

体育文化对于军校学员的影响较大，特别是关系到战斗精神的培育，应该积极的督促学员们锻炼身体，由此拥有更为强壮的体魄。在参与训练的过程中，强身健体是一个十分重要的目标，学员们本身体质的增强可以让其战斗力提高，由此磨炼其适应环境的意志。体育文化可以让每一位学员拥有顽强的精神，只有学员具备了基本信念，才可以更好的参与各项活动，促使意志力得以提升，激发战斗精神。

4 军校体育文化对培育学员战斗精神的渗透途径

在军校开展教育教学活动的时候，应该重视体育文化的宣扬，只有宣传到位，才能保证每一位学员认识到体育文化的重要性，积极的参与到学习的行列，努力培育自身的战斗精神。

4.1 积极开展多元化的实践活动

在军校教育活动具体开展的过程中，应该重视体育文化的渗透，只有将其渗透至方方面面，才能保证其影响力深远。比如在开展消防演习活动的时候，需要重视此项活动的最终目的，保证其能够锻炼学员们的多项能力，使其真正的成为临场应变高手，逐步的提高战略部署能力等。在以往的体能训练活动中，还需要关注的就是学员们综合能力的提高，只有真正的将多种训练课程相互结合，落实综合性训练模式，才能促使学员们的实战水平稳步提升，由此让其战斗精神得以发扬。

4.2 稳步提升教员的素质及能力

在开展训练活动的时候，学员们的训练离不开教员的指挥，因此要求每一位教员重视自身能力的提升，通过积极的为学员们传达体育文化，使其可以充分的认识并学习。教员在对学员进行指导的时候，需要重点关注的是其主体地位的体现，通过全面的掌握学员基本特点，采取适宜的手段，积极的落实训练项目。每一位学员的学习能力存在差异，应该重视因材施教，针对于具有较强军事能力的学员，可以加大训练力度，使其成为更优秀的人。

5 结语

军校体育文化的宣传教育具有深刻影响，本文重点分析了军校体育文化对培育学员战斗精神的渗透途径，通过结合战斗精神的基本概述，了解到现阶段宣传体育文化的重要性，为了更好的发挥出体育文化在军校教育中的影响力，应该采取得当的手段，适时的创新并传扬，提升学员对于体育文化的认识，逐步的培养其战斗精神，使其可以为国家的军事发展积极贡献。

参考文献

- [1] 李斌, 徐抱平, 朱於明. 军校体育文化对培育学员战斗精神影响力的渗透[J]. 消防界(电子版), 2018, 4(04): 116.
- [2] 宁周红, 王琪. 军校体育文化对培育学员战斗精神影响力研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(04): 145+147.

提高初中体育教学的有效性策略

张振宁

(广西柳州市第三十四中学 广西 柳州 545002)

【摘要】 在教育教学中，体育教学是必不可少，既是提升学生身体素质的主要途径，也是促进学生身心健康的主要课程。但是，在应试教育的教学背景下，教师为了提高初中升高中的升学率，普遍提升班级体的学习成绩，往往忽视了对体育教学的重要性。导致学生虽然学习成绩逐步提升，但是身体素质、整体的学习状态却不尽人意。鉴于此，文章将主要对初中体育教学的有效性策略进行深入分析，促进初中生在提升学习成绩的同时，可以不断增强自身的身体素质。

【关键词】 初中；体育教学；有效性；策略

一、初中体育教学中存在的主要问题分析

在我国的初中体育教育教学中，主要存在着以下问题，首先，教育方法的落后。长期以来我国体育教学一直采取的方法是以老师讲课为主，学生为辅的教学方法。而这种教学方法并不能真正的发挥学生的主观能动性，让学生真正的从体育运动中得到锻炼，增强自身的身体素质。其次，初中体育教育缺乏相应教学环境。受到我国传统应试教育的影响，初中体育教师因为体育课不是主要的课程，所以在进行体育教育的过程中也会相应的减少讲课内容。从体育教学的长远角度来看，这种教育教学方式不仅没有为体育教学创设一个好的环境，而且会影响体育教学的开展，阻碍学生的成长与进步。同时，当代的学生大多数属于独生子女，体育教师在进行教育的过程中，如果对学生缺乏关心，或者是对一些调皮的孩子们进行消极处理，就会导致师生关系变得越来越差。最后，在初中体育教学过程中，缺乏相应的教师资源。初中生是一个较为特殊的教育群体，对体育老师的要求逐渐增高。不仅仅需要体育老师对相应的体育运动体育活动进行精细化、有效讲解，还需要体育教师可以运用综合性知识对学生进行体育指导。但是从我国当前初中体育教师资源来看，体育教师非常少。造成了体育教师资源比较匮乏。

二、提高初中体育教学有效性的途径策略分析

(一) 转变教育教学的观念

观念先行，在体育教育教学中，教师只有不断地转变自身的教育教学观念，才能真正的将教育理念，融入到体育教学之中。在我国传统的教学模式中，通常情况下是以教师为主，学生为辅，教师占据主导地位。而当这种教师主导地位的教学情况长期在体育教学中存在的话。就会在学生的心理形成一种负面影响，难以促进学生的积极发展。为此在初中体育教学的过程中，教师需要不断的转变教育教学的模式。要适当的转变自身角色定位，将学生放在教学的主体上，在教学上注重学生的学习。例如，在进行体育教学的过程中，教师讲主要讲解的是100米赛跑需要注意的事项。这个时候教师不应该是一味的对一百米赛跑注意事项进行讲解，而是需要在讲解的过程中，观察学生的反应，对学生进行适当性的提问。从而让学生在教师的提问下，对百米赛跑有更多的了解，加深对百米赛跑注意事项的印象。这样一来，既可以提升学生的积极性与主动性，也可以进行更加高效的体育教学讲解。

(二) 营造轻松有趣的学习氛围

在我国古代教育教学中，孟母三迁就是为了给孟子营造更加良好的学习环境。由此可见，环境对人的影响是深远持久的。体育教育也是这样，需要体育教师在教学的过程中不断的为学生营造良好的学习环境，让学习在轻松的，愉快的学习环境中接受知识，得到锻炼。而体育教师要想为学生营造更加轻松、愉快的学习环境需要做到以下几点：第一点，教师需要积极的、主动的与学生进行沟通交流。一般情况下，在教育教学中，学生难以做到有问题及时与教师沟通，在学习上往往处于被动地位，而教师则不同教师在教学中占据更多的主动地位，可以通过主动沟通拉近与学生之间的距离，帮助学生更好的接受教师的讲解内容。例如，在体育教育教学中教师可以主动让学生谈谈对接下来教学内容的理解，并让学生进行动作演示，给予积极的鼓励，提升学生学习的注意力，帮助学生更好的集中精力在体育教学中。第二点，教师在与学生进行沟通与交流之后也需要对体育教育的内容进行正确示范，让学生加深对体育教学内容的印象。

三、不断扩大教师队伍建设

教师在教学中占据主体地位，是学校与学生之间沟通的桥梁。但是，从当前的教师队伍来看，体育教师的数量难以满足未来的教育教学需求。因此，学校可以从两个方面出发解决教师队伍不健全的问题。一方面，学校可以加大人才队伍的建设，如，可以通过扩招教师、提高教师准入门槛等手段从源头上增加体育教师的人数，适应当前的体育教学发展。另一方面，学校也可以提高对现有体育教师队伍的培训与管理要求，促进教师的自身素质逐步提升，不断提升初中体育教育的质量。例如，学校可以通过定期培训与不定期教育的方式，让体育教师综合掌握初中生的身心发展特点和状况，帮助学生更加全面化的发展。

四、结束语

综上所述，在体育教育教学中，需要采取多种措施、多种教学策略，逐步提升初中生学习的积极性、主动性，提升教师的教育教学质量。只有这样才能实现学生身心发展处于平衡状态。

参考文献

- [1] 陈能博. 对提高初中体育教学有效性的策略探讨[J]. 当代体育科技, 2013(21): 57-57.
- [2] 陈海军. 初中体育有效教学策略研究[J]. 新课程: 教研版, 2014(8): 31-31.

浅谈散打训练过程中头部创伤的产生及预防

郑志坚

(福建警察学院体育教学训练部 福建 福州 350000)

【摘要】 散打是中国武术的一种表现形式也是一项极具对抗性的运动项目，不管是在竞赛当中还是在日常训练中，都容易对身体造成创伤，尤其是为了强调攻击的效果，头面部自然成为击打的主要部位，所以在训练过程当中，要着重保护运动员的头部，做好头部的预防保护工作。本文所探讨的主要内容就是在散打训练过程当中，头部创伤产生的原因以及相关的预防措施。

【关键词】 散打训练；头部创伤；原因分析；预防措施

引言

头部创伤是散打训练活动当中最常见的一种受伤部位，同时对运动员所造成的

伤害也是最大的，但是如果在训练过程当中积极加强预防，就可以避免或者是减轻头部创伤所带来的伤害。在散打训练活动当中，自身身体素质比较差、专项素质不

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防护知识,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