的重要一环, 是保证其教学效果的关键所在。做好该环节工作的意义不仅仅在于能够获得直接并且精准的教学反馈, 为教师优化教学设计或形式提供信息指引, 更在于能够为学生体育能力以及健康素养的发展提供良好指引。但是, 由于“实用思维”的影响, 使得很多体育教师存在过度看重成绩的情况, 他们往往以分数或者是结果为重, 缺乏对学生健康素养或者综合素养方面的考核, 这也使得核心素养教育的落实受阻。所以, 做好考评体系方面的革新工作,

也是新课标下中职体育教学改革需要注意的问题。

二、学科核心素养导向的中职体育教学改革策略研究

(一) 学生为主体, 促进学生全面发展

在核心素养背景下, 体育教师以及中职院校在开展相关的教学活动之中, 应该要将中职学生视为主体, 充分尊重他们的地位。在中职体育与健康课程教学过程中, 体育教师应该要将学生放在首要位置, 并且对他们的实际情况进行了解, 全面掌握他们的性格特点和兴趣爱好, 要明确学生群体中不同学生的爱好, 对他们的接受能力以及接受程度进行研究和分析。在了解情况之后, 在此基础上制定适合他们学习和掌握的教学计划, 要确保该计划的科学性和合理性, 使他们的积极性能够充分地发挥出来, 能够更好地激发他们的学习兴趣, 使他们主动参与到教学活动中来, 提升他们的课堂参与度, 并且在该教学计划的指引下, 使他们跟随体育教师一起学习体育知识和技能, 进一步提升他们的体育素养, 强化他们的身体素质。相关的体育教师在开展中职体育与健康课程教学时, 要以教材内容为基础, 对教学过程中的各个环节进行优化和升级, 以中职学生的特点来设计实践活动。实践活动的灵感可以从教材中寻找, 但也不能全部依赖教材, 要确保一定的创新和优化, 是活动充满趣味性, 只有这样才能更好地激发他们的兴趣, 调动他们的主动性和积极性, 培养他们的学习兴趣。体育教师应该从自身层面做出转变, 对传统教学方式进行分析, 并且对新时代的体育教学要求进行分析和解读, 要顺应时代的发展, 及时转变教学观念, 并对中职学生的情况及时地掌握, 不断与他们进行深入沟通和交流, 拉近师生之间的距离, 增进师生情感, 才能为中职体育与健康教育的顺利开展做好铺垫, 促进中职学生的全面发展和进步。

(二) 创新教学形式, 培养健康素养

对于中职体育与健康课程教学来说, 培养中职学生的体育素养和健康素养, 强化他们的身体素质, 提升他们的体育技能、传授他们健康方面的知识是主要的教学目的。结合中职体育与健康课程教学过程来看, 他们的体育素养和健康素养存在较大的差异, 这也给教师开展体育与健康课程教学带来了一定阻碍。在教学实践中, 为了做好该方面的培养工作, 教师一定要注重教学形式的创新。具体来说, 要积极引入一些与中职学生心理特点和兴趣爱好相契合的教学形式, 让学生能够乐学、知学与好学。例如, 在中职体育与健康课程教学过程中, 为了全面地提升他们的体育素养和健康素养, 强化教学效果。体育教师要尊重他们之间的差异性, 要因材施教, 对教学内容进行针对性的设计, 将“分层教学”引入体育课堂, 设计层次化的训练目标、训练内容, 让每一位中职学生的身体素质都能得到强化。比如说在长跑教学中, 教师根据学生的实际情况和相关的教学内容, 分别设计不同的跑步标准,

男生需要跑 1000 米，女生需要跑 500 米，时间上也要有不同的要求，通过这几样的分层设计教学内容，促使他们的体育素养得到大幅度的强化，并且形成良好的体育意识，从而提升他们的核心素养和综合能力。

（三）信息技术辅助，培养健康意识

兴趣是学生学习生活中的良师益友，学生只有在自身浓厚兴趣的刺激下才会将全部的时间和精力参与到体育教学之中，由于体育教学有着浓厚的重复性和枯燥性特点，让学生很容易产生严重的抗拒心理甚至是厌学心理。而且中职学生性格活泼好动，更喜欢一些感兴趣的事物，因此在中职体育与健康课程教学中，体育教师应当将学生的体育教学与学生感兴趣的事物相结合，在激发学生兴趣的基础上，强化他们的体育素养的同时，使他们形成健康意识。将信息技术与中职体育与健康课程教学相结合，可以发挥出独特的优势，通过视觉和听觉的强烈刺激，能够让他们更加深刻地体会到体育健康素养教育的本质和内涵。例如，学生在进行体育训练以及活动时，不可避免地会发生一些扭伤、拉伤，教师可以在体育教学中，运用信息技术的方式，对他们进行健康素养的培养和教育，教师一方面可引入一些“方戳伤”“防扭伤”的微课来引领学生观摩，强化学生的体育与健康认知；另一方面也可从“线上教育”方向着手，通过互联网手段连线一些医学专家、体育教练、运动员等，向学生讲解一些体育训练当中的健康小窍门。如此一来不但能够以现代化的方式增添课堂乐趣，激发学生的学习热情，而且还能为他们健康素养的发展奠基，可谓是一举多得。

（四）拓展网络渠道，培养体育意识

随着信息技术的不断发展，它被广泛地运用到教学领域之中，教育信息化已经成为素质教育的重要教学趋势。因此，为了培养他们的体育意识，促使他们形成终身锻炼的意识，中职体育教师也可以将新媒体技术运用到体育教学之中，不仅可以极大地提升体育教学的效果，同时也可以将体育教学的育人渠道拓展，极大地提升育人效果。例如，教师在进行体育教学时，体育教师可以利用新媒体软件，构建网络健康教学平台，通过在微信公众号、抖音、快手以及微博等网络平台，将一些阅读性强的、含有教育意义的文章有针对性推送给学生，通过这样的方式，强化他们的健康意识，培养他们形成终身锻炼的体育意识。又如，体育教师可以利用网络渠道，将自己制作的吸烟有害健康的文章推动给中职学生，帮助他们认识到吸烟的危害，同时还极大地拓展中职体育育人渠道，丰富育人路径，提升育人实效。

（五）优化考评体系，强化核心素养

诸多教学实践证明，保证教学实效更好地获得提升，必须要做好教学评价工作，只有这样才能让学生实现认知深化、能力提升以及素养发展的目标。这也给中职体育与健康课程教学提供了很好的启示。为了提升体育教学实效性，就必须要建立和完善评价机制，帮助教师及时地了解教学情况。但是，结合体育与健康课程教学实践，以往的教学大多围绕技能训练或者考试成绩结果而展开，很少有教师会关注体育训练过程，这种只关注结果，不关注过程的评价体系对于培养中职学生核心素养是非常不利的。因此，必须对此进行优化。例如，在实际的体育教学中，教师将合作精神、课堂纪律、规则意识、体育道德等方面的评价成绩归纳到整体成绩之中，通过这样的方式引导他们关注和提升自身的道德品质和核心素养，潜移默化中校正其不良的学习态度与思想，强化他们的体育素养。

（六）完善教学设施，提升教学效果

为了更好地开展中职体育与健康课程教学活动，体育教师不仅要提升自身的教学水平、激发学生的学习兴趣，还要完善体育与健康课程教学设施。正所谓“工欲善其事，必先利其器”为了提升中职体育与健康课程的教学水平，就必须确保体育教学所需要的基础设施满足教学要求。中职院校也要重视体育教学设施的建设和完善工作，要为他们的体育学习创设更好的学习环境，通过先进的教学器材，调动他们的积极性和主动性，提升他们的课堂参与度，进而提升教学效果。同时，为了保证学生在使用体育器材进行练习时，不会因为器材使用不正确而遭受意外伤害，中职院校要选择高质量的教学器材来改造中职体育与健康课程教学的环境。因此，这就需要中职院校加大投资力度，在向教育部门积极申请相关资金的同时，还要寻求社会各界人士的帮助，在多方的努力下，完成对体育教学环境的优化工作。体育教师要学会正确使用教学器材的方法，避免因操作不当引起意外事故的发生。此外，在使用相关体育器材的同时，教师要先对器材进行检查，防止器材出现故障，还要教导学生要爱惜教学用具，可以安排学生定期对相关的教学器材进行维护和保养，提升它的使用寿命。

（七）提升教师能力，强化教学实效

为了提升中职体育与健康课程的教学实效，体育教师应该不断审视自身，积极提升自身的职业素养和教学水平，更好地传授学生相关知识和技能，为他们提升体育能力提供强大助力。为了更好地促进中职学生全面发展，体育教师应该以核心素养理念导向培养中职学生成为复合型人才。这需要体育教师不断强化自己的科研能力，对学生的能力水平、学习情况以及实际需求进行研究和分析，并且不断运用新思维、新方法来探究适合中职学生发展的体育与健康课程教学方法，通过科学的教学方式提升他们的身体素养，培养他们的体育技能。只有教师教学能力的提升，才能更好地对他们进行专业上的指导，促使他们获取体育素养和健康素养的提升。可以从以下几个方面着手：第一，体育教师应当积极牵线体育名师或体育专家，与之进行深入交流，深化自身的核心素养和体育教学认知，丰富自身的教学形式。第二，搜集并学习与体育教学、核心素养以及中职学生成长特征相关的资料，正确认知他们的身心成长以及学习认知规律，找到自身的教学不足，开阔自身的教育视野，让自身的教学素养得到良好的提升。第三，利用网络资源，通过学习网络课程，提升自身的专业素养。

三、结语

总之，在核心素养理念下，中职院校需要不断地优化和创新体育与健康课程教学，采用新方法、新思路，来打造中职院校体育教学新局面。可以通过多种方式，培养中职学生的体育素养，为他们未来发展奠基。

参考文献：

- [1] 晏晓东. 浅析核心素养背景下中职体育与健康教师专业素养提升的策略[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2020(21): 75.
- [2] 闻宁. 核心素养背景下高中体育与健康课程教学研究[J]. 青少年体育, 2021(02): 95-96+105.
- [3] 纪孝社. 基于核心素养背景下开展小学体育与健康课堂教学[J]. 智力, 2021(06): 5-6.
- [4] 李学峰. 核心素养背景下初中体育与健康课程教学方法创新[J]. 新课程研究, 2020(32): 62-63.