

历了什么？”，继而让学生小组合作进行讨论，对原文进行适当扩写。以下是班级小组写出的优秀扩写结果：乌云压城，长斧起舞，暗红色的鲜血喷涌，士兵哀嚎，一场生死搏斗就在王庭中展开。到处都是谋杀，大火从大厅里射出，传到御厨，陶罐和铁罐纷纷跌落。不幸的是，当傲慢的人跌倒时，一瓶醋随之掉落，倾入铁罐之中……白驹过隙，战斗发生了变化，铁罐慢慢地发现他的身体越来越虚弱，他体内的醋使他感到疼痛，看看落在他旁边的陶罐，除了身上的泥斑外，风采依旧，他快要死了，而自己则将行将就木，铁罐很羞愧，他向陶罐说道歉，但他发现自己的声音很虚弱，除了周围的灰尘，没人能听到他的忏悔，铁罐永远闭上了眼睛，陶罐不远处等待着重见光明的一天。

这是班级小组头脑风暴后的结果，更不用说出众的文学才华了，但情节相当合理。在扩写的过程中，学生显然感到充满成就感，不仅可以发展学生的语文思维，而且可以提高学生的写作水平。

### 三、读写结合第三步——善于妙写

作者认为，只有感动自己的文章，他才能感动其他人。一篇好文章，字里行间溢出的是作者想要传达给世人的情感。“情感”通常可以使整篇文章脱颖而出，这是提高学生写作水平的重要元素。因此，在日常写作训练中，作者将迅速引导学生深入探究文章的思想感情，抓住关键词句进行分析，然后引导学生进行妙写。例如，

## 浅谈提高普通高中足球业余训练课质量的手段

张华刚

(广东省河源市龙川县第一中学 广东 河源 517300)

**【摘要】**近年来，我国校园足球运动发展迅速，到2019年底，共计有3万所中小学被评为全国校园足球特色学校。目前，我国校园足球运动的开展主要以课堂教学、业余训练、运动竞赛三大体系为主，通过课堂教学和业余训练使学生掌握基本的足球技能和专项素质，以达到运动竞赛的目的。但是，相对于课堂教学，业余训练课训练强度更大，对抗性更强，训练目的更明确，更具专业性，所以业余训练课是提升普通高中学生足球技战术水平最好的途径。以下结合我校学生业余足球训练的具体情况对提高普通高中足球业余训练课质量的手段做探讨。

**【关键词】**普通高中；业余足球；训练质量

### 一、我校课余足球训练开展的情况

我们学校是全国校园足球特色学校，同时也是一所广东省示范性普通高中，学生是以学好文化科为主要目的，身上背负着高考的巨大压力，在学校主要的任务就是学好文化课，所以文化课的学习占用了他们大部分的课余时间。目前我校成立了男女两只足球队，这些队员都是普通类学生组成，并非体育特长生，在速度、力量、耐力等方面的身体素质比较差。而且很多学生在初中和小学比较少接触足球运动，基本功比较差，比赛能力比较弱。而学生的课余训练时间也就是下午最后一节课下课后的四十分钟左右进行足球训练，训练时间短暂。所以对于学校足球队来说，要在有限的训练时间内提高学生的各项身体素质和足球的技战术水平，关键就是要抓好每节训练课的质量。

### 二、普通高中学生业余足球课的特点

#### 1. 业余性

学校课余足球训练是一个有计划、有目的、有具体措施，且形成相对独立系统的专门的足球教育过程。这一过程既不同于专业足球运动员的系统训练，也不同于面向广大学生在课余时间增进身体健康、娱乐身心的足球兴趣锻炼，而是学生在完成正常的文化课学习之余进行的基础性足球训练。

#### 2. 基础性

从课余足球训练错位培养竞技运动后备人才的途径看，它在总体上进行的是基础体育训练。高中生的身体机能、思想作风、道德品质正处于发展阶段，这一阶段要身体素质，要充分体现学校体育的特点，抓好学生思想作风和心理素质的培养，打下全面的、坚实的基础，从而促进学生身心健康的全面发展。

#### 3. 系统性

高中生业余足球训练具有系统性。体育训练特别强调系统训练，即指训练是一个连续动态变化过程。优秀足球运动员的培养很大程度上取决于长期训练过程中的不间断性和系统性。只有这样才能使训练中获得生物学改造、身体素质和技术水平保持并得到不断提高。

### 三、提高普通高中学生课余足球训练质量的手段

#### 1. 提高训练的趣味性

经过一段时间的观察，部分学生训练的积极性和主动性不高，有些学生一边训练一边聊文化课学习等和足球训练无关的内容，有些学生完成动作比较随意，给人的感觉就是出工不出力，这就造成了训练质量大打折扣。所以要提高训练课的质量，我们必须提高学生训练的积极性和主动性。因为学生的好胜心比较强，所以我们可以采用竞争性训练模式，比如，在练习脚内侧传球的时候，如果是两个人面对面的传球，学生会感觉到枯燥无味，我们可以改为在两个学生中间用两个雪糕筒摆城一个小门，传球经过小门算得分，否则算失误，失误的学生要收到小小的惩罚，由于都害怕受到惩罚，学生们马上认真和兴奋起来了，训练质量自然也得到了提

在课程《妈妈的账单》中，作者引导学生回忆生活中的场景，唤起学生对父母的情感，并给学生留下一个课后作业。基于《可贵的沉默》中表达的情感，写作一篇文章，体裁不限，字数不限。在下一堂课中，作者被学生们的创造力折服了。一些学生结合日常生活写了一个叫《过生日》的叙事文。一些学生写了一篇名为“《爸爸的毛笔》”的诗歌，一些学生甚至写了一个故事，并在讲台上精彩演绎……朗读传情，写作有声，情感阅读不仅丰富了学生的情感体验，而且还通过写作、阅读和相互交流，提高了学生的语文水平。

### 结束语

听说读写训练是语文教学的重要组成部分，是促进学生综合能力发展的重要组成部分。在教学中，教师必须从语文课程标准的要求出发，创新训练，使学生更乐于学习，可以真正从中受益并提高语文教学质量。

### 参考文献

- [1] 尹万霞. 浅谈听说读写训练在小学语文教学中的应用[J]. 教育, 2017(2)
- [2] 徐正扬. 小学语文课程写作教学标准解读[M]. 教育出版社, 1999.
- [3] 小学语文阅读教学中读写结合策略初探[J]. 吴立梅. 中国科教创新导刊. 2010(24)

高。

#### 2. 训练内容要循序渐进、由易到难

体育锻炼的循序渐进原则是指在体育锻炼要求、内容、方法和运动负荷等都要根据每个人的实际情况，由易到繁，运动负荷由小到大，逐步提高。足球运动是一个整体性运动项目，对运动员的身体素质、技战术水平、整体意识等要求较高，在我们学校业余足球训练课中，也应该遵循这个原则，不能拔苗助长，这样才能提高训练质量。在女足队员的头项球训练课中，如果我们一开始就抛球让学生用头顶球，所有学生都不敢顶，看见球飞过来都会躲闪，一趟训练课下来没有一个学生敢用头顶球的。我们可以让学生把球放在额头上，感受一下头顶球的触球部位，然后让她们自抛自顶，就是自己把球轻轻抛起，然后用刚才的触球部位往上顶，最后两个人一组近距离进行一人抛球一人顶球练习，大部分学生都敢用头顶对方跑过来的球了。训练质量也大大的提高了。

#### 3. 多媒体课件辅助

随着社会科技的快速发展，多媒体技术得到广泛应用，尤其在教学过程中，更是发挥着重要作用。然而，在目前中小学足球课余训练过程中，利用多媒体课件辅助教学还比较少。利用多媒体课件辅助教学不仅可以激发学生对足球训练的兴趣，使学生掌握相关的理论知识和足球文化，还可以提高学生对足球技战术的理解和认识，对足球训练质量的提高有很大的帮助。首先，我们可以利用多媒体让学生观看世界杯、欧洲杯、欧洲五大联赛等热门比赛录像，通过比赛录像可以向学生讲解足球规则以及足球技战术等理论知识。其次，我们可以剪辑一些精彩的过人射门等视频，学生往往对变化多样的过人动作和射门比较感兴趣，通过视频剪辑让学生感受到高水平运动员能力，在平时训练中他们也会对这些动作进行模仿。

#### 4. 多利用小场地比赛提高训练课质量

在以前的训练过程中我们发现，要是训练课进行十一人制或七人制的比赛，半个小时下来，很多个队员都觉得没怎么碰到球，学生对这样的比赛失去了兴趣，训练课效果也不佳。我们可以利用3对3或4对4小场地比赛来改变这种状况。小场地的特点是空间小，训练人数少，每个练习者触球机会多，射门多进球也多，学生在比赛中更有兴趣和投入，那么相应地在心理上就激励了学生们，可以增强学生的信心，使得在正式比赛是更加自信。所以我们可以小场地比赛进行技战术练习，根据学生的能力和练习阶段，我们还可以设置多个小球门，以提高训练效果。

### 参考文献

- [1] 李虎. 校园足球教学与训练方法. 广州体育学院学报, 2020(3)
- [2] 李树选. 中学校园足球教学与训练探究. 当代体育科技, 2020(2)
- [3] 马超. 高中足球教学中组合训练法的应用探析. 当代体育科技, 2020(1)
- [4] 李建辉. 辅助多媒体课件, 提高足球训练质量. 吉林省教育学院学报, 2015(1)