

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有效性与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