

# 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。

### 三、多种评价的激励方式

音乐课程作为学校培养学生素质教育的重要途径,评价方式也应该多元化,更多地实现师生之间的互动来体现评价的全面性。

1. 教师可以通过激励的语言和手段,调动学生的积极性,发挥他们的主体性和创造性,及时发现学生的闪光点,让每一个孩子都有得“优”的机会。

激励性语言有“你的联想真丰富”“你的见解真独特”“你很有创意”等。也可以让课堂中得到表扬的同学担任“小老师”“小管家”等来唤起学生的潜能。课堂中还可以采用男女PK赛、小组夺红旗、摘果子等方式,让学生在互相竞争、互相评价、互相欣赏中产生共鸣。

2. 学生也要对教师的教学过程进行评价。这种互相评价的教学模式有助于教师更好地进行自我修正,不断提高自己的教学水平。

### 四、学做结合的创造表现

新的课程改革要求教师在学的过程中要注重培养学生的想象力与创造力,学与做结合,不但要让学生学会,更要会做。首先,教师要通过实际的音乐欣赏教学过程为学生提供发挥想象的空间,启发学生对音乐欣赏内容进行合理的想象。其

次,教师在教学中可以鼓励学生进行音乐的创作,促进学生不同个性的发展,更好地获得满足与成就感。

综上所述,音乐欣赏教学的主要目的是培养学生的审美与创造能力,教师应针对不同的乐曲通过不同的手段与途径帮助学生分析理解音乐中所表达的情绪,丰富学生的听觉世界与感知创造能力,并通过音乐欣赏的学习更好地积累音乐知识,发展音乐的创造思维,达到启迪智慧、丰富生活体验的目的。

### 参考文献

[1]王蓉芳 曹珏.对情感教学在小学音乐课堂上的运用分析[J].音乐时空,2016,(08):159-160.

[2]胡嘉琦 龚宝珣 基于多元文化视域下的音乐教育现状及多元文化的应用[J].黄河之声,2016,(05):38.

[3]张晓新 关于打造小学音乐快乐教学的尝试[J].中国校外教育,2016,(06):159.

[4]王琴 让欣赏在音乐教学中有“声”有“色”——构建童心特质音乐快乐课堂的创新实践[J].读与写(教育教学刊),2016,(02):233.

## 创新教育理念融入初中体育教学策略

吴浩

(成都市武侯实验中学 四川 成都 610000)

**[摘要]**随着教育事业改革的不断加深,各个学校对体育教学的教学要求也不断变高,如何将创新融入体育变成体育教学的一个难点。

**[关键词]**初中;教学创新;体育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1218

学生的初中阶段是一个很重要的过渡阶段,学生面对中考,学习压力变大,学生花在学习上的时间变多,体育运动时间减少,如何让学生在体育课上既能拥有保质保量的运动,又能让学生爱上体育,爱上运动,成为体育老师面临的难题。实践证明,创新教育理念融入初中体育教学是解决这一问题的有效方法之一。

### 一、多元教学,培养学生兴趣

传统的体育教学常常重复单一的动作流程,这种枯燥的重复极容易导致学生对运动兴趣不高,为了提高体育的教学质量,我们必须走出这种僵化的教学流程,让体育教学变得多元创新。近年来,各种体育运动的视频越来越多,获取体育视频越来越便捷,北京某初中体育老师抓住这一点,利用多媒体进行了体育教学,在教学长跑的课程上,老师利用多媒体,向同学展示长跑的正确姿势,长跑如何呼吸等其关注的一些问题,同时,还运用多媒体向同学科普了长跑,比如马拉松长跑,通过多媒体,让体育课堂更加的生动有趣,实践证明声音,图片,视频对大脑的刺激有助于学生记忆,也更能吸引学生的目光,进而提高教师的教学效率与质量。多媒体只是一个媒介,这个媒介间连接的是体育课堂和学生的兴趣,除了多媒体,能够搭建联系的媒介有很多,比如大数据,互联网,在科技高度发达的今天,人们获取各个方面的信息的途径不断扩展,需要体育老师在实践中发现,在实践中灵活运用这些方法,通过多元的方式实现体育教学,让学生摆脱枯燥的刻板体育课堂,走进有乐趣的创新体育课堂。

### 二、尊重学生,以兴趣为导向

一千个人心中有一千个哈姆雷特,同样,一千个学生有一千个兴趣,尊重学生的兴趣,把体育和学生的兴趣结合起来,把学生和体育课堂融合在一起,这是体育老师实现体育课堂创新的方法之一。近几年,大数据技术迅猛发展,许多学校为科学办学也都利用起了大数据,体育教学是不是也可以利用大数据呢?答案是肯定的,大连一初中利用大数据,分析发现,篮球,排球,乒乓球,羽毛球,健美操等运动的学生喜爱度最高,所以学校根据大数据结果科学的进行教育改革,让学生根据兴趣自愿选择运动,选择同一种运动的同学在体育课上形成临时的班级,在完成了基础的热身等活动之后老师会针对不同的运动开展教学并布置任务。改革后的课堂,学生的积极性增加了,课堂氛围轻松愉悦了不少,学生运动的主动性提高了,利用课间在操场上打篮球打羽毛球的学生变多了,整个校园氛围都轻松活跃了不少。除此之外,教师还应该帮助学生多关注体育方面的新闻,让学生多了解感兴趣的体育方面的新闻,认识到自己是体育改革的一分子。就如前段时间有一个面对全国招收的草根足球的赛事活动,对足球感兴趣的学生就可以参与其中,对个性化教学,因材施教有很大的帮助。尊重学生的兴趣,把兴趣融入教学,这并不是任由学生胡来,而是借力打力,借学生的兴趣,提高学生学习的积极性,从而达到提高体育教学质量的目的。

### 三、培养感情,营造和谐氛围

何谓感情,感情就是一个人对客观事物所表现出来的厌恶、喜爱、悲伤或是崇拜的一种状态。心理学研究发现,一个人对事物的感情很大程度的影响了面对事物的态度<sup>[1]</sup>。对于学生而言,积极的情感更有利于融入体育课堂,对老师而言,轻松

愉快的课堂有利于知识的传输,促进了教学质量的提高。那么,在体育课堂上,如何能够营造轻松愉快的氛围呢?江苏某中学的体育老师张老师发现学生们沉迷浙江卫视某综艺,这个综艺最核心的一个游戏就是撕名牌,节目中的游戏有趣的同时,还对体能拥有一定的要求。张老师抓住了这一点,在几次积极的课堂之后,作为奖励,带领学生进行撕名牌的游戏,游戏胜利的同学可以免去一天的体育加练。张老师在教学过程中,采用游戏的方式营造了一个轻松愉快的课堂氛围,提高了学生的课堂积极性,在保证学生运动量的基础上,也提高了体育课堂教学质量。营造和谐氛围的方式有很多,不单单是游戏,也可以采用竞赛的方式,初中的学生正处于好胜心强的阶段,可以利用这一点,多多举办体育竞赛,科学研究发现,有竞争有追赶更容易激发学生的潜力,所以,多多举办竞赛更容易激发学生在体育方面的潜力,从而提高学生在体育运动上的自信心和积极性。

### 四、终身运动,提高觉悟认识

学无止境,终身学习的话题蹿红网络,其实不只是学习,运动也应该是终身的。实践发现,思想觉悟越高的人,对终身运动的认识更加深刻,如何引导初中生树立终身运动的思想,首先要做到的就是以身作则,言传不如身教,想要让学生终身运动,体育老师就应该坚持终身运动,并且努力号召更多的人终身运动,这不仅仅是体育老师同时拥有着体育人和老师的双重身份,只有自己担起责任,才有底气有能力教导学生终身运动。其次,想要终身运动的思想觉悟根植于学生内心,需要学校、家庭,社会各界的帮助。参考终身学习的思想根植于社会大部分人心中的原因,社会各界应该倾力合作,利用舆论,学校教学等多方面的传播途径,让学生意识到,运动是终身的,身边的同学老师都在坚持运动,运动能让人变得更好。最后,体育教学要认清自己的定位,学校的体育教育是终身体育教育的基础,终身体育教育是一种新的体育教学思想,它的核心是超时空的思想,也就是“面向未来”。这个思想把体育教学看成一个系统,把终身体育教育看成一个子系统,在子系统,也就是在初中阶段的体育教学中,要培养的就是学生终身学习的思想觉悟<sup>[2]</sup>。

### 五、结束语

体育作为教学很重要的一部分,受关注程度也应该和它的重要性相匹配,新课标对体育教学的要求越来越高,为应对新课标的要求,为更好的满足学生对体育课的需求,社会各界应该重视体育的创新教学,思考如何把创新教育理念融入体育教学。

### 参考文献

[1]鲁辉.简析初中体育教学中创新教育理念的融入应用[J].运动,2018,000(002):124-124.

[2]陈云,李枫.新时期创新山区中学体育教学模式的策略分析[J].体育风尚,2019(1):99-99.

### 作者简介:

吴浩(1993.3.1-),男,汉族,四川营山人,大学本科,体育老师中学二级,成都市武侯实验中学,研究方向:体育教育。