

高中校园足球教学与训练探究

李力

(重庆市永川中学校 重庆 402160)

【摘要】“阳光体育”和“全民教育”等教学理念逐渐被教育者所认可，越来越多的高中体育教师开始关注高中足球教学这项工作。在校园足球背景下开展高中足球教学，需要教师根据高中生的身心发展规律和兴趣爱好开展足球教学，让学生喜欢足球运动，在足球运动中，锻炼身体，强化身体机能。趣味性、竞争性等是足球运动的主要特征，通过足球运动，学生之间相互配合，相互协作，对于学生身心健康发展而言意义深远，所以有必要将校园足球在高中中进行普及。

【关键词】高中；足球教学；探究

一、校园足球背景下现阶段高中足球教学存在的问题

(一) 足球教学中缺乏差异性

每个学生的家庭背景是不同的，在成长过程中的所见所闻也不一样，因此性格、学习方法、学习兴趣等都不同，身体素质和运动能力也各有差异，而很多体育教师进行体育教学的时候，并未根据每个学生的特征进行差异化教学，因材施教依然停留于形式。传统教学方法依然普遍存在，很多高中体育教师通过填鸭式教育进行足球知识的灌输。高中体育教师不仅要做好体育教学工作，还承担着安排校内活动、制订体育教学方案等任务，导致在足球教学中投入的精力有限，很难有足够的精力根据每个学生的特征制订差异化的教学计划，教学缺乏针对性。

(二) 教学方式缺乏多元化

高中体育教师习惯通过传统的方法进行体育教学，在进行理论讲解之后再实践训练，一节课的时间一般是四十分钟，用于理论讲解的时间比较短，学生在没有理解足球知识的前提下便进行足球运动，往往会因为认知的不足，无法重视到足球运动的重要性，学习效率低。

(三) 校园环境以及经费限制

部分学校并未针对学生学习足球而建立健全基础设施，学校领导和体育教师没有认识到足球教学的重要性，没有将学生身体与心理健康和足球运动结合在一起，在足球教学基础设施的建设上投入的资源不完善，尤其是经济欠发达的地区和偏远地区等，水泥地便是足球场地，或者将篮球场作为足球教学的场地。另外根据调查分析发现，一块面积为一千五百平米的足球场建设成本大约为二十万元，这样的费用即使对于经济相对发达的东部地区大部分高中学校而言，也是一笔巨大的开支，在经费限制的情况下，学校用于体育基础设施建设的资金比较有限，能够专门建设足球场地的学校更在少数。基础设施的不完善，限制了足球教学的开展，很难让学生放松身心地投入到足球运动中。

二、校园足球背景下的高中足球教学策略

(一) 积极转变足球观念

校园足球背景下，高中足球教学需要转变观念，学校领导者、体育教师和学生都需要树立起对足球运动的正确理念。比如学校领导者在应试教育下，过度重视学生主课的学习，不重视体育课教学，在足球教学中提供的经费支持比较少，足球教学中的基础设施不完善等，这需要领导者转变管理思路，高度认识到足球运动对于学生身心发展的作用，清醒地认识到，学生在拥有健康体魄和健全人格的前提下，其他活动才有了存在的价值。学校领导者要为足球教学提供支持，科学规划教育资金，加大对足球教学中的资源支持。

体育教师是负责足球教学的主体，体育教师思想观念的科学性与否和足球教学有效性与否息息相关。足球教学和体育其他项目教学相比，前者更注重技术与动作的科学性，如果学生在足球训练中动作不规范，教师没有及时发现且进行指导，则学生错误的动作便会一直存在，经过一定时间，即使发现动作不规范，也已经很难纠正，尤其是不规范的动作，也加大了学生受伤的概率。所以体育教师应该加大对足球教学的关注度，对每个学生的动作进行有效地跟踪分析，及时指出不规

范、不正确的动作，进行示范指导，监督学生纠正。也就是说，体育教师在进行足球教学中，要基于足球特征，设计科学的教学方案，重视对技术的指导。另外体育教师在指导学生进行足球训练之前，还需要带领学生热身，进行基本的足球知识讲解，让学生先理解足球的基本知识，认识到足球运动的重要性。

(二) 开发足球课程资源

在足球教学中，还需要开发足球课程资源。课程资源的开发，一方面需要学校的支持，另一方面需要体育教师的参与和推动，在学校领导和足球教师的共同努力下，开发出与高中生身心发展规律相符合，兴趣爱好相衔接，学习能力相契合的足球课程资源，为足球教学工作的开展提供支持。在这个过程中，体育教师不仅需要进行课程资源的开发，还应该重视课程教学内容、教学方式的趣味性，比如可以通过有趣的游戏，引起学生的关注，获得学生的认可，让学生在足球训练中获得愉悦，放松心情，让足球训练在学生的身体与心理健康方面发挥更显著的作用。此外，教师要适时给予鼓励，让学生在得到一定的激励之后，更多投入到足球运动中，提升在足球项目上的积极性。

(三) 课余时间延伸

高中足球教学中，因为课程时间的有限性，很多时候教师无法兼顾好理论讲解和技术指导两项教学任务，尤其是学生还没有理解理论知识的情况下便带领学生进行足球训练，这样的教学质量并不高。另外高中生的学习压力比较大，而放松压力的方式中，体育锻炼便是一个很好的途径，教师可以在学生课余活动的设计上，将足球项目设计其中，在体育课中增加理论知识讲解的时间，利用课余时间延伸的方式，增加足球训练的时间，并且通过这样的方式，也可以有效地帮助高中生排压解压，让高中生暂时放松身心，以更集中的精神投入到接下来的学习中，提高学习效率。

三、结语

经过如上分析可以发现，“全民足球”背景下，在高中进行足球教学，对于学生身心健康发展来说意义是比较显著的，现实中，很多高中学校在开展足球教学中存在很多问题，足球运动在学生发展中发挥的作用并不明显，这些问题常见于足球教学缺乏差异性、教学方式过于单一、教学基础设施不完善、教学思想观念落后等。这需要学校领导者、体育教师以及学生等转变观念，重视足球运动，体育教师要开发多元化而有趣的足球教学资源，进行课余时间延伸等，逐步提高足球教学质量，方可在高中校园足球教学上取得事半功倍的效果。

参考文献

- [1]侯宪东.浅析校园足球背景下的高中足球教学[C].中共沈阳市委、沈阳市人民政府、亚大材料科学院.第十五届沈阳科学学术年论文集(经管社科).中共沈阳市委、沈阳市人民政府、亚大材料科学院:沈阳市科学技术协会,2018:363-364.
- [2]梁述能.校园足球背景下中学足球教学方法刍议[J].当代体育科技,2017,7(16):105-106.
- [3]谢爱民.高中校园足球教学开展的瓶颈与策略探究[J].教师,2015(33):106.

体验式教学法在初中音乐课堂的初步应用

向晓红

(重庆市南川区第三中学校 重庆 408415)

【摘要】体验式教学是一种体现以“学员为中心的”教学模式，旨在重视学员的主动性，通过创造参与性的教学情境来让学生获取知识的一种教学形式。这种教学方法符合初中生的身心发展规律、认知特点和学习规律，能够有效建立完善的知识体系，在参与互动的过程中将知识点传递给学生，从而逐步构建学生认识体系，掌握良好的知识技能。体验式教学法重视教学的过程和体验，是学习者在自身真实感受和理解的基础上生成判断的一种方法。在这个过程中，学习者只有做到知行合一才能更好地通过体验式教学法做到理论和实际相互的结合，从而提升学生的学习能力和知识储备。体验式教学法使学习者变被动为主动，使学生在掌握技能的同时提升了自身的审美能力，是一种具有可行性的教学方法。

【关键词】体验式；初中音乐；教学

一、体验式教学法符合音乐教学的原则

(一) 情感美育原则

体验式教学法的体验性特征，符合音乐教学中对学生进行审美教育的要求。初中生通过聆听、演唱、演奏、律动等体验活动，在提升音乐素养的同时也促进了对其音乐感觉的培养，不仅能够培养初中生形成认识美、体验美、感受美、欣赏美和创造美的能力，还能使学生通过音乐产生情感上的共鸣，符合素质教育进行美育的原则。

(二) 音乐教学协同发展原则

体验式教学法在尊重学生主体地位的同时，也引导学生开展多种技能的协同发展，这也切实贴合了音乐教学的主题。在教学中各项技能环环相扣，促进着彼此的

协同发展。例如：在音乐教学的唱歌环节中，不仅锻炼了气息和嗓音，同时也包含着对音高、旋律以及乐感的综合训练。因此，各种形式的音乐技能彼此之间不可分割，而体验式教学法在教学中有效地将各项音乐技能结合，促进了教学内容的协同发展。

二、初中生心理生理特点

(一) 自我意识发展极为迅速

自我意识也称自我，是指个体对自己的各种身心状态的认识、体验和愿望，包括自我认识、自我体验、自我控制三个方面。初中生属于成长学习的过渡期，在这个时期学生的自我意识迅速提升，他们在渴求独立的同时又产生了对他人强烈的依