

## 2、青少年田径训练的对策研究

### 2.1 提升教练素质，加强基础建设

首先，教练是青少年田径训练活动中的“灵魂人物”，教练训练技能的掌握情况直接影响到整个团队的训练成果<sup>[2]</sup>。笔者认为，基层教练人员必须产生自主学习的意识，主动提升专业度，认真负责的组织田径训练活动，进行训练场地的规划，训练内容的补充和训练节奏的把控。基层教练人员还要尊重青少年的主体意愿，善于根据他们的实际需求，提出有挑战性的田径训练计划，帮助青少年把握机会，更好地提升身体素质，循序渐近中走向更大的成功。其次，学校方面可以结合基层教练人员提出的相关意见，不断加大资金的投入力度，使田径训练场地的基础建设取得阶段性成果，青少年们更加期待训练活动的开展，热情高涨在训练过程当中实现身心健康发展的目标。

### 2.2 克服伤病问题，心理健康教育

青少年运动员尚未具备主动克服心理问题、伤病问题的能力。对于青少年来说，田径训练中产生的一切伤病问题，就是他们综合能力全面发展道路上的最大障碍。心理压力过大，训练效果不佳，极大地限制着他们比赛成绩的提升，部分青少年时刻担心自己的运动职业生理想能走多远。学校可以组建心理咨询服务室，专门为青少年提供心理咨询服务。定期提供身体健康检查的机会，使青少年们产生伤病早发现、早治疗、早康复的意识<sup>[3]</sup>。通过分享真实案例，指导青少年在田径训练中正确的保护自己，教练人员则结合不同青少年的实际发展情况，为其制定出相对合理的训练计划。不论是常规训练前还是常规训练后，青少年都要做好热身活动，积极

完成拉伸运动，如果对于自己的训练成绩不够满意，及时寻求教练人员、其他教师和家长朋友的帮助，能将他人的肯定、鼓励转化为田径训练的动力，青少年真正实现健康的发展目标不过是个时间问题。学会控制自身情绪，主动克服田径训练过程中遇到的一切问题，每位青少年都应该产生积极的情绪，同时正视自身的不足，选择直面问题而不是逃避它，专业素质以及心理素质的整体提升，将使青少年获得更多健康发展的机会，他们创造出属于自己的精彩人生指日可待。

### 结束语

总而言之，体育教育事业长远规划、可持续发展过程中，青少年的身心健康成长需求越来越多。田径训练活动的开展，充分保证训练质量以及活动效率，能为青少年们不断地进步、主体优势的提升等提供有力支持，必须把握这个机会，引导青少年走向新的成功，也让其他体育项目顺利地推进下去，国家的体育事业顺势迎来辉煌明天。

### 参考文献

- [1]徐平洲.青少年业余田径训练影响因素与发展对策探析[J].体育时空,2019(30)166-167.
- [2]关永峰.对青少年田径运动员运动能力发展的影响因素探讨[J].体育科技文献通报,2019(22)98-99.
- [3]沈月.青少年田径训练的影响因素和对策的研究[J].青年时代,2018(04)322-323.

# 微课在中职计算机平面设计教学中的应用

蒙毅

(桂林旅游职业中等专业学校 广西 桂林 541001)

**【摘要】**平面设计作为一门基础性课程，目前培养的专业人才却未能满足社会对这一类人才的需求。文章主要研究微课在中职计算机平面设计教学中的应用，微课是一种时下比较受欢迎的短小生动，比较容易理解的一种教学形式，希望能够激发学生学习兴趣，并且促进教学质量得到不断提高，从而培养出更多的适应社会需求的专业人才。

**【关键词】**微课；中职计算机；平面设计教学；应用

中职院校的计算机专业往往都会开设平面设计课程，主要是为了提高学生运用计算机软件进行平面设计的能力。<sup>[1]</sup>但是实际情况是，中职学生不管是计算机还是平面设计都水平不够，知识积累甚至是空白，加之学习习惯不太好、很难集中注意力等问题，如果还是不懂变通，只采取传统教学方法，自然很难提高教学效果。

## 1 微课在中职计算机平面设计教学中的可行性

### 1.1 内容精简

就学科知识的教学而言，应用微课有助于将学生学习能力差异的问题得到一定程度的解决，具体而言，就是，有的学生学习能力很强，对于知识点可以很快速高效地掌握，而有的学生学习能力较差，也可以通过反复观看微课进行学习，从而加深对知识点的理解和掌握。与此同时，对于一些基础薄弱或者学习兴趣不高的学生，也可以随时观看微课并且向医生在线答疑解惑，从而加深对知识点的理解。

### 1.2 时间简短

微课视频的时长较短，只有5-10分钟，但是已经足够详细讲明白一个相关的知识点了，对于计算机平面设计课程来说，教学过程中不得不讲解很多的设计案例，用十分钟的时间进行直观而又详细地讲解，将非常有助于调动学生的学习积极性以及对知识点的兴趣。与此同时，教师在开展课堂教学的过程中，还可以融入分层教学和翻转课堂等多种教学新方式。借助微课简短的这一优势将非常有助于促进教学质量提高。

### 1.3 针对性强

就教学内容方面来看，微课的针对性是很强的，可以分解原本课程中诸多的知识点，然后对这些诸多独立的知识点分别进行详细讲解，以便于学生可以形成更清晰的思路并制定有效的学习计划，进而对知识体系进行整体上的掌握。与此同时，微课对于促进学生的个性学习也很有帮助，可以方便学生根据自身的实际情况来安排学习计划，这也符合如今中职学生的实际。

## 2 微课在中职计算机平面设计教学中的应用策略

### 2.1 在课前预习中的应用

微课的制作首先要遵循课程标准，其次要分析学情及中职学生的知识水平，接着系统划分重难点，并按照知识的内在逻辑来进行梳理、整合。制作好的微课文件可以上传到班级群、校园网上，以便于学生可以自主下载、随时观看。对于新授课，教师可以布置预习任务让学生提前观看微课，接着总结遇到的疑问，并在课堂上一起探讨，借助“翻转课堂”的模式来调动学生的自主性，促使学生更加积极地探究知识、提高能力，那么中职的教学质量也将得到有效提高。例如，针对Photoshop的运用方法这部分内容，可以先借助微课预习，在课堂上就可以结合预习掌握到的知识来进行图像编辑制作，避免了枯燥地讲解，也大大提高了教学效率。

### 2.2 在新课导入中的应用

新课导入是非常重要的教学环节，甚至决定了一节课的成败，因为这一环节决定了学生对这节课是否感兴趣，是否能调动学生的学习积极性。在导入环节应用微课，借助微课的优势来创设愉悦的课堂氛围至关重要，因为其形象直观、声像并茂等特点非常有助于营造一种有趣的课堂情境，学生的学习欲望容易被勾起来，从而更加期待后面正式的课堂教学内容，并且更加深刻地思考听课过程中遇到的问题。

例如，Photoshop软件中的“涂抹”工具这部分知识的教学，在此之前可以先借助微课来表现人像图片涂抹前和涂抹后的区别<sup>[1]</sup>，有了直观上的感受之后，学生就能产生更加浓厚的学习欲望，从而更加主动地投入后面内容的学习。

### 2.3 在实践操作中的应用

计算机平面设计是一门实践学科，所有的知识点都是需要通过具体地实践操作来完成的。而很多的实践操作项目又都融合了不少的知识点，且步骤都较为繁琐，对此，中职学生自然是较难把握的，传统的教学方式可能会使很多学生学了便忘，继而打击学生的学习信心。所以，借助微课的优势可以对一些实践项目化繁为简，分解为一个个短小精悍的微课短视频。这样，学生一旦在操作过程中遇到难题，可以到相应的知识点小视频中进行再次学习，从而快速的完成任务。此外，微课还具有一对一的特点，学习能力较弱或者羞涩难以开口问教师的学生可以在其他时间观看微课，进行自主学习，这样各个知识点也能逐个击破了，学困生的难题也能得到有效解决。例如，Photoshop软件中的钢笔工具也是一个关键知识点，但是因为难度有点大并且需要注意的地方很多，对中职学生来说难度不小。所以，教师可以先对钢笔工具的用法作出分类，接下来针对不同的知识分别进行制作，“将概念讲述、操作方法、实际效果等综合在单个知识点视频中”<sup>[2]</sup>，而且要着重划出重难点和易错点，将钢笔工具的一系列微课打造出来，从而帮助学生轻松掌握这一系列知识点。

### 2.4 在巩固复习中的应用

根据艾宾浩斯遗忘规律曲线，我们知道及时的巩固复习对于记忆知识是非常重要的，能够大大提高学习效率。学生在课堂上学习到的知识往往无法牢固掌握，只有进行及时的课后复习才能对学习的知识进行有效地巩固、强化。因为思维局限性的情况，教师也没有精力去反复讲解之前的教学知识，而微课则是用影像的形式永久保存了所有的知识点，对于这些知识点，学生也可以自由选择时间地点来进行复习<sup>[3]</sup>。与此同时，学生不仅可以借助微课来复习知识，同时也能实现与教师、同学的在线交流，微课上也有在线题库可以来对学习的知识点进行在线测试，通过这样的学习必然能促使学生的计算机平面设计能力得到强化<sup>[4]</sup>。

## 3 结语

通过上面的论述，我们可以看出，在中职计算机平面设计课程中应用微课教学，往往很难取得好的教学效果，不仅得了教师们的认可，也受到了众多学生的欢迎。不过，需要注意的是，在教师具体的教学过程中，在制作和使用微课上还有待提高，例如，欠缺创新性和趣味性等等。因此，教师还需不断提升自我，提高微课教学水平，这样才能提高教学质量，培养更多满足社会需求的专业人才。

### 参考文献

- [1]吉慧.微课在中职计算机平面设计教学中的应用浅谈[J].好家,2017(47):78.
- [2]侯玉鑫.微课在中职平面设计教学中的应用[J].祖国,2018(6):154-155.
- [3]胡铁生,黄明燕,李氏.我国微课发展的三个阶段及其启示[J].远程教育杂志,2013(4).