

高中体育有效实施短跑训练的具体策略

齐妍

(重庆市璧山来凤中学校 重庆 402760)

【摘要】在很长一段时间内，体育学科并不受学校和学生的重视，体育课往往变成“放养课”或者被其他学科占用，使得体育教学形同虚设。后来，为了确保体育课程能够按照预先计划进行，教育部提出了将体育课程纳入会考体系的建议，反复强调了体育教育的重要性。之后，高中体育教师也开始按照上级标准来组织短跑训练。再后来，直到新课改，人们逐渐开始正视体育学科本身的教育功能与价值，以体育素养丰富了体育课程的目标要求，切实突出了学生的本位需求。对此，高中体育教师要结合新课改的基本理念来实施短跑训练。

【关键词】高中体育；短跑训练；策略

高中体育短跑训练过程中，教师必须意识到短跑训练的基本原理，结合学生的实际情况开展针对性的指导，逐渐提高学生的短跑成绩。正确的短跑技术对于创造优秀成绩具有重要的作用，对于高中生而言，他们的短跑技术动作基本定型，所以需要结合学生技术动作特点进行适当调整，重点加强起跑与途中跑的训练效果，确保学生短跑能力可以得到显著提升。

一、根据学生身体强度来设计短跑训练任务

高中生的身体强度是指他们所能接受的运动难度，以及学生在体育锻炼中可能取得的素质进步与能力变化。部分高中体育教师并不关注学生们的身体负荷强度，只关注短跑训练任务量是否达标。这不仅无法优化学生的身体素质，还导致高中生失去了运动自信，使其开始排斥短跑训练。对此，新课改提出了以学生为中心的基本诉求。因此，高中体育教师要根据学生的身体强度来设计短跑训练任务，保证短跑训练可以切实优化高中生的身体健康。

为了解本班学生的短跑水平，笔者积极组织体能测评，观察了学生的反应能力与瞬时速度，了解学生的身体素质情况，并由此制定了层次化的短跑训练任务。比如，女同学的身高较低、爆发力要差，所以对女同学的短跑速度要求要低于男同学。但是，如果男同学的体重比较大，也不够灵活，也会适当降低短跑运动要求，希望学生可以明确自己的体能水平，不要逞强。

二、丰富短跑训练活动的组织形式

虽然高中生的心智水平逐渐趋于成熟，也能适应高强度的、乏味的学科任务，但是他们还十分单纯、爱动，虽然可以在应试教育思想下保证自己可以完成课堂上的短跑训练任务，但是一旦脱离体育课堂，他们便会逃离短跑训练，难以保证短跑运动对学生未来成长所产生的作用。针对这个问题，高中体育教师可以积极丰富短跑训练的活动内容与组织形式，避开单一、重复、乏味的短跑训练，促使高中生对每一轮短跑运动都有期待。

在一节短跑训练活动中，笔者组织学生自主参与了“狼要吃饭”的游戏活动。学生们以10人为一组，扮演“小羊”，另外选一名同学扮演“大灰狼”；双方拉开距离，“小羊”要不断询问“大灰狼”几点吃饭；如果“大灰狼”回答“三点”，那么“小羊”便要朝着“大灰狼”迈前三步；一旦“大灰狼”可以通过听力判断自己与羊群接近，那么则可喊出“开饭了”，反过身来追捕“小羊”，“小羊”要朝着起点奔跑。通过以上这个游戏可以很好地训练高中生的短跑能力，促使学生自主参与短跑训练，从而有效提升了短跑训练效率。

三、以赏识教育保护学生的短跑训练自信

当下，我们必须客观对待的是，高中生所形成的每一种运动能力都需要通

过大量的运动实践与反复练习，但是高中生的定力不强，意志不够坚定，难以保证自己可以一直全身心地投入到短跑训练中。尤其是当学生进入训练瓶颈期时，他们便会产生焦躁、不安与消极等负面情绪，严重影响短跑训练的有效性。针对这个问题，高中体育教师要及时应用赏识教育，挖掘学生的闪光点以及他们在短跑运动中可能取得的进步与成功，保护学生的积极运动心理，为学生实现长远进步做准备。

四、重视田径短跑训练细节

高中田径短跑训练中，具有许多细节性问题值得教师思考。如短跑呼吸规律的训练，此项内容是最容易被忽视的，因此教师需要加强对呼吸规律的训练指导。呼吸的规律若无法掌握好，在短跑训练中极易出现呼吸混乱现象，这些反应对于训练效果会产生严重的负面影响。有些高中生甚至会因为呼吸问题而出现运动损伤，所以必须重视田径短跑训练中的细节。教师需要传授学生呼吸规律理论知识，即跑步过程中通过加快呼吸频率与呼吸深度获得氧气，坚持使用鼻子进行呼吸，帮助学生形成良好的呼吸习惯。若学生运用嘴巴进行呼吸，那么鼻子粘膜将难以发挥过滤空气灰尘与温暖冷空气的作用，未经处理的空气通过嘴巴进入肺部，不仅会造成肺部疼痛，还极易出现咽喉炎现象。除了加强呼吸规律的指导外，还应重视训练学生的短跑反应能力。田径短跑比赛过程中，差距非常小，因此若想提高短跑成绩，训练学生反应能力至关重要。大部分高中生因为文化课程的压力，身体反应能力会相对弱化，所以可以通过专项反应训练或反应类游戏进行训练。当学生反应能力提高后，他们的起跑与加速能力也会得到提升，进而减少比赛过程中的反应时间。

如笔者所带班有一个男同学的短跑能力并不优秀，不仅在听到起跑令时存在反应慢的问题，而且还无法及时提升自己的短跑速度。这个现实差距使得这个学生十分沮丧，也向笔者表达了自己的郁闷。对此，笔者认真深入了解学生的不良情绪，观察了学生在短跑活动中的行为表现，针对性地指导了他。在笔者的帮助与鼓励下，这个学生一步步提高了自己的短跑成绩。归总上述学生短跑训练的数据，发现了学生的短跑成绩提高，这就给学生带来了极大的激励作用，最终促使学生积极参与短跑训练，有效保护了学生的运动心理。

参考文献

- [1]张敏.高中体育特长生的短跑训练探析[J].田径,2018(11):5-6.
- [2]杨鹏飞.高中体育田径短跑训练对策[J].运动,2018(03):109-110.
- [3]陈诚.高中田径短跑项目中的力量训练相关研究[J].田径,2017,26(07):51-52.
- [4]张梦雨.我国田径短跑项目技术缺失的成因及举措[J].当代体育科技,2016,6(19):28,30.

足球运动对3-6岁幼儿身心发展的影响

赵静

(山西省临汾市翼城县汇丰学校 山西 临汾 043500)

【摘要】足球运动是人们强身健体、户外娱乐休闲的方式之一，也是我国体育体系的有机组成部分。当然足球也是孩子们很感兴趣的项目，不仅可以培养他们吃苦耐劳的品质，而且可以培养团结合作的精神，还可以提高身体素质，是一项有益于孩子身心健康发展的体育活动。为此，本文主要探讨幼儿的生理及心理特点以及足球运动对3-6岁幼儿身心发展的作用，并分析足球运动对3-6岁幼儿身心发展的影响。

【关键词】足球运动；3-6岁幼儿；身心发展；影响

幼儿足球启蒙运动的开展作为校园足球开展的基础阶段，其根本目的与校园足球开展的目的一致，旨在育人。而幼儿足球和竞技足球运动的区别在于，它必须遵循幼儿身心发展规律，从幼儿的生理、心理、认知和肢体运动特点出发，以指导和促进幼儿身心全面健康发展为目的，通过科学合理的教育方式，使幼儿足球起到促进幼儿身心全面发展的作用。基于此，本文就针对足球运动对3-6岁幼儿身心发展的影响展开分析。

1 幼儿的生理及心理特点

幼儿的肌肉和骨组织处于生长发育阶段，韧性好，但是容易损伤。所以，在训练中要掌握适量、适中的原则，强度不能过大，保持合理的运动强度对幼儿的身体发展是很重要的。幼儿参与体育运动主要是以兴趣为动力，没有完整的目的性，仅仅是尝试性，只要是自己感兴趣的项目，就会积极地去表现自己。抓住这一特点，我们就可以在训练教学中多多安排游戏，寓乐于教，给幼儿展现自己的优秀平台。

2 足球运动对3-6岁幼儿身心发展的作用

2.1 足球运动可以提高孩子的身体素质

关于运动的好处，人们最容易想到的，当然就是它强身健体的作用。足球对于身体素质的要求很高。所以进行足球运动可以锻炼孩子的速度、力量、耐力、柔

韧性、手眼协调能力、身体控制能力等。孩子的身体素质可以在循序渐进的足球训练中得到全面提高！此外，足球运动可以促进新陈代谢，提高心肺功能，增强免疫力。一些家长提到，孩子踢球之后连感冒发烧都很少了，这就是运动带来的改变。

2.2 足球运动可以培养孩子的团队精神

足球运动是一项团队运动。要想在足球场上获得成功，离不开团队成员之间的合作。在幼儿园阶段的足球活动中，孩子们虽然不会进行真正的对抗性的足球比赛，但还是会进行诸如传球这样的需要彼此配合的活动。在这些活动中，孩子们有机会和其他小朋友沟通交流，逐渐学会从他人的角度着想，学会解决小朋友之间的冲突，在游戏中和其他小朋友建立友谊，感受团队合作的魅力。“不能一个人射门，要传球！”有孩子这么描述足球课上学到的东西。这简单的一句话，其实已经说出了团队合作的真谛。

2.3 足球运动可以增强孩子的抗挫折能力

参与像足球这样激烈的体育活动，年幼的孩子们很容易磕磕碰碰，摔跟头。除了身体上的摔跟头，孩子们还会在运动中体验到心理上的挫折。比如由于身体运动技能不足，在运球、传球中没法做得和他人一样好的挫折感，或是在游戏、比赛中失败的挫折感。这些挫折感很容易将人打倒，让人想要放弃。但在足球运动中，

正视挫折和失败，在失败后重新站起来，继续努力，才是受到鼓励的态度！在不断遭遇挫折，应对挫折的过程中，孩子们的意志品质能得到磨炼，逐渐培养起积极向上、勇于拼搏、不怕困难的体育精神。

3 足球运动对3-6岁幼儿身心发展的影响分析

2015年国务院下发《中国足球改革发展总体方案》（以下简称“《方案》”），这不仅是中国足球改革与发展的纲领性文件，同时也是中国体育史上一个里程碑式的事件。政策的出台，足球有望成为小学必修课。《方案》中明确指出，在推进校园足球普及过程中，各地中小学要把足球列入体育课教学内容，加大学时比重。在此基础上，今年教育部把校园足球重心下移至幼儿园，发布了《关于开展足球特色幼儿园试点工作的通知》，从幼儿园开始普及足球游戏，培养足球兴趣。通知发布后，目前已经有3570所幼儿园被认定为全国足球特色幼儿园。刚过去的9月，还发布了《体育强国建设纲要》，明确提出要全面推动足球、篮球、排球运动的普及和提高。随着国家政策对足球发展的不断升级，除了在幼儿园里，一些机构也在课外开展了幼儿足球课程。

尽管踢球对孩子有众多好处，但是幼儿的足球课其实和我们想象的有很大的不同。幼儿学足球，不应过分注重教孩子足球的规则和技巧，而是以游戏的形式为主，着重培养孩子们对足球的兴趣。这和幼儿园阶段孩子的发展特点密不可分。对于3-6岁的孩子而言，他们的基本运动能力还不足以支持他们进行有组织的体育活动。他们的平衡能力和注意范围还很有限，跟踪运动物体的能力也在发展中。这个时候的他们更加适合进行一些游戏活动来锻炼基本的运动能力，如跑、跳、翻滚、投掷、踢球等。幼儿园阶段的孩子注意力难以长时间集中。比起重复单调的训练，探索、实验、模仿能让他们学得更好。因此，幼儿园阶段的足球活动都是以游戏的形式进行的，避免“小学化”。如把脚内侧运球设计成“赶小猪走”的游

戏，把绕杆运球设计成“穿越树林”。很多时候，老师还会在地上画出大大的正方形、圆形、三角形，让孩子沿着线轻轻触球，控制球不跑出线外，控制球沿着线走。这种有挑战性的“运球游戏”也很受孩子欢迎。幼儿园时期培养的运动兴趣和运动习惯，很可能会影响人的一生。虽然在此阶段，孩子们踢球、控球都还跌跌撞撞，不太灵活，而且一直要到他们上了小学后，才能真正开始“踢足球”，但这一点都不妨碍他们在愉快的足球游戏中尽情挥洒汗水，锻炼身体又磨炼意志。熟悉足球、喜欢足球，觉得足球是离自己很近的一项运动，足球普及也就达到了。而且说不定未来足球的新星就在这些孩子之中呢。所以足球从幼儿园早早地开展，不仅是幼儿园顺势发展，也是幼儿强身健体、快乐成长的重要载体！

4 结论

总而言之，足球是儿童最好的运动选择，幼儿足球运动不是专业足球，不是竞技足球，而是教育足球。它最大价值是它全方位的教育功能，研究表明：幼儿在3到6岁发展关键期如果得到科学系统的足球教育，他们的身体素质、智能素质、心理素质、文化素质都将得到全面发展。因此，本文分析足球运动教育对幼儿身心发展的影响，对推广幼儿足球教学有重要的现实意义，吸引更多的幼儿及家长参与到足球活动当中去，推动校园足球的全面发展，促进我国素质教育全面发展。

参考文献

- [1]张莹, 郑秀英, 许剑. 我国3-6岁幼儿体质健康促进的研究现状与发展策略[J]. 2016.
- [2]殷红博. 中国幼儿足球黄金发展期即将到来[N]. 中国体育报, 2016-04-19(001).
- [3]罗筱. 制约幼儿体育教育发展的因素与对策分析[J]. 当代体育科技, 2015, 5(13): 111+113.

乡土音乐在高中音乐教学中的运用与探索 ——以大新县音乐教育为例

赵梅君

(崇左市大新县大新中学 广西 崇左 532300)

【摘要】在我国传统的音乐教学中，主要围绕音乐教材进行音乐知识学习与音乐艺术鉴赏。但其中存在认知片面问题，毕竟教材的内容选材受到一定的限制，因而不利于学生的艺术发展。作为课外资源的乡土音乐为教学带来了更多的灵活性，乡土资源从学生更加贴切的角度阐述了地方音乐文化的发展面貌。这些珍贵的文化遗产，理应成为高中音乐教学中的重要资源。因此，为了达到良好的教学效果，可针对性地开展乡土音乐的教学活动，帮助学生在音乐中学习与鉴赏艺术。

【关键词】乡土音乐；高中音乐；教学策略

一、乡土音乐教学的意义

乡土音乐教学主要是通过运用学校所在地区的地方特色音乐资源，从而帮助学生体验丰富的乡土文化与民风习俗，达到提升自身音乐素养的作用。乡土资源是中华民族最为宝贵的财富，是中华文化的一个重要组成部分。它历经时间的洗礼，积淀了历史发展的痕迹，最为显著的特征即为乡土音乐的地方性与区域性，例如大新高腔山歌。乡土音乐教学的主要目的，在于以下几点：第一，保护传承民间艺术文化。从现实角度来说，乡土音乐是人民情感的慰藉与表达，是人民最朴实、最真诚情感的倾诉。它将人们生活中的情感真切地记录下来，富有浓厚的生活气息，具有灵魂思想的本质^[1]。将传统的乡土音乐文化引入高中音乐教学，能够帮助学生更好地了解地方的艺术文化背景。从而通过文化学习与传承的角度，激发学生热爱、保护、传承本地音乐艺术文化的决心。通过另一种方式使得民间艺术文化得到传承。第二，开拓教师与学生的视野。乡土音乐文化能够丰富高中音乐的教学资源，帮助教师与学生进一步解民间艺术，从而产生文化认同感。乡土音乐是立足于本土，反映民风民俗的重要教育资源。乡土音乐若能够进入高中音乐教学的课堂之中，则实现了教学内容之间存在的缺陷，弥补了单方面教学的缺陷，形成全面的内容互补教学，在提高学生音乐学习兴趣的同时，达到开拓艺术视野的作用。

二、乡土音乐在高中音乐教学中的运用与开发

(一) 开发专业性的乡土音乐教材

乡土音乐毕竟是一种民间艺术文化，因此其存在形式可能只是形式与内容上的。不存在完整的一套文化体系，因此在运用乡土音乐文化进行教学之前，需要结合实际教育的需求，有针对性地选择教育内容^[2]。编写出一套完整的乡土音乐教材，用于教学实践。推动本土民族音乐文化艺术进课堂。把大新特有的“高腔诗雷”山歌作为学校音乐科目的校本教材，要求学生在欣赏的同时要学会演唱，并能即兴演唱简单的山歌旋律。在课堂教学中，学生由排斥—好奇—感兴趣—愿意学的过程，在学习过程中既弘扬了本民族文化又提高学生的音乐审美能力。在音乐课堂教学和艺术实践活动中，积极开展民族音乐传承教育，把本土民族音乐文化艺术纳入教学内容，将民族音乐文化艺术与学校文化建设相结合，通过多种途径进行民族音乐文化知识推广和宣传，积极营造民族文化艺术与校园戏曲文化氛围，推进校园艺术文化建设。

(二) 开展本土民族音乐文化进校园

加强与上级宣传、文化、教育部门的联系与对接，主动邀请艺术团和高腔诗雷山歌传承人到学校开展本土民族音乐知识讲座或演出活动。邀请县文化馆组织精干力量深入学校演出，让学生欣赏到优秀本土民族音乐的演出，让学生更直观地体验戏曲艺术和本土民族音乐文化的魅力。本校在开展教育实践与研究以来，遵循边学习、边探讨、边实践、边总结、边改进、边创新的原则，走出了一条课堂教学与课外实践相结合，学生艺术团体和校园文化相结合的全方位的艺术教育路子，受到

了社会、家长和各级领导专家的好评。

(三) 明确乡土音乐教学的目标

将乡土音乐教学引入到高中音乐教学的课堂，需要明确乡土音乐教学的目标，从而保证各项教学活动的有序开展。首先，教学目标的确立可依据当代的新课标要求来进行认知。首先，明确乡土音乐教学在情感、态度以及价值观方面的作用。学生通过学习乡土音乐文化，要学有所思，深度了解自己家乡的音乐文化观点，树立自我认同感。其次，明确乡土音乐教学在方法与路径方面的形式。具体的形式可包括实际体验、合作探究等^[3]。其目的在于通过调动学生的感官，进一步为学生提供参与文化学习的机会，帮助学生获得更加良好的学习体验，丰富与锻炼学生的知识技能。学校音乐课堂教学和校园科技文化艺术节，开展民族艺术传承教育，将“山歌进校园”活动与学校文化建设相结合，通过多种途径进行本土民族音乐文化文化知识推广和宣传，积极营造校园学习氛围，成为推进校园文化建设。

(四) 提高学生音乐文化的创造能力

音乐文化创作是音乐学习的最高形态，当学习者通过学习部分音乐文化，从而发掘属于自我的文化意识时，其音乐文化的创造能力将得到体现。在实际的教学过程中，教师可以将当地的民间佳曲、歌舞以及音乐素材等整理并展示，根据所在地崇左大新县学生对山歌的爱好，建立山歌兴趣小组，为校园喜爱民族艺术群体和个人提供学习交流的平台，充分利用音乐课、大课间、活动课以及第二课堂组织学生进行民族音乐文化高腔诗雷唱段的学唱与创编，让学生依据自我的生活体验进行二次创作^[4]，鼓励学生进行深度艺术创作。鼓励学生多参与校内外的各项文艺活动，民族艺术进校园，充实校园文化生活。

结束语

总而言之，利用于开发乡土音乐资源的大宝库，既能拓宽现代高中音乐教学的内容，同时也能够开阔教师与学生的视野。对于促进学生积极性与主动性的提升具有重要教育意义。提升音乐教学质量的同时，也有利于高中学生成为文化的传承者，为高中音乐教学的可持续发展打下坚实的基础。

参考文献

- [1]黄建军. 分析乡土音乐在中学音乐教学中的运用[J]. 中外交流, 2018(32).
- [2]高捷. 试论乡土音乐资源在农村中学音乐教学中的开发与利用[J]. 新校园: 阅读版, 2018(2): 154-154.
- [3]周玲. 乡土音乐资源在幼儿音乐教育中的运用研究[J]. 当代教育实践与教学研究, 2018(05): 161-162.
- 课题: 广西教育科学“十三五”规划2017年C类自筹经费一般课题(批准文号: 桂教科学[2017]9号)广西中小学开展民族艺术文化教育实践研究以大新县音乐教育为例”(课题编号: 2017C322)