

# 基于综合素质培养的中职体育课堂教学策略研究

王璟璇

河北城乡建设学校，河北石家庄，050031；

**摘要：**随着教育理念的不断更新，综合素质培养在中职教育中愈发受到重视。体育作为中职教育的重要组成部分，不仅要关注学生体育技能和体能的提升，更要注重培养学生的心理健康、社会适应能力、团队协作精神等综合素质。当前中职体育课堂教学在这方面仍存在诸多不足，影响了学生的全面发展。如何改进教学策略，有效培养学生综合素质成为中职体育教育面临的关键问题。基于此，本文章对基于综合素质培养的中职体育课堂教学策略研究进行探讨，以供相关从业人员参考。

**关键词：**中职体育；课堂教学；综合素质；培养策略

DOI:10.69979/3041-0673.24.6.014

## 引言

在当今社会，职业教育肩负着为国家培养高素质技能型人才的重要使命。中职学生不仅需要具备扎实的专业知识和技能，还应拥有良好的综合素质，以适应日益激烈的职场竞争和社会发展的需求。体育作为中职教育的重要学科，对于促进学生身心健康、培养团队合作精神、提高社会适应能力等方面具有独特的价值。

## 1 中职体育课堂教学中培养学生综合素质的作用

### 1.1 促进学生全面发展

体育技能的学习和体能训练能增强学生的身体素质，使他们拥有健康的体魄来应对学习和未来工作的挑战。通过定期的有氧和无氧运动训练，提升心肺功能和肌肉力量。在体育活动中，学生不可避免地会遇到失败，如在比赛中失利，此时正确的心理引导能让他们学会接受失败并从中吸取经验，培养坚韧不拔的精神。社会适应能力和团队协作精神的培养也不容忽视。像篮球、足球等团队运动，学生需要在团队中找到自己的位置，与不同性格和能力的同学合作，这有助于他们提高沟通能力、学会理解他人，从而更好地适应社会生活，成为全面发展的人才。

### 1.2 助力学生职业发展

针对不同专业学生开展特定身体素质训练，可满足未来职业需求。以护理专业为例，学生在体育课上接受体力和耐力训练，有助于他们在日后长时间的护理工作中保持良好状态，能够轻松应对搬移患者等体力活。对于建筑专业学生，平衡感和上肢力量训练能保障他们在高处作业或搬运建筑材料时的安全和效率。职业素养的

培养也在体育课堂中得以实现，团队协作、沟通能力等素养在体育活动中不断强化。在小组体育竞赛中，学生需要制定策略、相互配合，这种团队协作能力在未来职场团队项目中可直接应用，使学生在职业生涯中更具竞争力，更好地适应职业发展的要求。

## 2 中职体育课堂教学中培养学生综合素质存在的问题

### 2.1 教学目标片面化问题

当前，很多教师将大量精力放在体育技能的讲解和体能训练上。在田径课中，只是强调跑步速度、跳远远度等技能训练，却忽略了学生在训练过程中的心理状态。学生因为长期达不到教师设定的高技能标准而产生挫败感，影响心理健康。像篮球等团体运动教学时，没有着重培养学生在比赛场景中的社会适应能力和团队协作精神。在体育课中，本应是一个小型社会环境，学生要学会与不同性格的队友相处、沟通，但这种综合素养的培养常被忽视，这不利于学生全面发展，使体育教学的意义大打折扣。

### 2.2 评价体系不完善问题

中职体育教学的评价体系不完善，给教学效果评估带来了局限。目前评价主要围绕体育技能和体能测试成绩展开。在体操考核时，仅看学生完成动作的标准程度和力量表现，却对学生在学习体操过程中的认真态度、努力克服困难的程度关注甚少。在团队运动评价中，学生个体在团队合作方面的表现未能充分纳入考量。有的学生在团队中积极鼓励队友、协调战术，但这些积极因素在评价中未体现。这种单一维度的评价体系，无法准确衡量学生在体育课堂中综合素质的发展情况，容易让学生错误地认为只有技能和体能才是重要的，不利于培

养全面发展的人才。

## 2.3 忽视个体差异问题

在中职体育教学中，忽视个体差异的现象较为普遍。每个学生的身体素质、兴趣爱好和运动能力都有不同。在体育课的长跑训练中，身体素质好的学生轻松完成任务，而一些体质较弱的学生则倍感吃力，甚至因无法跟上进度而产生厌学情绪。在体育项目选择上，有些学生对球类运动有浓厚兴趣，运动能力也较强，但教师统一安排的武术课程让他们觉得枯燥乏味。还有部分学生在协调性较差的情况下，面对舞蹈类体育内容会有很大困难。这种“一刀切”的教学方式，使得不同层次的学生无法在体育课堂中得到适合自己的训练和提高，限制了他们的发展，也影响了体育教学的整体质量。

## 2.4 缺乏与职业教育的融合问题

体育教学没有充分考虑学生未来的职业需求。对于护理专业的学生，他们未来需要长时间站立和搬移患者，体育教学却没有针对性地训练腿部力量和腰部力量等相关身体素质。在一些机械操作类专业中，学生需要有较好的手部灵活性和身体平衡能力，但体育课未对此进行专项培养。而且在职业素养方面，像需要团队协作的职业，体育课堂没有模拟相关场景来培养学生的团队合作职业素养。这种体育教学与职业教育的脱节，使得体育课程无法为学生职业生涯发展提供有力支持，降低了体育教学在中职教育体系中的实用价值。

# 3 中职体育课堂教学中学生综合素质的培养策略

## 3.1 制定多元教学目标

中职体育教学目标应包含多方面的内容，以充分发挥教学目标在教学活动中具有的指导性作用，从而提升教学效果，有针对性地促进学生运动技能、心理健康等综合素质的提升。在每学期制定教学大纲时，需精心规划每个教学单元对综合素质培养的具体要求。以篮球教学单元为例，除了教授运球、投篮、传球等基本技能外，要着重设定提升团队沟通能力的目标。教师可以组织小组对抗赛，要求学生在比赛中通过清晰、积极的语言沟通来组织进攻和防守。在训练过程中，设置一些需要团队协作才能完成的任务，如多人传球接力挑战，让学生明白每个成员在团队中的角色和责任。关注学生在面对比赛压力时的心理状态，培养他们在竞争环境中的抗压能力和积极心态。

## 3.2 完善评价体系

建立综合评价体系势在必行，除了体育技能和体能

测试成绩外，要充分将学生的学习态度、努力程度、团队合作表现等纳入评价范畴。教师评价应基于对学生在整个体育学习过程中的观察，包括课堂参与度、训练的认真程度、遵守规则情况等。在田径训练中，观察学生是否每次都认真热身、积极完成训练任务，即使成绩提升不明显，但态度端正也应给予肯定。同学互评可以促进学生之间的相互了解和学习。在团队运动如排球比赛后，让同学们评价彼此在团队中的协作、鼓励队友等方面的表现。自我评价则能促使学生自我反思，如在武术课程学习中，让学生评价自己在动作规范度、学习积极性等方面的进步。

## 3.3 实施分层教学

以短跑训练为例，可以根据学生的实际情况进行分层。对于身体素质较好、运动能力强的学生，可以设置更高难度的训练目标，如提高起跑速度、改进冲刺技巧、增加训练强度和距离等。可以安排他们进行专业的起跑姿势训练，通过起跑反应测试仪来精确训练反应速度，并要求他们在规定时间内完成更短距离的冲刺训练，以挑战自身极限。对于中等水平的学生，重点在于巩固基本的短跑技巧和提高耐力，适当增加训练的长度和强度，但保持在他们可承受的范围内。逐步增加短跑的距离，同时强调途中跑的节奏和呼吸调整。而对于身体素质较差的学生，先从基础的体能训练和短跑姿势纠正入手，设置较低难度的目标，如在不追求速度的前提下完成较短距离的跑步，确保他们掌握正确的跑步姿势和呼吸方法，逐渐增强体能和自信心。

## 3.4 强化心理辅导

以体操训练为例，当学生在练习复杂动作时屡次失败，很容易产生沮丧、自卑甚至放弃的心理。这时，教师要及时介入，给予心理疏导。教师可以先帮助学生分析失败的原因，是因为恐惧、技术问题还是其他因素。如果是恐惧心理，教师可以通过逐步分解动作、增加保护措施等方法，让学生在安全的环境下逐渐克服恐惧。对于技术问题，教师可以耐心地示范和讲解，鼓励学生多次尝试。教师要引导学生树立正确的心态，让他们明白失败是成功的必经之路，每一次失败都是一次学习的机会。在训练过程中，教师还可以通过鼓励性的语言和正面的反馈，增强学生的自信心。当学生完成一个较难动作的部分环节时，及时给予表扬和肯定。

## 3.5 融合职业教育内容

融合职业教育内容于体育教学中，需要深入调研不同专业学生的职业需求，从而有针对性地培养相关身体素质和职业素养。对于计算机专业学生而言，他们长时间坐在电脑前，颈部、肩部和手腕容易疲劳受损，且需

要保持操作的精准度。因此，在体育教学中，可专门设计一些训练项目。安排颈部的伸展和旋转练习，像颈部画圈运动，缓解颈部肌肉紧张；进行肩部的拉伸和力量训练，如手持哑铃做侧平举，增强肩部肌肉力量，预防肩周炎；针对手腕，开展手腕屈伸、旋转练习，还可以使用握力器来提高手腕力量和灵活性。对于服务类专业学生，良好的仪态和沟通能力至关重要。在体育教学中，可以增加仪态训练内容，如站姿训练，要求学生头顶书本保持平衡站立，训练优雅挺拔的身姿；坐姿训练，教导学生保持端庄的坐姿。

### 3.6 引入拓展训练项目

在体育课程中适当引入拓展训练项目，能为学生带来独特而丰富的学习体验。攀岩项目就是一个很好的例子，它要求学生具备良好的上肢力量、身体协调性和坚韧的意志。当学生面对高耸的攀岩墙时，首先要克服内心的恐惧，这是对他们心理素质的一次挑战。在攀爬过程中，学生需要运用自己的力量和技巧，寻找合适的支点，规划攀爬路线，这能锻炼他们解决问题的能力。每一次向上攀爬的尝试都是在突破自己的身体极限，培养顽强的意志。绳索挑战项目同样如此，无论是走钢丝还是跨越绳索障碍，学生都需要在保持平衡的克服高空带来的心理压力。他们需要思考如何利用身体的重心移动来稳定自己，如何在摇晃的绳索上前进，这涉及到对物理原理的实际应用和自身平衡感的训练。而在这些拓展训练中，学生们通常是以小组形式进行，他们会相互鼓励、相互帮助，共同完成挑战。

### 3.7 培养体育文化素养

在课堂中穿插体育文化知识讲解，可以让学生全面了解体育的魅力。以体育赛事规则讲解为例，教师可以详细介绍足球比赛的越位规则，通过播放比赛视频片段，让学生直观地看到越位情况的判定，明白这一规则对于比赛公平性和战术安排的影响。对于篮球比赛的走步、二次运球等规则，也可以进行现场演示和讲解，让学生在参与篮球活动时更加规范。体育历史的讲解能让学生领略体育的发展脉络，从古代奥运会的起源，讲述其最初是为了祭祀宙斯而举办的运动会，到现代奥运会的复兴，以及各个国家在奥运会发展历程中的角色和贡献。了解中国传统体育项目如武术、蹴鞠等的历史渊源，让学生感受到中华民族在体育领域的深厚底蕴。

### 3.8 开展团队建设活动

拔河比赛、接力赛等都是非常经典且有效的团队建设活动形式。在拔河比赛中教师要引导学生明确团队目标，那就是通过全体队员的齐心协力将绳子拉向己方。赛前组织学生讨论分工，比如根据队员的力量大小安排站位，力量大的学生在前排稳住阵脚，力量稍弱但体重较重的学生在后排增加拉力。在比赛过程中强调沟通的重要性，如统一的口号“一二、一二”，能让大家同时发力。当队伍处于劣势时，鼓励队员相互加油打气，不轻易放弃。接力赛则更注重交接棒环节的配合，引导学生提前规划交接棒的策略，是采用上挑式还是下压式，交接棒的同学要如何默契配合，谁起跑速度快适合跑第一棒，谁冲刺能力强负责最后一棒等。这些细节都需要团队共同商量决定。

## 4 结语

综上所述，在中职体育课堂教学中培养学生综合素质是一项系统而长期的任务。通过实施多样化的教学策略，我们能够弥补当前教学中的不足，为学生创造更优质的体育学习环境。这不仅有助于学生在体育领域获得更好的发展，更能使其在未来的职业生涯和社会生活中具备更强的竞争力。每一个教学策略的落实都需要教师的积极参与和不断探索，也需要学校的支持与配合。

## 参考文献

- [1]林杰.探讨新课改下中职体育课堂创新性教学方法[C]//中国管理科学研究院教育科学研究所.2022教育教学探究网络论坛论文集（一）.温州市职业中等专业学校；,2022:3.
- [2]陈勇军.探析中职体育课堂教学中如何激发学生运动兴趣[J].冰雪体育创新研究,2022,(07):85-87.
- [3]蒋永泉.信息技术在中职体育教学中的应用研究[C]//新课程研究杂志社.新课改教育理论探究论文集（十八）.福建经贸学校；,2022:3.
- [4]王坤.中职体育课高效课堂的建立与实施[J].文体用品与科技,2022,(03):162-164.
- [5]陈立伟.关于中职体育与健康教学有效性策略的研究[J].文体用品与科技,2020,(08):86-87.
- [6]顾飞.中职院校体育教学改革思考[J].当代体育科技,2020,10(03):2-3.