

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，教师极易产生对于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.