

中职学校体育课评价指标体系的构建策略

张毅

(重庆市南川隆化职业中学, 重庆 404100)

摘要: 我国的教育事业发展近年来取得了巨大的成就, 尤其是自新课程改革后, 各科教学工作都有了明显进步。中职教育是我国职业教育的重要组成部分, 它所培育出的众多职业型人才, 是我国产业发展的主力军, 因此, 中职学生的身体素质必须要过硬。为了提高中职学生的身体素质, 中职学校必须要重视体育课, 通过构建科学的体育课评价指标体系, 来提高体育课教学质量。本文主要通过问卷调查的方式来深入研究中职学校体育课评价指标, 然后根据调查统计结果构建中职学校体育课评价指标体系。希望通过本次研究为我国中职体育教育的发展做出一点贡献。

关键词: 中职体育; 评价体系

DOI: 10.12373/xdhgy.2021.12.4137

一、多元化指标体系

科学有效的体育课程评价体系首先应该是一个具有多元指标的评价体系, 多元化的评价体系才能够使体育目标不光集中在如何使学生通过体育考试, 而是关注体育意识、体育技能、自救能力等各方面全面发展, 这样才有助于学生在体育课程中得到更多的收获。总体来说, 多元化的体育指标应该包括运动目标、健康目标、心理目标等等。多元化的指标体系是体育课程评价体系的基础。

(一) 运动目标

1. 运动知识

运动知识是指学生掌握科学锻炼身体的方法和原理, 并且能够用科学的体育理论知识指导体育实践, 每天通过合理的运动负荷增强体魄, 并且能够正确处理运动损伤, 能够正确评价锻炼效果。

2. 体育技能

体育技能是指通过学习体育课程, 学生能够掌握两项自己喜爱的体育项目的技能, 并且能够通过这两项体育项目增强体魄, 打好运动基础。

3. 自救能力

自救能力是指能够通过科学的体育安全知识以及自救技能, 如攀登技能、游泳技能及其他处理各种突发事件的技能来保护自己的健康和生命安全、搭救同伴。

(二) 健康目标

1. 健康观念

健康观念是指有参与体育锻炼的意识。

2. 身体素质

身体素质是指让学生形成强迫的身体素质, 包括肌肉力量、有氧耐力、肢体协调性等等。

3. 形态机能

形态技能目标设置让学生形成匀称性的身体发展有氧代谢能力增强心肺功能等等, 指身体各方面都接近较为理想的健康状态。

(三) 运动参与目标

体育是通过参与运动来达成目标的, 因此运动参与是达成各项体育目标的基础。学生参与体育锻炼的积极性就是学生的运动参与素养。糟糕的运动在于所有能使学生自主性地参与体育运动, 形成坚持体育锻炼的良好习惯。

(四) 社会适应目标

在体育运动中学生能够学会团结合作, 不少体育项目都需要团队来完成, 只有具有良好的合作能力, 社交能力和组织能力, 学生才能在体育项目中有效的和其他学生配合, 使得团队团结起来, 共同达成体育目标。参与体育锻炼也有助于培养学生的竞争意识, 能够使他们在社会生活中适应具有压力和竞争的环境, 并且有助于学生适应当今快节奏的学习和生活状态。

(五) 心理健康目标

体育活动对人的心理健康具有重要影响, 能够发展个性促进心理健康发展, 促进学生全面发展。最明显的是通过参与体育锻炼, 学生能够增强情绪调控能力, 并且增强自信心。

二、多元化评价主体

教师无疑是最能给出科学评价的主体, 因此过去体育课程主要是通过教师评价来完成, 但是仅仅通过教师来评价学生的体育成绩过于片面单一。学生以及家长也都对学生的体育学习情况具有比较清晰的了解和认识, 因此让学生和家长两个主体参与到体育课程评价中来, 也可以使体育课程评价体系更科学有效。同学最了解学生在体育课程中的状态, 对他们的体育兴趣, 体育态度了解更清楚, 让他们参与到评价钟爱其一可以提升学生参与体育

运动的积极性,其二也有助于取得评价更加科学有效,使得体育评价结果更真实。而家长最了解学生在课余时间的体育锻炼情况使家长参与到体育课程评价体系中,一方面可以使得体育评价更加科学,另一方面也有助于使家长了解体育课程,进而在日常生活中督促学生形成正确的体育习惯,最终使得体育锻炼成为学生生活的重要组成部分,提升学生的身体素质。

三、多元化中职体育评价体系构建策略

(一) 坚持生本教学理念,满足学生不同需求

中职体育教育教学要将促进学生的全面发展作为改革的核心,要坚持生本教育理念,关注并满足学生对各种体育教学活动和教学内容的需求。课程设置要结合学生需求的差异性,突出多元化和个性化的特点。充分发挥学生在体育教学中的主体地位。通过有效的教学手段,激发学生参与体育课学习的兴趣,打破传统教学模式束缚,将学生身体素质训练作为体育教学中的组成部分,而不是唯一内容,完善体能培训及测试体系,关注学生体育素养的培养,确立体育教学与学生发展一致的教学目标。课程设置要突出中职体育教学的特色,针对中职院校专业多,学生兴趣差异大等实际问题,设置多种选修课,让每一个学生都能在体育课中找到属于自己的舞台,丰富体育课程的内容,促进中职体育教育目标的实现。

(二) 丰富课堂教学方式,吸引学生积极锻炼

中职体育教学活动应该是充满活力与乐趣的,而不应是一成不变的。教师在教学中应该结合中职学生的身体素质,生理及心理的变化等,设置恰当的体育教学活动。目前,有的中职体育教学采取了统一模式,学生每周的体育活动时间都是固定不变,相对于其他课程时间也不够充分,学生体育锻炼的需求没有得到满足。基于此,中职体育课程设计中应该丰富教学内容和教学方式,安排适当的体育活动时间,强化中职学生基础体育锻炼,明确中职学生健康测试的标准,对于测试不合格的学生,应要求其在规定的时间内完成。另外,对于一些身体存在残疾的学生,要在其身体条件允许的情况下,为其开设保健课,让他们和健康的学生一样享受到体育活动的乐趣。在体育教学中,我们还要注意,不要将体育技能的训练作为学生在体育课中的唯一内容,而是要在帮助学生打好体育锻炼的基础上,通过有效的方式去激励学生,多思考、多总结和反思体育锻炼的技巧,更好地掌握体育运用的知识和技能,提升学习效果。

(三) 制定科学评价制度,激发学生学习的热情

制定科学的体育教学评价制度,是中职体育教学改革的重要环节,它对于促进教学质量的提升发挥着不可替代的作用。中职

体育课程涉及面广,体育课程的不同,对学生的身体素质和学习方法的要求也存在差异。学生对体育课程的兴趣、参与的积极性、接受的能力等也各不相同。基于此,运用行之有效的体育教学评价制度,可以准确、真实地总结出学生的学习效果,课堂教学的质量等,可以在评价制度的督促下,帮助学生养成良好的体育学习习惯,增强学生终身体育锻炼意识。同时,体育教学活动中,关注学生的差异化,并对此进行准确的评价,结合学生的体育综合能力、体育教学目标等,制定出差异化的评价标准,从而充分调动学生参与体育学生的积极性和主动性。

(四) 坚持终身体育理念,提升学生健康水平

新时期,中职院校开设体育课程的目标是帮助学生树立并坚持“终身体育”的理念,引导学生深刻认识健康的重要意义,重视体育锻炼,促进身体素质的提升。“终身体育”理念为职高体育教学搭建了发展的平台,也对新时期的中职体育课程设置提出了更高要求。基于此,在中职体育教学设计中应该渗透终身体育理念,在要求职高学生通过体育锻炼提高身体健康水平的基础上,始终坚持参加体育活动,养成良好的体育习惯。坚持“以学生为中心”的体育教学理念,将“提高中职高学生的健康水平”确定为中职体育教学的核心理念,彻底解除应试体育的束缚,将中职体育教育与学生将来的职业定位结合起来,促进学生的全面发展,为学生将来在职业生涯中获得良性的发展奠定坚实的基础。

四、结语

总而言之,我国中职体育教学事业正蓬勃发展,需要完善相关教学评价体系,通过真实、可靠的教学信息,进而对体育教学活动有效调节。要注重中职院校的体育教学质量评价体系多元化,科学性的核心思想,带动体育事业整体健康发展。

参考文献:

- [1] 陶宗权. 浅析中职学校体育课评价指标体系的构建[J]. 体育风尚, 2017(01): 83-84.
- [2] 王敦棚. 西宁市中学体育教学评价指标体系构建研究[D]. 青海师范大学, 2018.
- [3] 王丹. 中职学校体育课评价指标体系的研究[J]. 教师, 2010(24): 121-122.