

中职体育教学中快乐教学法的运用与实践

蒋惊惊

颍上县职业技术学校, 安徽 阜阳 236200

DOI: 10.61369/VDE.2025240036

摘 要 : 随着“健康中国2030”行动计划的持续推进, 体育教育的重要性不断提升, 成为中职体育教学改革的核心动机。针对当前中职学生在体育教学中参与程度低、兴趣不足、学习效果受限等问题, 中职体育教师应引入快乐教学法, 通过创设愉悦的教学氛围, 采用灵活多样的教学方式, 提高学生的参与兴趣与学习主动性。本文即在此背景下展开研究, 通过深度剖析现阶段中职体育教学面临的困境, 进而从情境创设、游戏化教学、分层教学、自主探究等四个维度阐述快乐教学法的应用策略与实践措施, 旨在提升中职体育教学质量、促进学生全面发展。

关 键 词 : 中职体育; 快乐教学法; 教学策略; 兴趣激发

Application and Practice of the Happy Teaching Method in Secondary Vocational Physical Education

Jiang Jingjing

Yingshang County Vocational and Technical School, Fuyang, Anhui 236200

Abstract : With the continuous advancement of the "Healthy China 2030" Action Plan, the importance of physical education has been increasingly emphasized, becoming the core motivation for the reform of secondary vocational physical education. In response to the current problems in secondary vocational physical education such as students' low participation, insufficient interest, and limited learning effects, secondary vocational physical education teachers should introduce the happy teaching method. By creating a pleasant teaching atmosphere and adopting flexible and diverse teaching methods, it can enhance students' interest in participation and learning initiative. Against this background, this paper conducts research by in-depth analyzing the predicaments faced by secondary vocational physical education at this stage. Furthermore, it elaborates on the application strategies and practical measures of the happy teaching method from four dimensions: situational creation, gamified teaching, hierarchical teaching, and independent inquiry. It aims to improve the quality of secondary vocational physical education and promote the all-round development of students.

Keywords : secondary vocational physical education; happy teaching method; teaching strategies; interest stimulation

引言

在现代职业教育改革进程中, 体育教育的育人功能日益提升, 对学生的体育技能、健康意识、体能体质、体育精神、心理品质等素养有着积极影响。但是, 在传统教学模式、学生差异以及教学资源影响下, 中职体育课堂仍面临着诸多教学困境。对此, 教师应积极推广和应用快乐教学法, 通过轻松愉悦的教学氛围与课堂环境塑造, 提升学生的情感体验与参与感受, 进而达到改善体育教学效果的目的。

一、中职体育教学面临的困境

(一) 学生兴趣缺失, 参与动机不足

在中职阶段, 大多数学生对运动、体育游戏等有着一定的兴趣, 但却对具有一定重复性、机械性与疲惫感的体育训练有着较高的抵触情绪, 这就导致学生更愿意自主参与部分运动, 但并不

愿意系统化学习体育相关的专业技能与训练项目, 影响了体育课程的质量^[1]。与此同时, 部分学生存在体能基础薄弱的问题, 对体育课程缺乏自信, 而传统教学模式采用统一的训练方案, 使得该部分学生难以在训练中获得正向的激励与运动体验, 进而产生厌倦心理^[2], 长期处于被动参与的学习状态, 也影响了体育课程的教学氛围。

（二）教学方法单一，缺乏创新性

中职体育教学还面临着教学方法单一的问题，多数教师采用“教师示范—学生模仿—反复练习”的教学范式，使得学生的参与兴趣不足。其一体现在其教学内容脱离学生实际，既没有结合学生专业特征进行个性化设计，也没有根据学生不同的发展需求进行多元化设计^[9]。其二体现在教学过程中学生缺乏主体地位，教师为学生设计了完整的学习过程与训练方案，学生缺少自主思考、团队实践、发表观点的机会和平台，同样限制了学生的学习兴趣^[4]。其三在于教师对前沿教学方法的掌握和实践不足，既没有发挥情境创设、项目设计、任务驱动等教学方法的引导作用，也没有着重进行兴趣建设与引导，导致课程呈现效果不佳。

（三）评价体系片面，忽视过程体验

在中职体育教学中，其教学评价体系存在片面性与主观性问题。一方面，现有评价内容主要以学生的体能测试结果与技能达标程度为指标，具有终结性评价特征，未能关注学生在学习过程中展现出的情感态度、合作意识、体育精神、健康行为、心理素质等综合能力发展进度，从而削弱了体育活动的育人价值^[5]。另一方面，现有评价主体较为单一，主要由教师作为评价者评估学生的学习成果与表现，未能设计学生自评、小组互评等其他评价模块。此外，教学评价体系还缺乏反馈机制，未能基于评价成果激励和指导学生优化体育学习策略。

二、中职体育教学中快乐教学法的运用与实践策略

（一）创设情境，激发情感参与

中职教育具有鲜明的职业教育特色，因此快乐教学法的应用与实施应优先以专业特征为基础，既要强化学生专业背景与体育课程的融合深度，又要借助学生熟悉的专业领域或生活环境创建课程主题或场景，以此提高学生在体育课程中的代入感与趣味性，能产生更浓厚的兴趣与情感共鸣。

以幼儿保育专业为例，教师可以基于情境创设贴合专业领域的体育活动、第一阶段，情境导入与任务发布。教师可以为学生播放幼儿园户外活动的视频，要求学生观察幼儿的运动特征以及幼儿教师的活动组织方式。同时，发布任务书，要求学生组建小组，并在30米×20米的场地上设计幼儿游戏路线，其中可用器材包括标志桶、软式沙包、小跨栏、体操垫等，游戏主题则包括“丛林探险”（变向跑），“果果大作战”（投沙包入框）和“越过小河”（连续跳跃）等^[6]。第二阶段，任务执行与角色轮换。教师采用角色扮演的教学方式，要求学生分别扮演设计师、体验师与观察员等角色身份。其中各小组通过扮演设计师身份，根据主题进行设计和布置场地，并自主反复测试路线的安全性及趣味性。而后小组成员转换体验师与观察员角色，对其他小组的游戏路线进行体验与观察，评估其游戏路线设计的流畅度、安全性等指标^[7]。第三阶段，总结与专业反思。教师组织学生总结反思，邀请“观察员”分析其观察记录与评价成果^[8]。通过这样的情境设计与实践，既可以提高学生的专业技能，又能锻炼学生的运动思维与体能水平。

（二）游戏教学，融趣味于训练

游戏教学是快乐教学法实践的重要载体，教师可以通过体育游戏设计的方式，提高学生参与运动的趣味体验与成就感。

例如在篮球训练中，教师可以设计“传球攻防战”游戏，以此提升学生在移动中传接球的准确性与决策能力。第一步，技能预热与规则讲解。教师为学生讲解“传球攻防战”的游戏规则：以篮球场半场为范围区域，以两人为单位，分设A、B、C、D四个小队。其中AB两队为进攻方，CD两队进行防守^[9]。进攻方以不限区域内传球为目标，完成连续5次不被拦截的传球计1分；防守队要通过用手拦截或拍击破坏传球；游戏8分钟一局，当出现失球或出界时，攻防角色立即互换^[10]。第二步，游戏实施与策略引导。在首局游戏中，教师允许学生自由发挥，但需要观察学生具体表现与实际问题，包括扎堆、盲目长传、接球不稳等。第一局结束后，教师针对学生初步参与游戏时表现出的问题进行战术讲解与纠错。比如通过示范无球队员的V形切入跑动，引导学生学习进攻方创造传球空间的技巧。又比如通过阐述“一人盯球，一人封堵潜在接球路线”的简单联防概念^[11]，指导防守队伍学会协作。第三步，复盘与技能固化。在多轮游戏后，教师选拔表现突出的小队或成员上台分享取胜关键或印象深刻的一次配合，并为学生总结该游戏的训练目的，着重提高学生的观察能力、决策思维与执行能力。通过这样的游戏设计，可以将枯燥乏味的体育技能训练转化为风趣十足的游戏竞争项目，从而弱化学生训练过程中的枯燥感与疲惫感。

（三）分层教学，关注个体差异

针对中职学生体能素养差异较大的问题，教师在快乐教学法实施过程中还可以采用分层教学设计，既要关注学生的个体差异，又要针对其兴趣与特长进行针对性与精准化设计。

例如在田径训练中，教师可以设计“短跑挑战阶梯”训练方案，将统一的跑道训练转变为学生“自主选择、动态晋级”的个性化挑战。第一阶段，自我评估与目标选择。教师可以在跑道上设置不同挑战区，并通过立牌提供挑战说明^[12]。其中基础区为绿色标志，要求学生完成60米放松跑，重点体会途中跑姿势。提升区为蓝色标志，要求学生完成80米计时跑，时间限制相对宽松。挑战区为红色标志，要求学生完成100米障碍跑。学生可根据自身能力选择不同颜色的任务卡。第二阶段，分层练习与动态调整。在基础区，教师应重点关注和纠正学生的摆臂与身体姿态问题，多采用鼓励的语言。在提升区则从起跑技术入手，同时结合计时结果分析其跑步策略。在挑战区，则进一步关注学生绕栏的步频与身体重心控制^[13]。此外，还应设计晋级机制，即当学生在本区完成3次且感觉良好后，可以申请尝试下一级挑战。第三阶段，展示与共性要点总结。在训练环节结束后，教师还应邀请不同区域中取得良好成绩或进步鲜明的学生进行展示与分享，以此达到相互促进与互帮互助的效果。通过这样的教学设计，可以确保所有学生都能拥有良好的学习体验，从而保持运动热情。

（四）自主探究，鼓励创新表达

在快乐教学法下，教师还应关注学生的主体地位塑造，既要为学生提供自主探究的学习空间，又要通过多元化评价提供反馈

与纠错指导。

例如在健美操教学中,教师可以创设“音乐主题创编”探究活动,要求学生综合运用所学步伐与手臂动作,完成一套小组创编操。第一阶段,项目启动与框架搭建。教师选择积极向上的音乐主题,为学生提供不同的流行音乐片段。同时,要求学生选择音乐并完成健美操创编任务。其中时长要求在3分钟以上,并至少包括4个基本步伐与3种队形变化^[14]。此外还应设计创编评价量表,从动作准确性、节奏契合度、队形创意与团队协作等角度进行量化评分。第二阶段,协作创编与教师支架。教师组织学生在指定区域分组训练,针对各小组实践情况,可以通过问题驱动、顾问指导等方式创设支架。比如“我们选的这首歌节奏快,哪个步伐更能踩准点?”“试试把第二个八拍的动作镜像对称做,视觉效果会不会更好?”等^[15],以此解决和优化学生作品中的问题。

第三阶段,作品展示与多元评价。各小组依次展示其创编作品,其他小组按照评价量表完成评分。同时,教师还应设定互评与自评活动,小组优先对作品进行解读,展示创作思路与问题解决方式;其他小组成员可以结合评价结果提出改进建议;而教师则结合学生评价进行总结升华。

三、结语

综上所述,在中职体育课堂教学中,快乐教学法的应用不仅可以对传统体育教学模式进行补充与优化,而且可以践行“以生为本”“因材施教”的育人理念。教师应充分发挥情境、游戏、分层、探究等教学手段的优势,以此激发学生的内在动力,为学生创建享受运动、发展能力、凝聚团队的重要平台。

参考文献

- [1] 全兴民. 快乐体育教学法在中职体育中的实施路径与新思考 [J]. 新课程教学(电子版), 2025, (17): 159-161.
- [2] 张平平. 中职体育教学中快乐教学法的运用 [J]. 中华武术, 2025, (09): 114-115.
- [3] 魏文达. 趣味教学在中职体育教学中的应用 [J]. 教师博览, 2025, (18): 85-87.
- [4] 钱玉梅. 中职体育社团打造趣味化教学模式的实践与思考 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(07): 89-91.
- [5] 王家才. 中职体育田径运动教学中应用趣味教学的效果研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(06): 149-151.
- [6] 吕森锋. 中职体育教学中趣味引导模式的应用研究 [J]. 知识库, 2025, 41(05): 92-95.
- [7] 欧志军. 趣味田径在中职学校体育教学中的应用研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(07): 92-94.
- [8] 张生誉. 新课改视域下快乐体育思想在中职体育教学中的应用 [J]. 学周刊, 2023, (21): 33-35.
- [9] 廖小英. 中职体育社团打造趣味化教学模式的实践与思考 [J]. 成才之路, 2023, (14): 65-68.
- [10] 叶冠贤. 快乐体育教学法在中职体育教育中的实施 [J]. 学周刊, 2022, (30): 13-15.
- [11] 周建文. 趣味教学法在中职体育教学中的应用 [J]. 广西教育, 2021, (46): 95-96.
- [12] 董姣. 浅谈在中职体育教学中落实快乐体育理念的途径 [J]. 试题与研究, 2021, (32): 143-144.
- [13] 陆立权. 快乐教学模式在中职体育教学中的应用 [J]. 科技视界, 2021, (29): 142-143.
- [14] 胡媚洁. 中职体育田径运动教学中应用趣味教学的效果研究 [J]. 体育视野, 2021, (05): 56-57.
- [15] 潘海宁. 探究趣味教学法在中职体育教学中的运用 [A]2020年“区域优质教育资源的整合研究”研讨会论文集[C]. 教育部基础教育课程改革研究中心, 教育部基础教育课程改革研究中心, 2020: 3.