

# 立足课堂拓展课外 ——抓住联动点，有效开展课内拓展阅读浅谈

陈洪伟

(湖北省十堰市柳林小学 湖北 十堰 442000)

**【摘要】**《语文课程标准》中指出：“阅读教学是学生、老师、文本之间对话的过程。”童年的阅读经验又是一个人的生命底色。要使生命底色变得丰厚润美、光彩照人，学生除了课内要研读文本，更需要将学到的阅读方法运用于课外阅读实践。以课内阅读的方法指导课外阅读，又以课外阅读的积累回补并丰富课内阅读之不盈，形成课内外阅读相互补充、相互促进、有效融合的良性循环，是我的语文课堂不断探索的目标。

**【关键词】**立足课堂；拓展阅读

立足课堂，让学生读有所依，拓展课外，同步阅读相关内容，抓住联动点，做好由课内阅读向课外阅读延展的选材工作，及时巩固、拓展与文本相关的知识点。有效开展课内拓展阅读，使课内外阅读成为相互促进、互为补充、有效融合的整体。

(1) 以相同主题或相同题材为阅读拓展联动点。即根据每一组教材的主题或题材来选定课外拓展阅读的内容。人教版语文六年级下册第三组主题是“难忘的历史画面”，包括四篇文章：《十六年前的回忆》《灯光》《为人民服务》《一夜的工作》，这些文章中所涉及到的英雄人物所处的时期不同、岗位不同、事迹不同，但是他们“为人民服务的信念”是相同的，为了人民的利益，他们甚至不惜牺牲自己的生命。这组教材内容感人，写法上也很有特点：有多篇是回忆录，均采用倒叙的写法；有的首尾呼应，结构紧凑；有的以小见大，叙议结合。抓住这一联动点，我有效开展课内拓展阅读：《人民英雄纪念碑》《你，浪花里的一滴水》《九个炊事员》《周总理，你在哪里》《最后一壶水》《在大海中永生》《1945年的通信》等文章，学生在阅读、交流、分享这些文章后，不仅会受到革命传统教育，纪念英雄的丰功伟绩，懂得为人民服务的道理；还会在老师的引导下将自己的理想和革命先驱的理想联想起来，树立“为人民服务”的对别人有益的理想，并运用阅读中感悟到的写作方法，愉悦创作“我的理想”。

(2) 以表现手法为阅读拓展联动点。以人教版六年级上册第一组课文为例：这组课文在表达上有一个共同点：作者展开丰富的联想和想象，运用比喻、拟人等修辞手法，从不同角度展示了大自然无穷的魅力。《山中访友》把山林中的景物想象成与“我”诉说心声的朋友，《山雨》以合理而新奇的联想把雨景描绘成一场音乐会。《草虫的村落》以独特的描述、丰富的想象赋予小甲虫以生命、美丽与智慧。《索溪峪的“野”》一文，生动的语言让读者感觉身临其境。学习本组课文后，向学生推荐表现手法相同的作品，如《瑞雪》《云海日出》《迷人的夏季牧场》《西湖的“绿”》《尼尔斯骑鹅旅行记》等。

(3) 以课文背景为阅读拓展联动点。对离学生生活年代比较遥远的课文，设法将其背景文章作为拓展阅读的内容，帮助学生加深对文本的理解。如学过《小英雄雨来》，推荐《小兵张嘎》等表现儿童团员机智勇敢品质的故事。

(4) 以课文原著为阅读拓展联动点。对选自名家名篇的课文，如《三打白骨精》《草船借箭》，学后趁热打铁，荐读原著《西游记》《三国演义》。

(5) 以课文作者为阅读拓展联动点。如：学习人教版六年级上册第五组课文“永远的鲁迅”，在学习了鲁迅的作品、了解鲁迅的事迹及感受对鲁迅的怀念之

后，我向学生们介绍鲁迅的一些作品：《鲁迅全集》、《朝花夕拾》、《狂人日记》等，让学生走近鲁迅，感受鲁迅先生的崇高精神品质。

(6) 在文本空白处建立拓展阅读联动点

课本中有许多文章均留有“空白”，需要读者去感悟。如果我们的老师有激活学生课外储存作补充，恰到好处地“补白”，就能促进学生感悟，起到事半功倍的作用。例如《卖火柴的小女孩》最后一段：“这时，人们看到了一个小女孩冻死在墙角，她脸上放着光彩，嘴边露着微笑。在她周围撒满一地的火柴梗，小手中还捏着一根火柴。”这样的“微笑”，“小手中还捏着一根小火柴”，这些细节，我想学生是很难体会出其中的真意。如果老师利用下面的诗歌让学生去读：每次点燃火柴微微光芒/看到希望看到梦想/她说你要勇敢你要坚强/不要害怕不要慌张/让你从此不必再流浪/妈妈牵你的手回家/睡在温暖花开的天堂。学生一定慢慢回味出其中的小女孩对美好生活的向往，对幸福天堂的渴望，而这样的“微笑”，“小手中还捏着一根小火柴”，这些细节更会在学生心中荡起层层涟漪。

(7) 在认识不全时建立拓展阅读联动点

文本所提及的内容，有些与学生有着巨大的时空差距。教学时，当学生无法理解文本的内涵或者对文本的内涵只是“浅尝”时，教师要及时补充相关的材料。教学《我的伯父鲁迅先生》学生对于伯父的理解只局限于他送我二本书让我好好读，这是不够的。对此，教师提供了鲁迅为少年儿童翻译儿童文学作品的相关信息，从而使理解鲁迅不仅关心他的侄女，他的心里还装着全中国的少年儿童，装着祖国的未来。理解伯父救助车夫一处时，教师补充了巴金记录鲁迅追悼会情景的一段文字。当那位黄包车夫出现在追悼会上的资料出现时，学生才真正明白，鲁迅先生对于这位车夫的帮助原来在他的心里留下了这么大的震撼，体会到鲁迅先生为什么会受到那么多人爱戴。

语文学科的社会性和实践性决定了语文教学应当由课内向课外延伸，把课内教学和课外拓展融成一个整体。把课内学到的知识、技能，在课外得到有效的巩固和应用。以课堂为核心进行适宜的拓展阅读，不但能拓展学生知识视野，发展语文能力，提高学生的语文修养，而且会让课堂教学充满无限生机与活力。

**参考文献**

[1]立足课内拓展课外——初中语文课内外阅读的整合[J].刘艳红.中学语文.2017(30)

[2]初中语文课堂拓展阅读教学探微[J].黄薇.现代语文(教学研究版).2017(04)

## 青少年田径训练的影响因素及对策探思

何兰

(贵州省德江县文体广电旅游局 贵州 铜仁 565200)

**【摘要】**体育健康教育已经引起了越来越多人的关注，青少年田径训练过程中实施有效的引导策略，促进青少年们身体的健康成长显得尤为重要。新形势下，必须分析田径训练的影响因素，尽快找到相关问题有效的解决办法，这样一来，才能够为国家教育政策的全面落实奠定下良好的基础，使青少年真正体会到田径训练的乐趣所在。本文对此做了进一步分析，希望能为教练员综合素质的提高，青少年们田径训练热情的提升等创造更有利的条件。

**【关键词】**青少年田径训练；影响因素；对策分析；探究

**引言**

青少年不仅仅是祖国的花朵，更是国家的未来。帮助青少年实现综合素质以及综合能力的全面发展目标，让他们自信地突破自我、挑战自我，充分发挥主体优势，争取在个性化成长的道路上越走越远，是广大教育工作者必须完成的艰巨任务。开展田径训练活动，合理运用这个特色的体育项目，引导青少年主动提升身体素质，不断积累经验，立志成为意志坚强、积极进取、敢于拼搏的优秀人才，能够挑战未知明天，他们的人生将更加精彩。

**1、青少年田径训练影响因素的分析**

**1.1场地环境**

事实上，大多数学校在开展田径训练活动时，对于场地环境的规划设计都存在明显不足，重视程度远远不够。具体而言：一二线城市的初中及高中学校，因为本身就拥有良好的场地条件，所以直接忽略了场地环境的进一步优化；三四线城市的初中和高中学校，田径训练场地的建设经费十分有限，一般条件下进行的常规训练活动，教练员应付工作的情况也时有发生<sup>[1]</sup>。场地环境的优化设计难度较大，田径训练的重要意义更难展现出来。青少年正处于身心健康发展的关键时期，学校活动具有趣味性、引导性特征，他们才能产生主动的参与兴趣，学校都不重视田径

训练条件的补充、场地环境的优化，自然消减了青少年常规训练的热情，导致青少年对于体育健康、田径运动的了解很少，直接影响到田径训练效果的提升。

**1.2教练员**

专业素质较高，熟练掌握训练技巧的教练员，才能为青少年的田径训练提供强大助力。然而，我国大部分学校专业素质较高、教学经验丰富、训练技巧掌握熟练的教练员相当匮乏，一些学校担任田径训练指导工作的教练，不仅技能水平较低，甚至没有达到引导训练的标准。这不仅限制着青少年田径训练相关技能的有效学习，还使青少年在田径训练过程中容易受到严重的身体损伤，他们的身体素质建设因此变得阻力重重。

**1.3青少年自身**

田径训练的活动过程是十分漫长的，训练效果的优化也不可能一蹴而就。青少年应该结合自身情况，制定出科学的、合理的训练计划。如果青少年完成身体不能承受的训练任务，既不利于他们身体的健康成长，也会造成不可挽回的运动损伤，导致他们后续训练的心理压力越来越大，甚至产生过分抵触的不良情绪等。青少年心理健康问题的发生率较高，如果此时的心理健康教育、田径训练活动出现问题，将直接影响他们的训练激情，使更多青少年失去田径训练的积极性。

## 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教学内容学习。

### 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).