

# 职校体育运动训练有效性的提升策略研究

李 建

(襄汾县邓庄职业中学 山西 临汾 041500)

**【摘要】**创新训练策略是提高职校体育运动训练灵活性有效性及趣味创新性的重要措施,也对学生体育精神、创新思维及身体素质、体育综合能力等产生积极影响。本文简要分析职校创新体育运动训练模式的必要性,提出一些具体可行的策略来提升其训练效果。

**【关键词】**职校;体育运动训练;有效性;提升;策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.095

## 引言

以往职校体育运动训练模式以老师示范讲解与学生模仿训练为主,体育教材是其训练项目及体育动作类型的主要来源途径,训练内容来源的局限性及训练方法的单一传统性也降低了体育教学效果的综合全面性与个性持久性,因此,老师应转变体育运动训练方向目标,从训练方法内容、教学设备器材及考核评价等层面来创新升级体育运动训练模式,助推学生体育思维品质、知识技能及行为意识的共同提升。

## 一、重视体育理论教学

许多老师和学生对体育运动训练的理解并不全面与准确,将其等同于体育动作模仿训练,认为只要花费大量时间来反复训练就能获得最佳的训练效果。在这种思想观念的影响下,许多学生敷衍应付体育理论教学活动,认为学习理论知识是浪费时间精力的行为,以至于学生体育理论知识水平较低,降低了其对提高学生体育动作规范性与运动训练效率最佳化的促进作用。同时,长时间重复性且低效的动作训练也容易引起学生的厌倦或抵触情绪,进而对学生体育运动训练热情及自信心等产生消极影响。老师应提高对体育专业理论教学的重视度,利用主题讲座、辩论赛等方式来引导学生客观评价体育理论教学与运动训练的相互限制、促进的关系,实现其体育专业理论知识学习态度从敷衍被动到积极认真的转变,鼓励学生在认真学习教材理论知识的基础上,主动阅读学习体育训练相关的书籍资料,提高学生体育专业知识框架的完整性,引导学生运用理论知识来理解掌握体育运动技巧,提高其体育运动训练效果。

例如,在进行足球训练时,老师既可以讲解足球发展历史,帮助学生了解足球文化,也可以详细讲解足球比赛规则,让学生明确“在比赛进行中,不得用手、臂、肩部持、击球”等基本常识,不仅可以帮助学生明确足球训练方向及注意事项,还能帮助学生理解老师体育动作训练过程中讲解的比赛战术,有效避免了学生因违反比赛规则而被淘汰等情况的发生。

## 二、培养学生兴趣

以往老师过于重视学生体育运动方法的掌握与专业技能的提升,为学生掌握更多动作技巧而加快体育动作训练节奏,无形之中增加了学生体育运动训练难度,同时,体育运动训练活动的雷同及训练的艰苦也容易让学生萌生退缩放弃的情绪,因此,老师应创新其教学环节与调整其教学节奏,灵活运用多媒体教学法、分层教学法、游戏教学法、模拟教学法等多种教学方法,提高教学环节的趣味性、多样性,活跃教学氛围,同时,将其课堂教学活动的相关视频进行汇总剪辑,制作成专门的教学视频,并上传到班级微信交流群中,学生可以在训练结束后再次观看视频,更好的掌握不同体育动作要领,提高了学生课后自主运动训练的针对性与实效性,增强了学生掌握不同体育动作技巧的自信心。

例如,在进行篮球训练时,老师组织开展单手传球等竞技类游戏,让学生在传球的过程中理解和掌握传球技巧,利用多媒体教学设备来播放篮球比赛活动的高清视频,让学生在观看视频的过程中,感受篮球比赛的激烈,在帮助其学习掌握更多篮球比赛技巧与战术的基础上,也对其篮球兴趣等产生积极影响。

## 三、加强学生心理训练

老师利用调查问卷、主题班会等方式来了解学生对体育运动训练的真实想法,鼓励其对体育运动训练提出一些好的建议,与学生共同协商制定体育运动训练方

案,提高学生体育运动训练的认同感与参与性。同时,老师还应组织开展体育精神主题的体育活动,观看体育比赛,阅读体育小故事,引导学生感悟体育精神核心内涵,促使学生养成吃苦耐劳、坚韧不拔等优秀体育思想品质,帮助学生坚定掌握体育动作技巧的决心,以更加积极饱满的精神状态投入到体育运动训练中,努力克服体育训练中的各种困难,形成科学合理的体育学习发展与训练观,提高心理承受及抗挫折能力,积极主动的探究体育领域及练习体育动作。

例如,老师利用三公里马拉松等运动项目来锻炼学生身体耐力与协调能力,许多学生在马拉松过程中可能会因身体太累而放弃比赛,此时,老师可以认真观察学生在比赛中的具体表现,推测其不同比赛阶段的心理状态,将其整理成专门的数据资料,根据统计结果对学生进行永不放弃、谦虚、乐观等方面的心理训练,引导其克服自卑怕吃苦等性格缺陷,更加认真训练。

## 四、巧用分层教学法

大多数学生的身体素质、性格兴趣及体育理解认知能力等各不相同,针对这一情况,老师可以坚持分层教学与小组教学相结合的模式来组织开展体育运动训练活动,根据学生身体机能测试结果及兴趣爱好等信息将学生划分为不同的体育学习小组,比如,篮球基础组、足球竞技组等等,根据小组成员共性来确定体育运动项目类型及训练内容的难易度。另外,老师通过增加学生体育比赛活动数量的方式来提高学生体育知识技能检测能力,强化学生竞争意识与合作意识,引导比赛胜利队伍总结成功经验,鼓励其再接再厉,对于比赛失败的队伍,应在师生共同寻找失败原因的基础上,引导其树立信心,不断提升与完善自我。

例如,对学生进行身体协调力、爆发力等方面的专业测评,统计每一位学生体育成绩及兴趣爱好,根据这些信息将学生划分为不同运动项目的基础组、拓展组,基础组的学生需要认真学习传球等基本足球动作,拓展组学生则以足球比赛为主,实现每一位学生的持续发展。

## 五、创新训练运动队管理模式

职校应在结合其体育教学理念、训练现状及学生综合素质等基础上来创新其运动队管理机制,通过创建校长信箱、构建网络平台等途径来拓宽学校管理层与学生直接对话沟通的途径,提高管理效果。同时,学校还应完善老师聘请、薪酬考核等相关机制,优化调整教师队伍结构,定期组织其培训,提高其专业能力与创新实践能力,为提高体育运动训练的有效性提供智力与人才保障。

例如,学校公布校长电话、邮箱等信息,在广场、教学楼等区域安装校长信箱,鼓励学生将其对体育运动训练的意见通过电话等不同形式反馈给校长,校长也会定期在校内网站上公布其对不同意见或建议的处理结果,既可以增加老师教学压力,促使老师认真教学,也净化了校园环境,促进了校园各项活动的有序开展。

## 结论

正视传统职校体育运动训练模式的弊端,充分认识到创新训练策略对深化职校体育素质教育改革及实现体育运动训练长远目标的重要性,通过加强体育专业理论教学、创新教学方法、重视心理训练等途径来提高其训练的针对性与实效性,激发学生训练热情,为实现学生及职校体育教育事业的共同发展奠定了基础。

## 参考文献

[1]杨旭光.浅析在中职体育教学中学生体育精神的培养[J].网友世界·云教育,2014,000(023):95.

# 信息化手段在音乐课教学中的应用

李 歆 羨

(江西省商务学校 江西 南昌 330103)

**【摘要】**身处信息技术快速发展的教育时代背景下,信息化教学方式已经成为现当代教学实践中不可或缺的环节之一,而精准定位信息教学在课堂中的实际运用,将最大限度地发挥其本身具备的创新性和丰富性,从而有效激活课堂的教学活跃度,开拓教学知识的额外领域,补充和丰富原有的教学内容,提升课堂间师生的互动性和沟通性。而作为中职幼教课程中极为重要的艺术性学科,需要广泛应用和充分落实信息化教学手段。

**【关键词】**音乐课程;教学应用;信息化手段

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.096

信息化手段的优势在于其本身的使用便捷性、内容丰富性以及思维创新型,而音乐学科本身是具备思维和情感的综合性艺术学科,因此借助信息化教学方式,能够充分发挥音乐学科中所蕴含的本质内容,从而通过多样化的方式进行表现,让学生不仅在学习深度上得到一定的提高,同时在学习途径层面也能够得以拓展优化。本文旨在通过精准分析信息化手段在中职幼教音乐课堂的教学地位,结合现阶段教学的具体实际案例,为信息化音乐教学课堂的构建提供相关的建议和策略。

## 一、明晰信息化音乐教学的必要性及教学现状

信息化教学于中职幼教音乐课堂而言是十分必要的,在信息媒介高度演化和快速进化的教学时代条件下,采用信息化教学已是各大院校所共同认可的有效教学手段之一。首先,借助信息化手段辅助音乐课堂教学,可以为音乐内容的表现形式提供巨大的可能性,利用多样化的信息载体全方位地表现音乐内容,传输音乐知识,传递音乐价值观,从而让学生从更加多元化的层面感受音乐的本质内涵,提升对音

乐的深度性理解；其次，信息化教学手段的便捷性和可创造性，为教师的教学实践预留巨大的自由发挥空间，用更加大胆的方式和更新颖的创意打造个性化的音乐课堂。

着眼于信息化手段在中职幼教音乐课堂的实际应用，不难发现，许多教师在合理利用信息化手段等方面仍旧存在缺陷和不足。在实际情况中，部分教师尚未掌握信息技术的使用方法和操作流程，造成信息化音乐课堂出现卡顿现象，影响教学的进程和效果。与此同时，教师极易产生对信息化技术的高度依赖性，即将课堂的大部分时间和核心教学内容都寄托于信息媒体，从而缺乏教学主体性、个性化的教学思维，进而使得中职幼教音乐教学逐渐偏离正确的教学轨道，造成课堂内容的千篇一律、教学方式的乏味单一。

## 二、探索信息化音乐教学的注重点与具体措施

### 1、以内容拓展和方法创新为出发点

在中职幼教音乐课堂中渗透信息化教学手段，首先是在教学内容和教学方式层面进行信息化创新。教师要深度开发信息资源并与音乐教学相互结合，利用互联网内容作为音乐课堂是拓展补充，以信息化技术本身的特点进行多元化创新教学方式的引申，建设创新型中职幼教音乐教学课堂。

比如，在授课《中等职业学校学前教育专业教学用书：音乐》的过程中，观察到教材中教学资源的短缺，因而借助信息化的手段，在互联网中搜寻相关的教学素材作为补充，伴随欣赏大量优秀音乐作品的过程中充分拓展学生的音乐视野。与此同时，在教学方式层面，我借助信息技术中的歌曲软件，让学生通过软件进行儿歌演唱，在演唱后能够获得软件的综合科学评测，从而精准定位学生演唱的不足和短板，教师及时开展针对性地纠正和辅导，帮助学生切实提高歌唱能力和水平，牢固掌握歌唱的方式和技巧。

分析上述教学案例可得，信息化手段是当前中职幼教音乐教学的得力助手，在内容和形式的双重层面共同对音乐课堂展开拓展和创新，增强学生良好的课堂体

验。

### 2、以互动课堂和沟通交流为落脚点

教师在信息化音乐课堂的融会贯通中，需要充分结合相应的课堂互动和沟通交流，从而有效避免信息化课堂所造成的冷漠化教学，弥补信息手段自身所存在的机械化缺陷，形成以学生本位为核心，高效教学为目标的中职幼教音乐课堂。

比如，我在教学《节奏训练》过程中，通过一系列游戏化信息音乐活动，搭建与学生间的心理情感纽带。让学生随着多媒体所播放的歌曲进行节拍的跟进和表现，利用多种手、脚等部位进行节拍的表演，引导学生积极参与到课堂活动中来，学生不仅可以通过信息技术欣赏优秀的经典音乐熏陶，同时也能够在实践中强化学生的音乐节拍的感知和理解能力。

分析上述教学案例可得，重视信息技术在中职幼教音乐课堂中的广泛应用，同时也不能够忽视信息化课堂的弊端。教师应充分开展师生间、生生间的情感沟通交流，保持课堂的积极互动氛围，营造优秀的音乐教学环境。

## 三、结束语

综上所述，信息化音乐教学在现代中职幼教教学领域中已成为势不可挡的重要趋势之一，将音乐课堂与信息技术进行深度地融合实践，有助于把握音乐教学的本质与内涵，同时开发学生的音乐创新思维和能力，让学生更准确、快速地融入课堂教学中，进而构建以信息化教学为导向，践行多项并举、多线合一的现代化中职幼教音乐课堂，提升音乐教学的水平，培养学生优秀的乐理知识和乐感，达到理想化的教学目标。

### 参考文献

- [1]付婷婷.浅谈如何运用信息化手段优化中职教学学校音乐[J].北方音乐, 2018, 38(24): 147-148.
- [2]陈星.推动信息化设备进课堂 促进音乐教学新发展[J].科学咨询(教育科研), 2020(06): 179.

# 高中体育田径教学中的训练强度及训练量研究

彭建成

(湖北省武汉市江夏区第一中学 湖北 武汉 430200)

**【摘要】**在素质教育以及新课改推行背景下，越来越注重学生的综合发展，教师们有意识地促进学生个性发展，在完成基础的文化教学任务后，注重培养同学们的兴趣爱好，因此，在高中教学阶段，有文化、艺术生以及体育三个发展方向，有艺术天赋，对音乐美术等感兴趣的学生，可通过系统化的培养，考取自己心中理想的大学，部分同学对体育较为热爱且具有较高的体育天赋，可往体育方向发展，其中不可缺少的训练项目是田径训练，是所有体育生都必须熟练且提升自身能力的模块之一，本文通过分析当前高中体育田径教学现状，以及控制训练强度与训练量对田径教学的重要性，提出控制高中体育田径教学中训练强度及训练量的具体策略。

**【关键词】**高中体育；田径教学；训练强度及训练量；研究策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.097

## 引言

体育对同学们来讲，一方面是锻炼身体和释放身心压力的首选，另一方面也是同学们培养兴趣爱好重要来源之一，尤其是高中阶段的学生，学习压力巨大，需要通过其他有效途径得到有效释放，如此才能提高学习效率，确保身心健康发展，在释放压力的选择上，体育锻炼是非常值得选择的。因此，在高中教学当中，体育教学应当被重视，对此，本文特地针对高中阶段的田径教学展开研究。高中阶段的同学们，在测试体能的众多项目当中，也包括田径这一重要体育项目，在平常的体育训练当中，应注重同学们田径能力的提高，其中最主要的是要合理把控训练强度与训练量，在保护同学们身体的基础上进行田径教学的训练。

### 一、当前高中体育田径教学现状

在新课改的内容当中，有这么一句话：以人为本的学生观认为学生是发展的人，每一个学生都具有巨大的发展潜力，因此，在高中体育田径教学当中，往往教师较为注重同学们的发展潜力的激发，在一定程度上，加重了学生的身体负担，对同学们的韧带以及身体的不同部位造成不同程度的损伤影响了后续的训练以及打击学生学习田径的信心以及学习积极性，不利于后续教学的开展，影响同学们在田径道路上发展的程度。在设计训练强度与训练量的时候，教师往往忽略了学生的身体素质，忽略同学们的个体差异性，无差别的进行所有同学们的田径训练，因此，部分学生可能跟不上训练强度，一方面打消同学们的学习积极性，另一方面对同学们的身体造成一定程度的损害。当前高中体育田径教学，仅仅注重训练强度以及训练量激发学生的潜力，对同学们田径能力的提高，但忽略了同学们的身体，并且不注重学生的身体恢复，并未安排适当的时间给学生进行身体的调整，同学们缺少身体对高强度训练的适应期，这样的训练方式会导致训练效率低下。

### 二、控制训练强度与训练量对田径教学的重要性

在田径教学中，训练强度以及训练量的把控是尤其重要的，训练强度以及训练量太少，同学们的潜力并未激发出，并且未得到有效的巩固和锻炼，相反，如果训练强度和训练量太重，则会损伤同学们的身体，影响后续的教学和学习。同学们在练习田径等体育运动过程中，需要通过日常的锻炼和一定程度的训练强度来保持对某项运动的掌握程度，例如：在跑步项目中，同学们需要通过日常的跑步训练来维持自身在项目中所保持的速度。在实际的田径教学当中，需要合理的把控训练强度与训练量，平衡同学们训练强度与身体健康程度之间的比重。

### 三、控制高中体育田径教学中训练强度及训练量的具体策略

#### (一) 以学生为主体，设计田径教学中训练强度及训练量

在所有教学项目中，学生是整个教学阶段的主体，在田径教学过程中，教师

应围绕同学们来开展训练，强度即训练量的设计，在了解同学们身体素质的基础上进行合理的调整，教师应该注重同学们的个体差异，并制定出不同的训练方案，以此来满足每个同学的不同需要，可有效提高同学们对田径学习的信心。例如：在800米田径运动的训练方案设计之前，老师们应该了解同学们800米的能力，以及同学们在800米竞赛过程中展示出来的弱项，比如：部分同学是因为跑步姿势错误，导致速度减慢，因此，在训练过程中，老师应该着重训练这一部分同学的跑步姿势，在完成基础的训练之后，单独进行跑步姿势的训练。

#### (二) 强化训练与专项训练相结合

在高中田径教学过程中，强化训练与专项训练完美结合，是一个教学难点，也是教学重点，老师们应当寻找策略，将强化训练与专项训练相结合，进一步提高同学们的田径能力。其中专项训练以调动学生的积极性，激发学生的身体潜能为立足点和核心，相比之下，强化训练则更加关注个人身体机能的保持以及提升。

在专项训练时老师需要结合学生的实际学习情况保障训练日程安排的合理性，尽量避免训练的混乱，以训练的循序渐进为原则，更好地提高学生的身体素质。

#### (三) 合理控制训练强度和训练量，适当进行休息调整

俗话说得好，身体是革命的本钱，在体育训练过程中，同学们容易造成身体损伤，所以在安排训练强度和训练量的时候，需要考虑同学们的身体的承受能力，避免在高强度的训练下，同学们的身体受到不同程度的损伤，因此，教师要合理的控制训练强度和训练量，适当地让同学们进行休息调整，在保证健康身体的情况下，维持日常必要的训练，达到有序且可持续的训练。例如：同学们进行强化训练之前做好相应的准备工作，在同学们进行100米冲刺的常规训练之后，带领同学们进行四肢伸展运动，给一定的时间让同学们放松休息，准备下一个项目的训练。

### 结束语

本文对高中体育田径教学中的训练强度与训练量展开研究，在分析当前高中体育田径教学现状以及训练强度和训练量对田径教学的重要性之后，对高中体育田径教学控制训练强度和训练量提出几条具体策略。

### 参考文献

- [1]王洪福.高中体育田径教学中的训练强度及训练量研究[J].田径, 2019(03): 32-33.
- [2]随卫国.解析高中体育田径教学中的问题及解决措施[J].体育世界(学术版), 2019(11): 180+176.
- [3]庄海飞.贵阳市直属高中体育模块教学实施状况调查研究[D].贵州师范大学, 2018.