

高中体育田径教学优化策略

王金国

(山东省济南市莱芜第十七中学 山东 济南 271100)

【摘要】田径是常见且基础的体育训练项目和运动项目，其在高中体育教学中承担着重要的作用。伴随着新课程改革的不断深入，体育教学领域中对传统田径教学优化的呼声也日益高涨，并且经过一段时间的研究和时间后，相关方面的改革也取得了一定的成效。然而需要注意的是，尽管改革收获了成效，但田径运动教学整体还存在着不少问题。基于这种现实状况，文章将从田径教学实际出发，常识性的探讨田径运动教学优化策略。

【关键词】高中；体育；田径教学；优化策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1216

适当运动有益于身心健康，在知识学习紧张的高中阶段，体育教育不但能够促进学生提高身体素质，还能显著地改善学生心理状况。不过分析当前高中体育教学实际状况可以认识到，单调、死板的田径运动训练方法不仅难以有效激发学生的身体潜能，还会让学生在长时间的体育学习中丧失对运动的热情和积极性。因此，高中体育教师要及时作为，认清对高中生田径训练的影响因素，并以此为立足点，提出相应的解决办法优化教学策略。

一、影响高中生田径训练的因素

由高中体育教学经验和专项调查报告总结出，影响学生田径训练的两个主要因素分别是体育教师因素和家庭社会因素。

(一) 体育教师因素

体育教师是体育教学活动的组织者和指导者，这就意味着学生训练田径需要在教师的安排和指导下进行。若是体育教师在制定田径训练方法时，罔顾学生体育学习实际，只是死板地按照传统田径训练方法展开教学，那么学生就很难从田径训练中得到发展。更有甚者，部分体育教师为了减少教学负担，盲目安排学生参与高强度训练，在田径训练时长时间反复跑。这样的训练方式不仅会让学生对体育学习产生畏惧，还会给学生的身体带来消极影响。所以，高中体育教师要充分认识到自身对学生田径训练的重要性，发挥自身体育素养和教学素养，设计出富有趣味性的教学活动，协助和指导学生按科学的方法进行田径训练。

(二) 家庭社会因素

家庭社会因素的影响与应试教育的存在直接关系，在应试教育的整体环境下，学生需要面临高强度的高考竞争。为了让孩子考上好大学，家长往往只关心学生在知识性学习方面是否取得好成绩，完全忽略了体育训练活动。在家庭和社会的共同影响下，学生对包括田径训练在内的体育训练也缺乏兴趣和决心。由此可见，想要切实有效地做好田径教学工作，社会和家庭也是必须充分考虑的因素。

二、优化田径项目训练的策略探析

优化田径训练项目是系统而全面的过程，以下将从这几个方面实施优化策略。

(一) 教师转变思想，改革教学

运动项目有关的教学基本离不开重复运动练习发力和动作，这是运动教学的基本方式，所以改革田径项目教学也应当在此基础上进行。不过需要注意的是，很多教师虽然能够按照教学要求实施训练，但采用的教学形式却十分单调，与小学、中学阶段的体育教学模式几乎没有差异。这种千篇一律的教学方法很容易导致学生注意力低下，进而导致学生对发力技巧和运动知识的掌握不足。考虑到这种状况，高中体育教师必须改变自身对教学的观念定势，用发展的思维看待教学工作，不断学习体育教学理论，采用新型教学方法优化教学工作，让学生在体育学习的过程中得

到综合能力的发展，从而最终提升田径教学的整体效果。

(二) 合理把握训练强度和训练量

训练强度和训练量的制定是田径训练的关键部分。在衡量田径训练效果的过程中，这两项因素也是重要的评价内容。通常来说，强度不足、训练量缺乏的情况下，学生很难借助田径运动发挥身体潜能，而这也代表田径训练整体效率低下；强度过高、训练量太大就会导致学生生理不适，并在一定程度上对体育学习产生抵触心理。为了科学的把握训练强度和训练量，教师可以在制定训练计划前测定学生运动能力，然后根据学生的差异性设置训练强度和训练量。另外，为了确保田径教学持续发挥积极作用，教师要引导学生在生活中适当参与运动，在保持强度和训练量的基础上锻炼身体。

(三) 提高教学趣味性

长时间的体育锻炼会给人带来全方面的益处，但是很多学生在刚接触体育训练时积极性都不高，这时就需要趣味性的教学活动辅助教学。实际上，体育教学的高度开放性能够为趣味教学提供广阔的空间，教师在了解学生的兴趣和运动能力后，就能针对性地设计趣味教学活动，培养学生对田径运动的兴趣。例如在田径活动设计中，教师可以设计“趣味跑”活动，在活动中穿插军事训练动作和模仿动物动作等内容，让学生在一段距离用蛙跳前行，下一段距离使用鸭子步前行。学生通过有趣的田径训练可以获得更加全面的发展，这样就能在吸引学生兴趣的同时提高体育教学效率。

结束语

在新课程改革的推动下，高中体育田径教学也在不断优化当中，教师应当在充分了解教学情况的基础上，不断提出具有针对性的教学方法，以此调动学生的体育学习积极性，让学生在丰富有趣的训练活动中，养成体育核心素养。

参考文献

[1] 陈永钢. 高中体育田径教学优化策略分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(16): 87-88.

[2] 隋杨. 优化高中田径训练, 提升学生体能素质[J]. 速读(中旬), 2019, (4): 259.

[3] 颜平. 试论高中体育田径教学中的训练强度及训练量[J]. 当代体育科技, 2019, 9(1): 60-61.

作者简介:

王金国(1977.3-), 男, 汉族, 大学本科, 山东济南人, 中学一级教师, 研究方向: 体育教学与科研。

浅谈小学音乐欣赏课的教学策略

王琦

(山东省德州市齐河县华店镇大夫营小学 山东 德州 251100)

【摘要】音乐欣赏课在教学的过程中不仅能够培养学生的音乐审美能力，还能够激发学生对音乐的创造力以及语言表达能力，间接地促进学生智力的发展。本文从因材施教的教学原则、形式多样的教学手段、多种评价的激励方式、学做结合的创造表现四方面内容对音乐欣赏课的教学策略进行了探讨。

【关键词】小学音乐；欣赏教学；教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1217

随着我国社会的发展，音乐教育在学校教育中的地位越来越重要。由于小学生的年龄特点及自身的知识局限，使其缺乏音乐欣赏及音乐创造力的能力。在音乐欣赏课教学的过程中教师要结合欣赏课的教学原则和小学生特点有针对性地教学，培养学生的审美力和创造力。

一、因材施教的教学原则

音乐欣赏教学内容是丰富多样的，要在教学过程中完成学生对音乐作品的有效感知、深入理解并增加音乐知识的吸收，需要以音乐欣赏教学内容和特点为出发点，设计与小学生欣赏接受能力相适应的课型。教师在教学的过程中应该对学生整体作初步的分析，并对不同年龄阶段学生的音乐欣赏能力进行总结，结合音乐教学大纲的要求设计教学欣赏内容。要关注不同学生的认知特点，因材施教。

二、形式多样的教学手段

音乐课标明确提出：“音乐欣赏教学应采用多种形式引导学生积极参与音乐体验，鼓励学生对所听音乐有独立的感受和见解。”

(一) 教学道具的运用

教育心理学认为：学习者能同时开放多个感知渠道，比只开放一个感知通道更能准确地掌握学习对象。在音乐欣赏教学中，可运用多媒体将文字、图像等直

观地展示给学生，为学生营造一个色彩缤纷、声像同步、能动能静的教学情境，扩展学生想象思维的空间。教师还可以通过不同的道具，使学生的视觉、听觉、思维都得到体验，对音乐的感受更加真实、具体。

(二) 多种感官的参与

教师在音乐欣赏教学的过程中应该采用多感官的综合训练对学生的审美能力进行培养，可以增加视觉体验、身体的律动与听觉相结合，更深层次地感受、理解音乐。小学中、低年级的学生可以以模仿舞蹈动作与音乐相结合，学生既理解了音乐又得到了感官的综合训练。

(三) 音乐情感的表达

小学音乐欣赏课的教学还应该通过教学教会学生表达情感，对音乐的内容欣赏理解之后，能够通过语言完整地表述出来。首先，在小学音乐欣赏的教学过程中，要让学生学会自主独立地欣赏、理解音乐，从自己的角度出发，从不同的音乐段落出发，理解作品表达的内容及音乐的情感。在《魔法师的弟子》这节欣赏课中，教师可以让学生抓住音乐细节的变化，想象故事情节的发展并用自己的语言表述出来。其次，在音乐欣赏时，教师还应该设计多个环节的互动与讨论，使每个学生都有发言的机会来表达自己的想法，让课堂有不同的声音。