

# 美术教育在职业中学如何开展

胡春玲

(中卫市职业技术学校 宁夏 中卫 755000)

**[摘要]**美术教育在职业中学生发展成熟的道路中起着重要的引领作用,其影响更是不可估量,职业中学生大多仍处于青春期发展,大多皆有追求个性的特殊心理特征,与此同时更需要美术教育在其中的引导。从根本上让美术教育价值对中职生树立正确的三观意义,再根据个别职业中学生中特殊的差异,开展创新教学模式,制定因人施教的教育方案,以使学生更全面的接受美术教育的指导。

**[关键词]**美术教育;中职美术教学;教学情境

## 引言

在职业中学的美术教学中,教师要注重审美培养,引领学生观察美、体验美,培养一双善于发现美的眼睛。兴趣是学习最好的老师,培养学生主动探求美术知识,以此提高学习效率。在教学中教师应根据不同的教学内容与受众人群选择相应的教学模式,以此同步提高教学效率。教师应尊重学生在教室的主体地位,有效发挥学生对美术的兴趣,引导学生全面掌握美术学识,提升美术技能。美术教育不仅可以培养中职生的艺术素养,还可以促进心智发展,从而陶冶情操,对当代学生身心全面的健康发展有着非常重要的作用。

## 一、当代中职美术教育的价值

因为环境原因,中职生的学习兴趣与知识基础等方面,较其他普通院校的学生可能还会在对美学的欣赏等方面落后些许,这种差距不仅限制了他们学习过程中成长的范围,更是影响了在日后的学习发展中和社会就业方面的发展。因此,很有必要将艺术渗透到职业中学的教育教学和生活中去。在美术教学过程中,有以下的方式可以参考:充分了解学生兴趣后进行分组教学,引领学生欣赏美术作品及其中所表达的内涵精神,在此过程中可以提高学生的艺术鉴赏水平。既往如此,这样中职生在学校学有所成之后,在社会从事相关职业时更能得心应手的处理相关学术上的难题,这不仅会使学生的生活更充实富有,也使他们的生活更积极快乐,从而更有自信更热情的面对艺术,显而易见后者更为重要。与此同时学生个人能力的强化也离不开美术教育在其中的引导作用,接受过良好美术教育的学生往往在创造力和想象力方面要更占优势,所以在对当代职业中学进行美术教育时,不应该只是一味的提高学生的卷面成绩,而应注重让学生在职业生涯中提升自己的美学素养,从而形成自己的审美观念,成为一生的习惯。<sup>[1]</sup>

## 二、当前中职美术教学中存在的问题

### 1. 课堂教学的方式循规蹈矩

在中职生的美术学习中教师往往在教学中多采用单一的灌输模式,没从学生自身发展出发思考,光是闭门造车无法从根本上有突破性的进步。例如,中职美术课程在教学过程中缺少对学生培养创新能力的实践部分,可以尝试多样化的教学方式从而弥补单一教学模式在学生身上的空白。在大多数中职生的美术专业学习中,甚至在中职美术专业的未来就业发展前景上了解的并不深入,原因很可能是学习学习目标不明确,在众多庞博的艺术领域没有自己明确的定向,这样在走上社会时几乎很难与美术专业顺成。因此在教学方式上需要完成学校和社会教育的融会贯通,长久打算。从而减少学生在美术学习中的乏味与盲目性,大大提高美术教育效率。

### 2. 美术教学的资源局限狭隘

中职生在学习美术专业课时所使用的教材或媒介并不全面,从中所得到的美术知识非常有限,那么针对这个问题可以考虑利用其他方式与其他渠道获得美术资源。虽然在网络上的资源数量相当可观,但质量水平参差不齐,且缺乏整合性,同时加上学生主动学习能力与自主能力较弱,不能充分规范的利用课堂有效的学习时

间,众多因素使中职美术教学资源上出现明显的不足,仍需要后续的开发改进。美术教学的资源局限还体现在本地化教学氛围影响的不足,例如缺乏本地的艺术民俗、旅游、文化等美术相关的教学资源,缺乏本地的美术资源库输入等。但是往往中职学校的并不会对此方向发展,所以使课堂的教学受到很大的影响。<sup>[2]</sup>

### 3. 学生缺乏对美术学习的自主探究能力

目前中职学生在美术学习的过程时,因为以往一成不变的教学制度所以更局限于课本知识。更应把美术知识与实际生活联系起来。若是缺少对美术的创新意识,对于书本上的知识也一知半解,那么在完成作业时更会通常先选择临摹已有的艺术图片,这样在发挥个人创造力的时候往往缺少自我的艺术形式,完成的作品水平与内涵也不够理想。大多中职生认为学习美术专业基础课在实际生活中并不太多用处,从无法对生活中的美术应用展开联想。诸如此类的原因所导致的现象便是中职生自主学习能力以及探究学习能力十分有限的问题。

## 三、打破固有的教学模式,创新当代职业美术的教学方法

中职美术教育的目标不仅是提高学生的审美创新能力,其综合素养也更为重要。综上所述所引发的问题那么在教学中,除了学习基础的美术绘画能力外,欣赏优秀的美术作品也是提高学生审美能力的重要途径。通过让学生欣赏丰富的美术作品与讲授构图知识,线条美感,结合实际作品的创作背景让学生体会到确切的形式与自然美。培养学生对于美术的学习兴趣,将生活带入课堂,利用多媒体来吸引学生的兴趣。教师应结合中职生的身心特征、思想观念和美术教育特征,正确引导学生进行自主学习,让学生掌握正确的学习方法从而更有效的构件美术知识的框架。在教育教学中采用鼓励式教学,肯定学生的自我创作,让学生具备学习美术的自信心。交流也是培养学生创造力的必要手段之一,让学生通过交流能够了解自己的审美水平,以此让学生自主学习他人优秀作品的艺术理念。久而久之学生在创作中力求有新发现因而作品便充满着创新意识,便会形成学生自己独有的表现风格。<sup>[3]</sup>

## 结语

在职业中学的美术教学中,教师应充分运用与变换多种教学模式,结合当下信息化手段,为此提高课堂学习效率,从而调动学生的学习积极性,促进学生的身心全面发展。在当代多元化的时代中因材施教更能有效提高效率,一种教学方法不可能适用于所有人,单一不变的教学模式也难以适用于各种形态的教学体系。因此教师需要具备与培养独立的创造性意识,从而可以根据不同课程与学生的特性,选择最为适用的教学方案,与学生共同发展。

## 参考文献

- [1] 魏敏. 微课教学环境下中职美术有效课堂构建. 中国教育技术装备, 2017(5).
- [2] 陈晶. 现代美术教学理念下的中职美术教学策略. 中国校外教育, 2018(32).
- [3] 李媛媛. 中职美术教学中对学生创新意识的培养刍议. 中国校外教育, 2019(22).

# 中长跑训练中耐力素质训练的有效策略

范 鸿

(新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第四十一中学 新疆 乌鲁木齐 830091)

**[摘要]**在体育运动中,中长跑训练属于周期性耐力运动项目,因此要求运动人员要具备较高的耐力素质。本文从中长跑耐力素质锻炼产生影响要素入手,以此讨论如何提升中长跑训练运动员的耐力素质。

**[关键词]**中长跑;耐力素质;策略

在国际体育项目中,我国运动员在跳水、体操、举重等项目中都名列前茅,不仅获得令人瞩目的成就还维护了国家的荣誉。然而,我国体育运动员中长跑项目成绩一直不甚乐观,这一问题得到我国体育界人士的重要关注,分析发现,主要原因在于运动员自身体质与耐力不够强大。基于此,有必要对运动员在中长跑实践训练期间采用科学合理方法加强耐力训练。

## 一、影响中长跑运动员耐力素质的主要因素

### 1. 外部因素

对于运动员来说,环境是运动期间最明显的重要因素。人体是特殊个体,易受到外界环境变化。比如,人体内部会在温度极高的环境下加速新陈代谢的速度,因为体温升高会出现血管软化,血液流通速度过快,人体在短时间内会流失大量水分,如果不能及时补充就会出现胸闷等状况。而人体如果处于温度过低环境中,又要保持本身所需要的能量才能维持机理平衡,在这种环境下运动,必定要消耗过多能量,能量与耐力支持息息相关。人在运动时需要耐力的辅助作用,因此环境要素对运动员的耐力

培养具有深远意义,教练在训练运动员时要把控好运动量并计算好训练时间。

### 2. 内部因素

在耐力素质训练中,除了良好的外部环境,还对运动员身体状况也有较高要求,可以将其归纳为内部因素,即运动员的中枢神经体系、吸氧量状况及忍耐力极限等。简而言之,运动员在实际运动中是否能承受较长时间肌肉的剧烈变化,是否能控制呼吸调节身体在能承受的范围,假如运动员不能对运动变化与运动极限充分适应,就不能进行所谓的耐力训练。同时,还要对运动员神经系统进行考虑,假如运动员神经体系不够发达那么就不能保持长期兴奋状态或抑制状态,那么也不能进行耐力训练。此外,在中长跑运动中,还要求运动员储备足够的能量并合理控制速度,这样才能在较长时间内保持足够的体力,调节气息,以此在最终冲刺时能够一鼓作气取得好成绩。

## 二、提升耐力素质的相关策略

### 1. 呼吸节奏

在中长跑耐力训练中,呼吸节奏的调节对于运动员来说非常重要。如果运动员不能调整好呼吸节奏,可能会在运动过程中出现呼吸困难、胸闷头晕等情况,再加上体力的大量消耗,对身体的新陈代谢功能造成极大负面影响,甚至会出现恶心呕吐等现象,致使运动不得不停止。针对上述情况,可以采用高原训练调节运动员的呼吸节奏。在高原环境中,由于缺乏氧气人们呼吸困难,但在这个特殊环境中能让运动员调整好身体对呼吸的需求,在加强吸氧量的前提下使身体的新陈代谢功能与循环能力得到不断增强,就能逐渐增强运动员的无氧承受能力,使其在运动中保持良好的呼吸节奏。

#### 2. 开发身体极限

在调查高校体育专业学生的中长跑耐力训练中,发现大多数学生存在不能有效开发身体极限这个问题。如果不能开发身体极限,即便学生有足够大的运动量也不能形成较大的运动强度。基于此,应将学生的训练强度与训练量在日常运动中充分协调,以此达到既增加运动量又提高运动强度的目的。例如,可以在学生运动过程中将沙袋绑在腿上锻炼其耐力,或者选择沙漠等特殊环境训练体力,抑或适当增加一定训练强度,通过这样的方式使学生的潜能得到最大限度的开发并逐步提升在中长跑运动中的耐力与毅力。

#### 3. 加强精神承受能力

通过中长跑的耐力训练,不仅要提高运动员的体能素质还要提升精神承受能力。在训练过程中,日复一日不断重复同样的训练方式,运动员会对训练的强度愈加适应。假如在上述基础上能将身体素质维持在稳定状态,运动员的耐力在不断重复训练中就会得到潜移默化地大幅度提升,从而让身体功能保持较长时间的兴奋状态。但是,重复训练也讲究科学合理的方法,不能为了提高运动成绩而不顾身体承受能力,要合理把握时间并根据每个运动员的实际体能灵活训练。而且,重复训练某个项目必定会使人感到枯燥,因此教练在训练运动员的过程中要采用多种训练形式,既提高了运动员的耐力又保持积极情绪,从而取得事半功倍的训练结果。

#### 4. 加强恢复训练

中长跑学生耐力训练中需要消耗很大的能量,因此,教练需要在训练前进行肌肉激活,同时在训练之后做肌肉拉伸练习,从而缓解学生在高强度训练之后身体出现不适的情况。一般使用最广泛的是肌肉激活练习的方式,主要是让学生对全身的韧带有效拉伸之后做一些体操练习,主要的包括保持座位进行体前屈训练、婴儿背部拉伸训练、体侧屈腹斜肌拉伸训练、仰卧式转髋拉伸、三角肌拉伸等。

#### 5. 灵活借鉴成功经验

纵观国际所有田径运动项目,亚洲人由于身体素质等原因长期处于劣势地位。因此,我们要对欧美发达国家制定的比较成熟完善的训练机制进行借鉴。比如,依据运动员自身实际情况对训练计划进行合理调整,为运动员制定短期目标、中期目标、长期目标等,还可以引进一些比较先进的训练设备对运动员耐力进行提升,让运动员找到适合自己的训练方法并通过坚持不懈的努力而达到预期目的。

#### 三、结论

由上述可知,我国中长跑训练一直处于劣势,我们提倡“体育强国”,就要与时俱进,制定健全的训练结构体系并用科学合理的方法对运动员的耐力训练不断完善,以此使中长跑体育项目成绩得到显著提升!

#### 参考文献

- [1]高新建.中长跑训练实践过程中耐力素质训练提升策略研究[J].才智,2018(19):111.
- [2]于廷建.中氏跑训练实践过程中耐力素质训练提升方法分析[J].体育时空,2015(16):21-22.
- [3]李秀霞.中长跑训练中耐力素质训练的有效策略[J].中小企业管理与科技(上旬刊).2018(12).
- [4]张君孝,张灵燕.青少年中长跑核心身体素质的训练研究[J].当代体育科技.2018(14):65.
- [5]王金富.中长跑训练实践过程中耐力素质训练提升策略研究[J].当代体育科技.2017(16):74.

## 学校体育教学中运动训练现状及发展趋势探讨

金爱萍

(上海市建筑工程学校 上海 200241)

**[摘要]**随着我国素质教育的不断实施,各大学校逐渐加大了对体育教育的关注度,尤其是运动训练更是给予了足够的重视,旨在提升学生的身体素质和运动能力,为学生更好地完成繁重的学习任务提供充沛的体力和精力。本文在此基础上,针对学校体育教学中运动训练面临的现状进行简要地分析,同时对如何提高运动训练的科学性和合理性进行探索,探究了运动训练的发展趋势。希望通过这次研究,为体育教师的教学工作提供有效的参考。

**[关键词]**学校;体育教学;运动训练现状;发展趋势

对于学校体育教学而言,学生运动训练强度对促进学生的身心健康具有重要作用。一方面,有利于提高提高学生的运动水平和身体素质,另一方面,有利于培养学生的强大的心理承受能力和意志力,同时,还能培养学生的规则意识和团队合作精神。因此,如何科学强化学生的运动训练是体育教师在教学过程中必须思考和解决的问题。

#### 一、学校体育教学中运动训练面临的现状

##### (一) 竞技体制不健全,运动员选拔标准不统一

目前,部分学校缺乏健全、完善的竞技体制,导致学生在运动训练方面缺乏一套科学、完整的规范和标准,严重影响了学生的运动训练效果,不利于体育教学质量和效率的提高。此外,部分学校缺乏系统、完整的选拔机制<sup>[1]</sup>,导致选拔出来的运动员在身体素质和运动能力等各个方面存在很大的差异性。例如:有的学生有体育特长,运动能力强,但是文化程度比较低,这类学生往往存在不服管教的问题;有的学生文化程度比较高,但是由于忽视了体育训练,导致他们的整体运动能力比较低,对运动训练望而生畏,存在消极或者排斥心理。有的学生文化程度高,并且还有体育特长,但是,由于没有接受过系统、正规的运动训练,他们的运动能力总体上还是比较薄弱。

##### (二) 训练与学习关系吃紧,运动员管理体制不完善

部分学校没有正确处理好运动训练与文化课学习之间的关系,导致学生不能将文化课学习与运动训练很好地兼顾起来,出现这一问题的主要原因是学校缺乏完善、系统的运动员管理体制。部分学校在管理方法上没有针对学生的实际运动训练目标和需求<sup>[2]</sup>,有针对性地科学管理,导致学生在把时间和精力放在了运动训练上,而忽视了文化课的学习。文化课成绩不过关,自然会挫伤学生的运动训练积极性,最终既影响了运动训练效果,又耽误了文化课的学习。

##### (三) 教练水平有限,训练资金投入欠缺

目前,部分学校的教练主要是从体育教师中选拔出来的,尽管体育教师具有很强的运动专业知识,但是在培养学生的运动技能方面还缺乏相应的教育经验和实践能力<sup>[3]</sup>,导致学生无法实现理论与实践的相互融合和统一,最终严重影响了学生的运动训练兴趣和成效,甚至造成学生出现厌学情绪,不利于体育教学工作的有效开展。此外,部分学校缺乏对运动设施方面的资金投入,导致运动设备与跟不上运动训练方式的创新。

#### 二、学校体育教学中运动训练发展趋势探

##### (一) 完善体育制度,加强人才储备

为了提高人才的培养质量,学校要重视体育制度的制定和完善,使运动训练工

作能够有据可依,有章可循。同时,学校还要根据学生的运动训练需求和目标,有目的、有意识地构建一套系统、完整、合理的训练规范和标准,促使运动训练工作健康、可持续发展。此外,学校还要加大训练基地的建设力度,为保证学生的运动训练效率和效果提供基地支持。只有这样,才能为社会培养一批高能力、高素质、高水平的专业运动人才。

##### (二) 完善管理机制,制定适合的文化课计划

为了确保运动训练工作能够正常、有序、顺利的开展,学校要重视对管理机制的制定和完善,通过协调各个教育部门,对运动训练任务进行科学设计和规划,以实现运动训练的规范化和标准化管理。其次,为了提高学生的文化课学习效果,学校除了紧抓运动训练外,还要加大对文化课教学的重视度,使学习和训练并驾齐驱,双管齐下。学校根据学生的实际学习情况和认知能力,在有效结合文化课教学目标的基础上,完成对文化课教学计划的科学制定和完善。

##### (三) 加强教师队伍建设,加大投资力度

实现优秀教师队伍的建设是运动训练最明显的发展趋势。只有教师队伍的整体专业能力和职业素养提高了,学生的运动训练效果才有保障。因此,学校要加强对体育教师的培训力度,不断提高体育教师的教学能力、管理能力和专业能力等综合素质<sup>[4]</sup>。同时,学校还要为体育教师培训提供充足的资金,使体育教师真正学习到与运动训练相关的新知识和新技能,从而提高学生的运动训练质量和效率

#### 结束语

综上所述,为了进一步提高学生的体能和运动能力,培养学生健康的身心素质,体育教师在日常的运动训练中,除了要做好以上三个方面外,还要树立与时俱进的教学观念,不断改革和创新体育教学手段,以设计出科学、高效的运动训练方式,不断激发学生的运动训练自信心和进取心,挖掘学生的运动潜力,对学生起到强身健体的作用。

#### 参考文献

- [1]黄浩波.高校运动训练现状分析与发展方向探讨[J].体育时空,2019,000(008):21-21.
- [2]万珺.体育教学中高校体育运动训练的发展趋势[J].体育时空,2019(14).
- [3]王森.高校运动训练和体育教学的发展趋势[J].考试周刊,2018,000(060):90-91.
- [4]陈兰芳.普通高校体育教学与运动训练互动发展探讨[J].浙江体育科学,2018(02):56-59.