

# 探究小场地对抗赛在高中足球训练中的运用

张 贝

(广西壮族自治区柳州市铁二中学 广西壮族 柳州 545000)

**[摘要]** 高中体育与健康教学中,通过发展校园足球、训练学生,可以有效培养青少年足球人才,对于我国足球事业的发展具有重要意义。由于标准足球场地的面积较大,在训练时会耗费大量的体力,对于初学者的考验较大,因此在高中足球训练中运用小场地对抗赛进行教学。本文主要探究高中足球训练中运用小场地对抗赛的意义,高中足球训练中运用小场地对抗赛的方法,其中方法包括打好小场地对抗赛的相关教学基础、组织开展固定区域的小场地对抗赛、组织开展多个球门的小场地对抗赛。教师通过有效落实以上举措,可以提升学生训练效果。

**[关键词]** 高中体育与健康;足球训练;小场地对抗赛;固定区域

一般标准足球场为长方形,长度是90—120米,宽度是45—90米,球门的高是2.44米、宽7.32米,面积大约为4050平方米到10800平方米之间,这些指标对于初学足球的高中生而言无疑是一个较大的考验,对于高中生的体力、耐力和心理承受能力要求较高。由于当前高中生的体质普遍偏弱,因此在高中阶段开展足球训练,体育教师应该运用小场地开展教学,组织一些对抗赛,场地的大小可以是长30米、宽20米,可以根据高中阶段与分组情况变换场地的大小。教师可以结合高中足球训练的要求,组织开展小场地对抗赛,更好地训练学生。

## 一、高中足球训练中运用小场地对抗赛的意义

高中足球训练中运用小场地对抗赛教学具有多重意义,主要包括:一是激发学生参与足球训练的兴趣,相较于传统的大场地训练,小场地训练更加节省体力,训练方式更加灵活多样,趣味性更强;二是提高学生足球水平,与大场地训练相比,小场地能够节省体力和高效率地训练足球技术,提高学生团队协作能力;三是提升足球训练的综合效果,教师可以根据实际需要创设各类小场地对抗赛,在循序渐进中逐渐提升学生运球、射门等相关技能,提高学生的体能。

## 二、高中足球训练中运用小场地对抗赛的方法

### (一) 打好小场地对抗赛的相关教学基础

高中体育与健康的教学中,在足球训练的过程中,教师运用小场地对抗赛,首先需要打好小场地对抗赛的相关教学基础,包括培养学生参与足球训练的兴趣、掌握基础的足球技术要领、提升学生团队协作能力等,通过做好这些准备工作再开展具体的小场地训练赛,可以更好地提升训练赛的效果<sup>[1]</sup>。

例如,在开展小场地对抗赛之前,教师可以先带领学生做一些足球操的运动,之后再开展与小场地训练赛相关的体育游戏活动,在这个游戏活动汇总打好相关基础。关于足球操运动,主要手腕和脚腕的运动、肩部的环绕运动、腰部的环绕运动、腹部和背部运动、挺身和阔身运动、弓步压腿运动等,教师可以先示范规则,之后让学生模仿运动和自行运动。关于体育游戏活动,教师可以先讲解游戏的规则,包括不能用手碰球、需要用大腿和身体护球、不许犯规抢球等;之后指导学生参与游戏,主要是让学生一人一个足球在中圈做运球运动,可以让三人一组,控制好球的同时尽量将他人的球踢出中圈以外,球被踢出圈外的队员则被淘汰。在这项体育游戏开展之后,教师可以根据学生与各小组的表现进行评价,对表现出色的学生和小组进行表扬和奖励。

### (二) 组织开展固定区域的小场地对抗赛

在以上教学的基础上,教师可以结合足球小场地对抗赛的主要内涵,根据高中学生的足球基础、体能、学习能力等,组织开展固定区域的小场地对抗赛,主要是固定区域加上中立的球员,这种形式可以启发学生竞争意识与协作能力等<sup>[2]</sup>。

例如,这种形式的小场地对抗赛是在30×20米、50×30米等场地上进行,需要提前准备一个足球、2个小球门、8个红色锥桶;每次由两队组成,一个队伍包括

守门员在内有5名球员,另外加上2名中立的球员;8个锥桶的作用是在球场的四个顶点和两条宽的点上摆出两个小的长方形区域,区域宽度可以设定是2米左右,两名中立球员分别只能在这两个区域活动,并参与持球一队的进攻,在区域内进行传球、无球跑动等,不能带着球跑和射门等,而其他球员不能进入这两个区域。在实际开展这项小场地对抗赛的过程中,教师应该两个队伍在进攻转换时将球传给两名中立球员,这样可以形成6V4的球场格局,从而达到强化训练一方防守队员的目的。教师还可以鼓励中立球员在各自的区域内进行跑动,接应持球的一方,从而更好地准备接球、传球和进攻等。

### (三) 组织开展多个球门的小场地对抗赛

为了更好地提高小场地对抗赛的效果,培养球员的进攻、防守水平,教师还可以组织开展多个球门的小场地对抗赛,这项对抗赛主要是由10人组成,每个队伍有包括守门员在内的5人,准备两个大球门和四个小球门。教师可以先说明运动的规则,之后指导学生参与训练,并随时变化相关组合,提高训练的效果<sup>[3]</sup>。

例如,教师可以将两个大球门摆在球场的中间底线位置,将两个长度长、高度低的小球门摆在小场地的角球区,将两个长度窄、高度高的小球门摆在小场地的另一角球区,以此开展5V5的对抗赛。教师可以先说出对抗赛的规则:一是双方队员踢进中间底线大球门可得2分,踢进角球区的小球门可得1分;二是守门员防守所有的球门都可以用手,但是其他球员防守小球门可以用手、防守大球门不能用手;三是一场比赛进行15—20分钟,在比赛后计算两个队伍的最终得分,分数低的一方球员都要做10—20个俯卧撑,休息一段时间后交换场地。对于这项小场地对抗赛,教师可以根据高中生的分组体能变化场地的大小,还可以适当增减每支队伍的球员数量,又可以以三支球队为基础进行淘汰赛,每获胜一场得1分,最后哪支队伍先得2分即为冠军。

## 结束语

综上所述,本文主要探究小场地对抗赛在高中足球训练中的运用,教师应该根据高中足球训练教学的要求,在深入了解小场地对抗赛的内涵基础上,根据高中学生的足球训练基础、体能状况与认知能力等,通过做好小场地对抗赛的相关基础教学,以及组织开展固定区域的小场地对抗赛、组织开展多个球门的小场地对抗赛等,更好地引导高中生参与到足球训练中,从而提高训练的效果。

## 参考文献

- [1]周远军.小场地对抗赛在高中足球技术及战术训练中的运用[J].运动,2016(7期):11-12.
- [2]王敬泉.小场地对抗赛在高中足球技术及战术训练中的运用[J].考试周刊,2018(41):134-134.
- [3]程猛.小场地对抗赛在高中足球技术及战术训练中的运用[J].新课程(下),2017,000(010):155-155.

# 创新教学策略,促进学前音乐教育专业发展

韩红娟

(呼和浩特职业学院 内蒙古 呼和浩特 010000)

**[摘要]** 音乐教育对学生的素质教育有很大的影响,尤其是对学龄前儿童的身心健康。高校培养的学前教育专业学生是未来从事学前教育的教师,在研究包括音乐教育改革在内的高校学前教育改革与创新中起着至关重要的作用。基于此,本文对如何创新教学策略,促进学前教育音乐专业健康发展进行了深入的研究。

**[关键词]** 学前教育专业;音乐教学;创新教学策略

## 前言

在教师的音乐教育过程中,学生不仅要学习音乐知识和歌唱技巧,还要逐步养成良好的气质和行为习惯,这有利于学生智力水平的提高、表演能力的增强和优秀素质的形成,对学生将来成长为人才非常重要。高职院校音乐教学内容丰富而广泛。由于学龄前儿童年龄小,尚未形成独立的智力和情感表达能力,在音乐教学过程中应注意音乐基础知识的讲解、歌唱技巧的教学、审美情趣的培养和音乐启蒙教育。因此,学前教育音乐教学应重视对美的认知和体验,让学生在音乐教学过程中去感受、认识和体验美。

## 一、优化课程设置

传统教育教学背景下,学前教育专业音乐教学更注重培养幼儿教师的基本理论素养和知识,其课程教学体系也是以此为标准构建的。理论知识的学习占据了教学的绝大部分,而对音乐实际应用能力的培养重视不够,导致学生音乐知识狭窄,音乐视野狭窄,不能灵活运用所掌握的技能。在教学中没有学生实践音乐教育的平台,所以音乐教学的效果相对较低。因此,需要科学规划和调整现有的音乐课程结构,打破旧的教学模式和方法,创新教育教学的新理念和新模式。针对音乐课程缺乏精确定位、功能模糊等问题,在制定音乐教学目标时,要结合学前教育的特点,不能简单传授理论知识和基本技能,还要提供实践锻炼的平台,加强实践能力的培

养和提高。针对音乐课程单一、分支过于细化的现状,有必要改变钢琴、声乐、舞蹈等课程在教学中缺乏交流和相互渗透的现状,采取有效措施实现学科间的互动参与和渗透,增强音乐教学的活力,帮助学生建立扩散思维,形成学生的音乐实践能力。可以说,音乐课程是否科学合理,对音乐教学的有效性有着决定性的影响。因此,有必要科学地设置音乐课程,完善课程体系结构,实现课程主体之间的相互渗透和渗透,从而提高学生的学习效果,增强学生的音乐素养和能力,达到有效教学的目的。

## 二、改进课程内容

为了更好地适应高校学前教育专业的特点,课程内容被简化了,这实际上并没有帮助学生更好地获取知识,相反,会阻碍他们的进一步发展。因此,在课程内容上,一方面要加强基础理论知识的教学。对于音乐基础薄弱的学生,应彻底讲解基础理论知识,使学生能有效地掌握音乐基础知识。另外,要加强学生对音乐技能的重视,加强学生对音乐技能的实践,让学生掌握音乐相关的技能,这也是音乐教学的重点。另一方面,要重视学前教育学生综合能力的培养。因此,有必要结合幼儿园的实际情况设置音乐教学的课程内容。在教学中,有必要阐述儿童的身心特点,让学生充分了解儿童的各种特点,以便于工作后更好的教学。此外,在学前教育中需要以多种方式开展音乐教学活动,使学生不仅能够感知音乐技能,而且能够在不