

达标或者是战术安排不科学的学生最容易受到这方面的伤害,除了身体上的伤害以外,还会影响到学生心理健康,打压学生的积极性和自信心,所以必须要加强预防措施方面的研究,减少训练过程当中头部伤害。

### 一、散打训练过程当中出现头部创伤的原因

#### (一)从训练前的热身角度进行分析探讨

运动员在接受散打训练之前要做好热身准备工作,以此来激发身体当中各项肌肉的技能,把神经系统调节到一个运动的状态当中,比如说压腿、下叉等这些大幅度的动作,放松身体,放松肌肉。但是如果运动员没有认真的对待热身活动,就会导致身体当中的神经系统以及各个部分的肌肉的性能没有充分的开展来,导致在和对手进行训练的时候,缺乏灵活性,动作缺乏连贯性,尤其是在对方做出攻击的时候不能够马上做出相对应的保护动作,即使能够快速做出反应,但是由于速度太快,容易对头颈部的韧带造成损伤。

#### (二)从散打技术动作的角度进行分析探讨

如果在散打训练过程当中,运动员没有掌握正确的散打技巧,或者是选择了错误的训练方式,也极易对头部造成伤害。因为部分运动员在训练过程当中急于求成,只注重训练的效果,而忽视了动作要领的学习,过分的重视力量性训练会严重降低身体的柔韧性,容易造成头部韧带损伤。而另一方面,总是因为没有适当的安排自己的训练时间,在大量的运动量之下运动员的身体和精神上都会产生疲劳,因此在对对手做出攻击的时候无法快速的反应出来,迟钝的状态会导致出拳的技术不够标准。

### 二、在散打训练过程当中做好头部创伤的预防工作的措施

#### (一)做好热身准备工作和训练后的放松工作

在散打训练开始之前,教练应该积极引导运动员做好相关的热身准备工作,并且让运动员加大对热身运动引起高度的重视,这是避免和减少头部创伤的重要手段之一。尤其是在冬季的时候,更应该延长运动员的热身时间,因为在这一时期运动员的肢体、关节韧带等各方面都比春季或者是夏季的时候更硬,精神上的活跃度也不够高,短时间的热身活动是无法唤醒身体机能的。另外,热身运动还应该具有针对性,散打训练是区别于其他运动的,在选择热身方式的时候也要契合三大训练的训练内容,着重加强头部韧带、四肢关节韧带这些方面的热身动作。在训练结束之后,还应该安排放松活动,在经过剧烈运动之后适当的做一些放松训练,可以增强肌肉的收缩能力,增强韧带的柔韧性,并且在放松过程当中还可以让运动员对自身的训练活动进行反思,对本节课所学习到技能进行再次掌握。

#### (二)做好训练过程当中中的防护工作

要想最大程度的减少三大训练过程当中中的头部伤害,还必须做好防护方面的监护工作。首先,应该安排专业的医护团队给运动员普及散打训练当中常见的受伤部位,以及在受伤过后应该如何处理,让运动员掌握基本的医护知识,从而最大限

度的减少受伤的程度。其次,这是要定期安排医护团队给运动员进行相关的体检,对于运动员的身体技能进行全面的分析,即使发现受伤之后所出现的潜在疾病危害等,避免运动员出现带病接收训练的情况。简而言之,就是要充分发挥医护团队的力量,做好医学监督工作,预防散打训练当中的头部受伤。

#### (三)制定头部方面的专项训练

在散打训练过程当中,除了要对运动员展开全面的散打训练以外,还应该针对性地加强在头部方面的技术训练,这样可以帮助运动员在训练以及竞赛过程当中更好地保护头部。部分运动员虽然有着较强的身体素质,但是在头部方面的保护技巧则比较差,动作要领不成熟,所以防护工作不到位,做好头部方面的专项训练则可以避免这一问题。

#### (四)加强散打训练过程当中中的资源建设

散打训练资源分为设备器材资源和教师资源这两方面。首先来看设备资源方面,完善的散打设备可以减少和避免运动员训练过程当中中的伤害,还可以提高训练的效果。散打训练设备是指训练场地及场地设备和个人的防护用具,训练方应该给散打运动员提供专业的训练场所,并根据现代化训练的要求,即使增添相关的场所设备,比如说音乐、录像等,同时还要做好个人防护用具方面的日常维护和保养工作,及时淘汰落后以及损害的防护用具,提高训练过程当中对运动员的保护率。从教师资源方面来看,还应该加强教练团队方面的培养工作,积极组织教练员参加在三大方面的知识讲座,不断提高教师的专业技能,督促教师形成更为科学的训练内容,让教师清晰的认识到训练过程当中头部保护的重要性,并教学好相关的预防方法。

### 三、结束语

综上所述,散打是我国武术活动当中最重要的组成部分之一,在提高运动员专业素质的时候,也应该做好训练过程当中中的保护工作,保证运动员的人身安全。因此,相关机构以及教练团队要不断加强对运动员头部保护方面的知识宣传以及相关的技术训练,提高运动员头部保护的意识。

#### 参考文献

- [1]田朕.浅谈青少年武术散打训练应注意的问题[J].学园,2018(12).
- [2]张庆军.散打教学训练中的安全问题与措施[J].体育风尚,2019(1):44-44.
- [3]牛龙.对目前散打教学与训练安全问题分析[J].明日风尚,2019(8).
- [4]赵金林.延安大学散打专修学生运动损伤状况及其成因分析[J].延安大学学报(自然科学版),2018,37(1):92-95.ZHAO Jin-lin. Analysis of Sports Injuries and the Causes of Sanda Students at Yan'an University. Journal of Yanan University (Natural Science Edition), 2018, 37(1): 92-95.

## “全国计算机等级考试一级”辅导心得体会

黄先竹

(德阳通用电子科技学校 四川 德阳 618500)

**摘要** 全国计算机等级一级考试,参考合格率均在95%以上,分享辅导心得。

**关键词** 辅导;过关率;心得

近年来,我校一直组织学生参加全国计算机等级一级考试,作为一名计算机老师,我一直承担该考试辅导工作,且每次参考合格率均在95%以上。下面将我的辅导心得和大家一起分享。

### 一、明确考试范围及练习软件

上第一次辅导课时,我会告诉学生考试的目的,考级考证对将来走进社会、走上工作岗位的重要性,这样让学生引起重视;然后明确全国计算机一级等级考试的具体内容及为了迎接考试的具体辅导计划,这样我和学生都会分阶段有计划地进行;整个辅导以上机练习为主。我们学校采用“未来教育‘一级计算机基础及MS应用上机’”软件练习。

### 二、题型分析与练习

#### (一)选择题

选择题主要是计算机基础知识和网络基本知识,分值为20分。主要包括计算机的产生、发展、特点、应用、计算机数据信息及信息转换、计算机病毒及安全常识、软硬件知识、网络的定义、特点、分类及应用等。对于选择题,我主要利用每周2课时的理论课讲解,课后完成练习,讲解完后再给学生布置3—5套选择题让学生完成并记忆。对于这一题型,知识面广,而且学生不容易举一反三理解,如果辅导时间紧,我就不会讲解计算机基础知识和网络基本知识,在考试前两天,我就会告知考生,考试时对于选择题如果不能百分之百确定答案的,从第1小题到20小题的答案就全部选B或C或D,这样的正确率可能达到4—9分。

#### (二)基本操作

基本操作主要是Windows操作系统的使用,分值为10分。主要包括新建文件或文件夹,移动、复制、删除、重命名文件或文件夹,设置文件或文件夹的属性,创建快捷方式,搜索文件或文件夹等操作。对于这一题型,首先要理解文件和文件夹的关系,然后认识基本操作中涉及文件的类型主要有“TXT:文本文件,DBF:数据库文件,DOC:WORD文档,XLS:电子表格”等4种类型文件,新建最多的文件为TXT

文本文件;对于移动和复制前者是先剪切再粘贴,后者是先复制再粘贴,删除和重命名最为简单,不易混淆;搜索文件或文件夹主要理解“\*和?”两个通配符的使用。

#### (三)文字处理

文字处理主要包括Word文档编辑、排版和表格处理三大块内容。分值为25分,是6个题型中分值最高的一个题型,我对该题型归纳如下:(1)文档编辑包括查找与替换、移动与复制文本及删除文本。(2)排版包括设置字符格式、段落格式、页面格式、设置分栏、首字下沉等基本操作;其中字符格式主要包括设置字体、字号、字形、字符间距、文字效果等;段落格式包括段落缩进、段落间距、行间距、项目符号与项目编号等;设置页面格式包括页边距、纸张大小、页面对齐方式、页面背景及每页行数及每行字符数等。设置分栏有指定段落分栏和全文分栏;(3)表格部分主要有创建表格、编辑表格、对表格中的数据进行排序和计算;创建表格主要有将文本转换成表格和创建空白表格两种;编辑表格主要有应用表格样式、插入行/列、设置行高/列宽、表格对齐方式、单元格内容对齐方式、拆分/合并单元格等操作;表格排序包括升序和降序两种;表格计算主要有利用“SUM”函数求和、利用“Average”函数求平均值、“单价\*数量”求乘积、“总数/数量”求平均值等计算。

#### (四)电子表格

电子表格包括工作表的基本操作和数据清单的处理两大部分。分值为20分,是所有题型中最难的一个题型。第一部分工作表的基本操作包括以下要求:(1)合并单元格(100%考试要点)、设置单元格区域格式、函数及公式计算、插入图表并设置图表格式、重命名工作表、复制工作表等要求。最难的要算函数了,函数主要有SUM求和、Average求平均值、Abs绝对值、Max最大值、Min最小值、Mode众数、Rank排位、If条件、Sum if按条件求和、Count if按条件计数及求乘积等,而出现频率最高的是Sum、Average、Rank、If等函数。图表操作主要是插入图表、修改图

表标题、设置图例、调整图表区域等要求。(2)数据清单包括排序、自动筛选与高级筛选、分类汇总、创建、插入数据透视表等要求。其中高级筛选是难点。

#### (五) 演示文稿

演示文稿相对文字处理和电子表格更容易掌握一些,分值为15分。主要包括新建/移动/删除幻灯片、更改幻灯片版式、应用主题、设置幻灯片背景格式、设置幻灯片切换效果、输入文本并设置文本格式;在幻灯片中插入来自文件的图片、剪贴画、艺术字、表格、备注、页眉和页脚及超级链接等对象并设置这些对象的格式、添加动画效果。

#### (六) 上网题

上网题主要有Outlook和IE两个题型,分值为10分。Outlook主要是电子邮件的发送、接收、转发、回复,添加附件等基本操作;IE题主要是输入网址打开网页、浏览网页、保存网页信息等知识要点。这些知识点相对单一,同学们每种题型做一次就能掌握,所以只需要4课时练习。

由于我对“未来教育”的模拟软件100多套题的每套题型都进行记录,所以在

练习时就根据以上题型,每次课有针对性地指定练习某几套题,并对学生的成绩进行登记,才能掌握学生具体学习情况,这样才能对操作不好的有针对性的指导!

#### 三、学生辅导学生

对于每个题型最开始我会仔细讲解2-3套题,后面的多套题采用固定抽题练习。由于对每个班的学生辅导一段时间后,通过对成绩的分析,能清楚哪些学生掌握得好与不好。所以在平时练习中,如果遇到问题,就会让操作比较熟练的同学去辅导操作不熟练的同学,这样就进一步加深印象。

#### 四、考前冲刺

第一阶段主要对整个考试题型进行分析、讲解与练习,基本上达到理解程度,第二个阶段主要是固定抽题练习,达到掌握程度,最后在考试之前让学生自己抽题练习,如果以前练习过的,就直到巩固的效果;如果遇到没有见过的题,就拿出来共享,我会让每位同学去做这套题,至少让同学们再增加知识点。

我就是通过以上方法提高学生参加“全国计算机等级考试一级”考试过关率,这只是自己的一些辅导方法与心得体会,若有不成熟的地方,请同行们给予指正!

## 生活化教学模式在小学信息技术课堂中

杨盛岳

(桂林市良丰农场子弟学校 广西 桂林 541006)

**【摘要】**在新课程改革中明确指出,在小学信息技术课堂教学中,必须要遵循“向生活世界回归”这一原则,并积极寻求现实生活与信息技术之间的联系,将两者之间进行有效的结合,进而全面实现小学信息技术教学的生活化,以提升信息技术课堂教学质量。基于此,本篇文章对生活化教学模式在小学信息技术课堂中,以供相关从业人员参考。

**【关键词】**生活化教学模式;小学信息技术;课堂教学;应用

### 引言

《义务教育信息技术课程标准》指出,中小学信息技术课程的主要任务是培养学生对信息技术的兴趣和意识,让学生了解和掌握信息技术基本知识和技能,了解信息技术的发展及其应用对人类日常生活和科学技术的深刻影响。因此,在信息技术教学中,教师要将教学内容由“点”及“面”地融入日常生活的实例中,建立学习与生活的联系,让课堂内容更加通俗易懂,也让学生能够学以致用,而不架空生活与学习技能间的关系。

#### 一、生活化教学模式的内涵

所谓小学信息技术课堂教学中的生活化教学模式,就是依据新课程标准,将生活化的情境及体验融合到学生学习信息技术的过程中去,使学生能够在熟悉的生活场景中感受到信息技术学习所带来的趣味性,并且能够做到真正的学以致用,解决生活中的问题,将学生的学习与日常生活有机统一,促进学生全方位发展。

#### 二、生活化教学模式在小学信息技术教学中的必要性

##### (一) 信息技术课堂需要生活化的教学

信息技术的学科目标就是来源于生活,运用于生活。从对电脑的认识、画图软件的操作、下载网上信息到Office系列软件的操作等,无不体现着生活化的目标。所以,课堂教学一定要充分考虑信息技术在人类活动中运行的轨迹,贴近学生的实际生活,而不是架空知识。这样才便于学生理解重难点,提高教学效率。教师将生活中的智慧迁移到信息学科中,有利于激发学生的学习兴趣,为学生的学习创造更有利的空间,最大化地彰显信息学科的社会价值。

##### (二) 增强学生学以致用的能力

传统教学模式的弊端在于:过分关注学生课堂上的表现,忽视了学生是否能利用所学知识解决生活中问题的能力,理论脱离现实,不仅降低了学生学习的热情,还加快了学生对知识的遗忘。而生活化的教学模式则很好地摒弃了这些问题,它将学生所学的知识与生活实际相连接,提高学生学习兴趣的同时帮助学生牢固地记忆,从而增强了学生学以致用的能力。

#### 三、生活化教学模式在小学信息技术课堂中的应用

##### (一) 营造生活化教学氛围

结合以往的心理学研究显示:心境直接影响了学生的情绪,情绪也对学生的课堂学习产生了巨大的作用,而学生的心境则直接受到外界课堂氛围的影响。在传统小学信息技术课堂教学中,受到课程特点、传统教学模式的影响,课堂氛围沉闷、落后,学生课堂参与程度较低,严重制约了课堂教学效果。鉴于此,教师可充分借助生活化的教学模式,借助信息技术和学生实际生活中的素材、场景等进行有效的连接,给学生营造一个生活化的教学氛围,记住学生熟悉的场景,活跃课堂学习氛围,促使学生积极主动参与到课堂学习中。

##### (二) 设计生活化项目,解决具体问题

在实际教学过程中,教师要积极地运用更多的生活素材,以这些素材为基础,结合学生的生活或学习经验教学信息技术,增强学生对信息技术学习和应用的体验。教师要用心寻找或设计项目化生活实例,在完成教学目标的前提下,用不同的项目载体呈现教学内容,并形成相对完整的知识结构和体系。以四年级下册教学为例,可结合学校办学特色,根据校本阅读需要设计“校园书法文化探究”学习项

目,将四年级下册的知识技能全部融进项目学习中,制订项目计划、项目内容、项目课程,初步编写项目校本教材等。

一学期指导学生以完成单个项目为目标,这样能使学习的知识技能形成体系,又解决了实际问题。

##### (三) 教学资源的灵“活”

教材是教学的依据和辅助,我们应该合理利用教材而不是局限在教材里。我校有得天独厚的地理优势,前有江宁历史博物馆,后有葱葱郁郁的东山,依山傍水,风景优美。所以在教学中,我们可以充分挖掘生活资源、融合地域文化,创造生活化情境,结合学生熟悉的实例,激发学生的学习兴趣,让学习成为学生自我实现的内在需求。

##### (四) 模拟生活化场景,突破操作难点

教学难点是指学生不易理解的知识或不易掌握的技能技巧。之所以成为教学难点,是由于学生缺乏相关的表象知识和前经验,学习的内容不在他们原有的知识体系中,学生对其理解处于抽象思维阶段,这往往也是学生难以掌握一些操作技能的主要原因。笔者在多年的教学中发现,小学信息技术的教学难点主要有以下内容:建立文件夹,保存、打开,复制、剪切,认识域名……对于这些难点,可通过模拟生活化场景,将知识生活化、形象化、简单化,从而进行突破。

##### (五) 教学评价生活化

在课堂教学中,教学评价是其中最为重要的一个环节,直接决定了课堂教学质量和效果。在生活化课堂教学模式下,教师改变传统的单一的评价标准和评价形式,应切实结合学生的实际情况、课堂表现等,对其进行更加客观的、全面的教学评价,进而促使学生在生活化的教学评价模式下,全面提升课堂教学效果。具体来说,在教学评价中,教师可要求学生准备比一个记录本,并对教师的评价进行记录。

#### 结束语

由此看来,信息技术课程的教学离不开现实生活的依托。生活化的课堂让生活中的问题走进课堂,让信息技术知识走出教室、走进生活、走向社会,激发学生持久的学习兴趣和动力。信息技术本是一个技术性、操作性较强的学科,这两个特点只有在实际生活中才能更好地发挥作用、体现价值。因此,这就要求教师更多的关注生活实际,将教学内容与学生的日常生活紧密相连,采用生活化的教学模式,激发学生的学习兴趣,努力提高学生学习的积极性和主动性,帮助学生全面掌握信息技术的知识与技能,并且能够做到学以致用,力争成为一名具有较高信息素养的优秀学生。

#### 参考文献

- [1]何基中.小学信息技术课堂教学生活化初探[J].科教文汇(下旬刊),2019(10):151-152.
- [2]邹利花.小学信息技术生活化教学策略的应用研究[J].读与写(教育教学刊),2019,16(10):197.
- [3]何延辉.小学信息技术教学中生活化教学策略的有效实施[J].中国校外教育,2019(23):163+167.