

中职体育教学过程中如何加强学生体质健康

王璟璇

河北城乡建设学校，河北石家庄，050031；

摘要：近年来，为了有效改善我国中职学生的体质健康，中职学校实施了一系列措施，中职体育教师也实施了一系列的教学方法。现代人的生活习惯科学程度不高，现代饮食结构的变化，严重影响着中职学生的体质健康。中职学生的体质健康是其全面发展的重要基础，在中职体育教学中加强学生体质健康具有关键意义。本文通过对教学目标、教学内容、教学方法以及教学评价等方面的探讨，阐述了在中职体育教学过程中加强学生体质健康的策略。

关键词：中职体育；学生体质健康；教学

DOI:10.69979/3029-2735.24.12.013

引言

中职学生作为我国职业教育的重要对象，他们的体质健康状况不仅关系到个人的成长和发展，也对我国未来的劳动力素质有着重要影响。然而，当前中职学生的体质健康存在一些问题，如身体素质不佳、运动习惯缺乏等。中职体育教学作为增强学生体质健康的重要途径，需要不断优化和改进，以更好地发挥其作用。

1 中职学生体质健康现状

1.1 身体素质方面

许多中职学生在力量方面表现较弱，例如在引体向上、俯卧撑等测试项目中，成绩不理想。这与他们日常缺乏力量训练以及体力活动较少有关。耐力素质的不足在中职学生中也较为普遍。长跑测试中，不少学生难以坚持跑完规定的距离，反映出他们心肺功能有待提高，这可能是由于缺乏持续的有氧运动训练。学生的柔韧性参差不齐，但总体上存在部分学生柔韧性较差的情况，这会影响到他们身体的协调性和一些体育技能的学习。

1.2 运动习惯

大部分中职学生对体育运动的兴趣不高，他们更倾向于将课余时间花费在电子设备上，如玩手机、打游戏等，而不愿意参与体育活动。除了体育课程之外，很少有中职学生能够主动安排时间进行体育锻炼。学校的课外活动参与率较低，导致他们每周的运动时间远远达不到健康要求。

2 中职体育教学对学生体质健康的重要意义

2.1 促进身体全面发展

中职体育教学涵盖多种体育项目，这些项目对学生身体素质的提升具有很强的针对性。以田径项目为例，短跑训练能有效提高学生的速度素质，让他们在短时间内爆发出强大的力量，快速移动身体。长跑则侧重于耐力素质的培养，学生在长时间的跑步过程中，心肺功能得到极大锻炼，肌肉的耐力也不断增强。力量训练项目如举重、俯卧撑等，直接作用于肌肉力量的提升，使学生的肌肉更发达，身体更有力量。

2.2 培养健康的生活方式

在中职体育教学中，学生能够系统地学习运动知识与技能。教师会传授运动的原理、正确的运动方法以及不同运动项目的特点等知识。例如，在教授羽毛球时，学生会了解到握拍的正确姿势、击球的发力技巧以及如何根据对手的来球做出合理的反应等。掌握这些知识和技能后，学生更容易在课余时间参与到运动中去，逐渐养成定期运动的习惯。

2.3 提高心理健康水平

体育教学中的体育运动为他们提供了一个释放压力、调节情绪的有效途径。例如，当学生在学习或生活中遇到挫折，心情低落时，一场激烈的篮球比赛可以让他们将内心的压抑情绪通过奔跑、投篮等动作尽情释放出来。在这个过程中，身体会分泌内啡肽等神经递质，使人产生愉悦感，从而改善情绪状态。而且，体育竞赛为学生提供了一个展示自我的平台。当学生在竞赛中取得好成绩时，无论是在个人项目中打破自己的记录，还是在团队项目中为团队赢得荣誉，都会给他们带来强烈的自信心和成就感。

3 加强中职学生体质健康的体育教学策略

3.1 明确科学合理的教学目标

人体的运动能力分为金字塔结构，底部结构为运动的灵活性、稳定性、完成动作效率、规范性，顶部为运动的力量、速度及协调性。缺乏体能训练会增加受伤的可能性，缩短运动生活寿命。体育课堂教学的目标需要培养学生的运动能力，提高学生的体质健康，注意学生的精神健康，提高学生的社会适应性，教师应该根据中职学生的身体特征进行功能性体能训练，发展学生的身体素质。考虑到中职学生个体之间的差异，除了整体目标外，还应制定个性化的教学目标。例如，对于身体素质较差的学生，目标可以侧重于基础身体素质的提升；而对于有一定体育特长的学生，可以设定更高层次的竞技性目标。

3.2 优化教学内容

3.2.1 丰富体育项目选择

在传统体育项目基础上引入现代时尚项目是吸引学生的有效手段。啦啦操充满活力与节奏感，其优美的动作和团队协作形式能吸引众多学生，尤其是女生。轮滑则具有速度与技巧性，在校园中开展可让学生体验风驰电掣的感觉。攀岩是挑战自我的项目，能锻炼学生的力量、平衡感和意志力。这些项目新颖有趣，与学生追求时尚、挑战自我的心理相契合，能激发他们主动参与体育活动的热情，改变以往对体育课程的消极态度。结合地方文化和资源开展特色体育项目具有独特价值。在少数民族地区，陀螺运动能锻炼学生的手臂力量和反应能力，高脚竞速则考验身体协调性和平衡能力。这些项目承载着当地的文化传统，学生在参与过程中不仅能增强体质，还能深入了解本土文化，增强文化认同感和民族自豪感，同时也为传承和弘扬地方特色体育文化做出贡献。

3.2.2 增加体质健康训练内容

在教学内容中设置专门的体质健康训练板块非常必要。例如每周安排专门的力量训练时间，教师可指导学生利用哑铃进行上肢的弯举、推举等练习，增强手臂肌肉力量；利用杠铃进行深蹲等下肢力量训练。通过这种系统的训练，能有针对性地提高学生力量素质。同时，对于耐力训练、柔韧性训练也进行专门规划，使学生的各项身体素质得到全面、均衡的发展。

将体质健康训练与体育项目教学相结合是一种高效的教学方式。在足球教学中，快速奔跑、带球冲刺等动作本身就是耐力训练的有效形式。学生在进行足球比赛或练习时，不知不觉中提高了耐力素质。这种结合方式使学生在在学习体育技能的同时，身体素质也得到提升，避免了单纯进行体质健康训练的枯燥性，提高了学生参

与体育教学的积极性和持续性。

3.3 创新教学方法

3.3.1 采用分层教学法

根据学生身体素质和运动能力进行分层教学是因材施教的体现。例如通过体能测试、运动技能评估等方式将学生划分为基础层、提高层和精英层。基础层的学生可能在体能测试中表现较差，运动技能掌握较少；提高层学生有一定的基础；精英层学生则在体能和技能方面表现突出。这种分层为后续的差异化教学提供了依据，确保每个层次的学生都能在适合自己的教学内容和难度下学习和进步。针对不同层次的学生设计不同教学内容至关重要。基础层学生先学习简单的体育知识，如正确的跑步姿势、基础的球类规则等，同时进行如慢跑、简单的拉伸等简单的体质健康训练。提高层学生在巩固基础知识技能的基础上，进行如篮球的传切配合、中长跑等有挑战性的项目练习和中等强度的体质健康训练。精英层学生则接受如专业的田径训练、高级别的篮球战术训练等更高级别的竞技训练和高强度的体质健康训练，这样能充分挖掘每个学生的潜力。

3.3.2 游戏化教学

游戏化教学能让体育教学充满乐趣。在耐力训练中设计“定向越野”游戏是很好的范例。校园或周边环境成为越野场地，任务点的设置增加了趣味性。学生为了完成任务积极奔跑，在这个过程中耐力得到锻炼。这种方式改变了传统耐力训练的枯燥模式，让学生在游戏的情境中不知不觉地提高了耐力素质，同时也培养了学生的探索精神和解决问题的能力。开展体育竞赛游戏能激发学生的竞争和合作意识。小组之间的篮球接力比赛要求每个小组成员发挥自己的优势，快速传球、投篮，成员之间相互配合。跳绳接力比赛则考验学生的跳绳技巧和团队协作能力。在竞赛过程中，学生为了团队荣誉积极参与，不仅达到了体育锻炼的目的，还提高了团队合作能力和竞争意识，促进了学生的全面发展。

3.4 加强师资队伍建设

3.4.1 提高教师的专业素质

随着体育教育的发展，新的教学理论不断涌现，如体验式教学理论等，新方法如情境教学法也备受关注。新兴体育项目更是吸引学生兴趣的关键，像啦啦操充满活力、搏击操富有激情。教师参加此类培训后，能把前沿知识与趣味项目融入教学，丰富教学内容，提高教学质量，激发学生对体育的热爱。鼓励教师进行教学研究是提高教师素质的有效途径。中职学生体质有其特殊性，探索适合的教学模式意义重大。例如研究分层教学法在

中职体育中的应用,针对不同体质学生设置不同教学内容。奖励成果能激发教师积极性,促使更多教师深入研究,推动教学发展。

3.4.2 增加教师数量

根据中职学校学生规模合理配备体育教师数量是保障教学质量的基础。学生数量众多时,若教师不足,会导致教学任务过重,教学内容无法深入开展。充足的教师能保证每个班级都有高质量的体育教学,如能细致指导学生体育技能,关注个体差异,使体育教学更具针对性。招聘具有不同专业特长的体育教师能满足多样化教学需求。田径教师可传授跑步、跳远等技能,球类教师指导篮球、足球等球类运动,体操教师负责体操教学。不同专业教师能开展丰富的体育课程,满足学生对不同体育项目的喜好,提升学生参与体育的积极性。

3.5 完善体育设施建设

3.5.1 加大资金投入

学校积极争取政府和社会资金支持,加大体育设施建设投入意义非凡。购置充足的体育器材能为学生提供更多选择,如现代化健身房的健身器材可满足学生力量训练、塑形等需求。改善场地条件也很重要,翻新后的田径运动场能提供更好的跑步体验,标准的篮球场、羽毛球场能让学生尽情享受球类运动的乐趣,为学生营造良好的锻炼环境。足够的资金投入能让体育设施不断更新升级。例如购置新型的智能体育器材,这些器材能记录学生运动数据,便于学生了解自己的运动状态。同时,良好的场地设施也有助于学校开展体育赛事,提升学校体育氛围。

3.5.2 合理规划与管理

对体育设施进行合理规划布局能提高学生使用的便利性。将健身器材放置在易达区域,方便学生随时使用,设置使用说明标识能让学生正确操作,避免因错误使用造成器材损坏或安全事故。合理布局还包括根据不同体育项目的特点安排场地,如将安静的瑜伽场地与喧闹的球类场地分开。建立健全体育设施管理制度是确保设施安全可用的关键。定期维护保养能延长设施使用寿命,如对篮球架定期检查和维修。及时发现并处理设施存在的安全隐患,如检查操场跑道是否有破损,保障学生在使用体育设施时的安全,提高设施的使用效率。

3.6 构建科学的评价体系

3.6.1 多元化评价指标

将学生体质健康指标纳入评价体系是全面评价学生体育状况的必然要求。除了传统的身高、体重、肺活

量等基本指标,耐力素质如长跑成绩、力量素质如引体向上个数等指标能更精准地反映学生身体机能。根据这些指标变化评价学生,可直观了解体育教学对学生体质的影响,促使教师调整教学内容以提高学生体质健康水平。评价学生运动参与度、运动习惯养成情况和团队合作精神等方面能体现体育教育的多元价值。运动参与度高 的学生往往更热爱体育,良好的运动习惯有助于学生终身受益,团队合作精神在集体体育项目中尤为重要,这些指标的纳入使评价体系更加全面,更能反映学生在体育学习中的综合素养。

3.6.2 过程性评价与终结性评价相结合

加强过程性评价有助于全面了解学生在体育教学中的表现。课堂出勤情况反映学生的学习态度,积极参与体育活动表明学生的兴趣和投入度,体育技能掌握进度能体现教学效果。过程性评价能及时发现问题并给予指导,激励学生在日常学习中不断进步。终结性评价以学期末的体育测试和体质健康测试结果为主,具有总结性意义。将两者按一定比例综合,如过程性评价占40%,终结性评价占60%,得出的最终成绩更科学合理。这种结合方式既能关注学生的学习过程,又能考量最终的学习成果,使评价体系更加完善。

4 结束语

中职学生的体质健康是一个需要高度重视的问题,中职体育教学在提升学生体质健康方面具有不可替代的作用。通过明确科学合理的教学目标、优化教学内容、创新教学方法、加强师资队伍建设、完善体育设施建设以及构建科学的评价体系等多方面的策略,可以有效地加强中职体育教学对学生体质健康的促进作用。只有不断改进和完善中职体育教学,才能提高中职学生的体质健康水平,为他们的未来发展奠定坚实的健康基础。

参考文献

- [1] 郑跃坤. 中职体育学校如何加强学生体质健康[J]. 文体用品与科技, 2024, (20): 85-87.
- [2] 韦成向. 基于体育强国背景下中职生体质健康现状与提升对策研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(21): 165-168+173.
- [3] 刘上元, 陈爱霞. Keep 运动课程对中职学生体质健康的影响研究[J]. 体育视野, 2024, (14): 99-101.
- [4] 曾华安. 影响中职体育学生体质健康发展的因素与建议[J]. 文体用品与科技, 2024, (06): 129-131.
- [5] 凌霄, 徐崔华. 上海中职学生体质健康水平发展瓶颈与突破路径[J]. 体育风尚, 2023, (11): 47-49.