

谈健康教育在中职体育教学中的渗透

张卫东

(江西省商务学校 江西 南昌 330100)

摘要:在时代的不断发展下,中职院校开展体育课堂教学方式也不断发生变革,由原来简单的带领学生进行身体锻炼,逐渐转变为通过多种多样的游戏活动,让学生感受到体育训练的快乐,从更深层次上认识到体育锻炼对自己健康成长的重要性。文章主要探究,教师在体育课堂教学中如何通过体育活动为学生进行健康教育的渗透,帮助学生树立终身体育锻炼的观念。

关键词:健康;体育;中职;渗透

开展体育教学,最基本的教学任务就是让学生通过体育训练,提高自己的身体素质。教师在课堂上要合理的安排课堂教学的各个环节,通过开展健康安全的体育活动,帮助学生树立健全的人格品质,健康的身体素质。在长期的训练中形成中自觉参与体育训练的意识。也就是说在新时代的发展背景下,要促进学生全面健康的发展,帮助学生更好的适应社会的进步,教师的课堂教学内容必须要符合学生的性格特点,让学生积极投身到体育训练中,为自己未来更好的投入职场奠定基础。

一、做好体育内容设置,坚持循序渐进原则

教师在课堂上带领学生进行体育训练,必须要遵循循序渐进的原则,结合学生的身体素质为学生制定长期的训练计划。教师在日常的教学要树立不断学习意识,根据学生的情况制定科学合理的学习内容,让学生掌握体育运动的技巧和提高学生综合学习水平。现阶段学生在体育课堂上,主要是被动的进行各项体育锻炼,学生在课下很难积极主动的参与到体育锻炼中,教师要注重对学生进行体育意识和体育习惯的养成。在课堂上开展形式多样的体育活动,让学生喜闻乐见的参与到体育课堂训练中,通过多种多样的教学途径,让学生认识到今天积极参加体育活动,未来就能更好的参与到职业发展中。例如:对于学习幼教专业的学生,教师可以在课堂上重点为学生引入多种有趣游戏的教学活动,让学生积极参与其中,加强自身的身体锻炼,在增强自身体质的同时,能够将今天学习的知识运用到未来的幼儿教育事业中。同时学生在轻松的氛围当中,能够让他们保持活泼烂漫的性格,这有利于学生能更加快速的融入到幼儿教育中。

二、做好体育耐力训练,培养学生坚强意志

在中职阶段的体育学习中,耐力是学生取得成功必不可少的学习因素。教师在课堂上有必要采取多种教学方法对学生进行耐力训练,这符合学生心理素质发展的需求。在传统的体育教学中,教师对班级中的所有学生采取一刀切的教学方法,在课堂上为学生布置简单的体育任务,让学生进行重复训练,这样的教学只会让学生产生厌恶心理,并不利于学生耐力的养成。通过为学生设置一定难度的体育项目,让学生通过自己的意志去完成各种体育动作,有利于学生在今后的工作和生活当中,遇到困难的时候能尝试克服,而不至于出现退缩的情况。例如:在中职体育教学中,为了更好的训练学生的耐力,教师可以在体育课程正式开始之前,让学生进行长跑训练。教师可以采取新颖的长跑训练方法,让班级中的同学排成一列进行跑步。而且要求后排的学生不断的向前冲,每个学生一次往前跑,有利于培养学生的耐力,这样的长跑强度比一般的长跑训练难度要大。如果学生因为自己的体力不支而出现掉队的情况,教师要及时的对学生进行鼓励,相信只

要通过自己的努力就能取得成功。在锻炼学生身体素质的同时,提高学生的心理抗挫水平。

三、强化师资队伍建设,正确运用体育游戏

在体育动作技巧训练中,教师起着非常重要的引导作用,素质优秀的教师通常会根据学生的实际情况培养出更加优秀的学生。因此中职学校需要注重构建一支高素质的教师队伍。现阶段我国大多数的体育工作者在课堂上都是采取陈旧的课堂教学方式,课堂教学模式过于呆板,枯燥乏味,学生没有兴趣参与课堂知识的学习。教师要不断学习新时代的教学方法,在课堂教学中融入体育教学的方式,最大程度上激励学生参与其中进行体育训练。例如:在体育热身教学环节,教师可以引入游戏“单足跳接力”,将学生分成不同的小组,学生一只脚向前跳,并且要绕过障碍物,在到达终点之后与将要接力的同学进行击掌之后,方可进行接力。最终用时最短的小组获胜,这样既能够激发学生参与的热情,同时学生也期望赢得比赛,他们会投入全身心的热情参与体育训练。

四、灌输健康生活方式,树立终身锻炼观念

在实施健康体育的教学中,教师需要在相关动作技巧教学的同时,为学生灌输健康的生活理念,组织学生经常参加各种体育活动,切身体验的感受体育训练给自己带来的快乐。中职体育教师可以带领学生参加篮球比赛,足球、乒乓球等具有竞技性的体育活动,让学生在竞争当中不断掌握体育的动作技巧,在运动的过程中强壮自己的身体。当学生在比赛过程中失败的时候,教师要对学生进行心理的疏导,磨练学生坚强的意志,并且让学生认识到参与体育比赛,团队合作是非常重要的,通过教师的多层次疏导,帮助学生树立终身体育训练的意识。

在进行体育知识的学习中,只有树立正确的体育健康观念,学生才会积极主动的进行各项体育训练。教师必须要让学生作为体育学习的主体,重视学生在课堂上的主体地位,只有这样才能在一定程度上培养学生的体育学习兴趣。科学合理的体育训练方法,有助于培养学生的终身体育训练意识,让学生感受到体育锻炼给自己带来的好处,更有助于体育课堂教学的长久发展。

参考文献:

- [1] 付玉. 在中职体育教学中如何把握健康教育[J]. 文渊(小学版),2020(1):20.
- [2] 胡萍. 浅谈健康教育在中职体育教育中的应用[J]. 佳木斯职业学院学报,2017(4):381.
- [3] 李丹. 如何在中职体育教学中把握健康教育[J]. 科教导刊-电子版(下旬),2017(8):172.