

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,场地的尺寸可以是长30米、宽20米,可以根据高中阶段与分组情况变换场地的尺寸。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^[1]。

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^[2]。

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^[3]。

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尺寸,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足球训练,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

断的实践中逐步提高自身的综合素质和能力。

三、重视实践教学

近年来,高校开始扩大招生规模,随之而来的是学前教育专业的学生和教师数量不断增加。为了更好地培养适应社会需要的人才,一些高校开始采用集中教学、分散培养的教育教学模式。在这种教学模式下,高校需要做好实践教学,根据高校人才培养目标进行教学设计,加大教育实训基地建设,从而加强技能学习和音乐实践。在实际教学中,我们可以在教授音乐基础知识的同时加强音乐技能的训练,让学生在理论学习的同时练习音乐。在教学过程中,我们还可以在课堂上进行模拟练习或组织学生在实训基地实习,从而不断增强学生的实践经验,提高学生的实践能力,让学生今后更好地工作打下良好基础。

四、丰富师资队伍

鉴于学前教育中的音乐教师大多是专业音乐教师,对儿童的相关背景和特点缺乏了解的问题,有必要不断增强学前教育教师的知识储备。首先,高校可以组织音乐教师参观幼儿园,了解不同年龄儿童的身心特点,也可以组织音乐教师了解儿童的特点,通过参加讲座和培训与一线幼儿教师交流经验,从多方面丰富专业音乐教师的背景知识,从而更好地指导幼儿音乐教师和学生。其次,高校学前教育专业音乐教学计划应从幼儿园教育的实际情况出发,结合相关政策和幼儿园教育的实际变化来制定,使音乐教学计划能够满足目前幼儿园教师的要求。第三,为了更好地促进学前教育专业学生的就业,高校可以与幼儿园合作,实行双向互动,邀请一线幼儿教师和专家到高校任教,这不仅可以让学前教育专业学生更好地了解儿童的心理特征和成长规律,也可以让学生了解当前幼儿园发展对于人才的需求。

五、创新教学方式

随着信息时代的到来,学前教育专业的音乐教学中加入了信息教学,极大地提高了教学效率,促进了效率和效益的最大化,优化了教育与信息的融合,促进了教育更加全面和全面的发展。为了更好地创新音乐教学方法,音乐教师可以结合学前教育专业的特点,利用新媒体技术,将音乐教学转化为各种教学资源 and 教材,并在教学中充分利用音像、图片、动画等视觉形象来介绍音乐课程的教学内容,从而使学习逐步形成比较、评价和反思的思维方式,有助于学生更好地获取音乐知识和技能。此外,学生可以利用新媒体独立学习音乐教学内容,并实时向教师反馈自己的学习结果。同时,教师还可以对学生的反馈进行分类指导,在一定程度上提高了学生的学习能力和教师的教学效率和质量。

结语

综上所述,目前,我国教育界非常重视学前教育的发展。高校必须搞好学前教育,培养更多优秀的学前教育教师。音乐教学人才培养必须坚持实用性和综合性。通过对高校学前教育的研究,音乐教学的改革与创新势在必行。要不断探索新的教育模式,最终促进音乐教学水平的提高,培养一批具有优秀专业素质和突出综合能力的高水平学前教育人才。

参考文献

- [1]刘涪雨.关于高职学前教育专业音乐教学中视唱练耳与声乐演唱内在联系的研究[J].戏剧之家,2020(17):171.
- [2]刘青萍.职业化背景下学前教育专业音乐技能课程的改革——以惠州城市职业学院为例[J].当代音乐,2020(06):49-50.
- [3]王征.应用型本科院校学前教育专业实践活动对学生能力的培养研究——以音乐教学为例[J].改革与开放,2020(10):99-102.

素质拓展训练在中学体育教学中的应用探讨

漆志 漆琦

(重庆市铁路小学 重庆 400053)

[摘要]高中体育新课程标准明确提出,体育教学中不仅要强化学生身体素质的训练,让学生获得健康的体魄,而且还要强化学生心理发展的指导与干预,让学生的身心成长与社会发展要求相适应、相契合。素质拓展训练是教育改革下兴起的一种创新型的教学思维模式,能够强化学生身心的锻造,助力学生思想的陶冶和情感的展现。本文主要对素质拓展训练在中学体育教学中的应用进行分析和探究。

[关键词] 中学体育; 素质拓展训练; 教学应用

引言

素质拓展训练主要指的是体育教育教学中着眼于教学效果的发展提升,教师将学生带入到精心设计的场景内或者特定的情境氛围之中,开展相应训练的教學模式。高中阶段的素质拓展训练通常以集体性训练的形式开展,将训练地点选择在教室外,其目的在于让学生在身心健康成长过程中获得良好的团队精神的训练与培养。这个过程中对于高中生相互合作中默契度的培养极为有益,而且能够助力学生综合能力的发展。基于此,高中体育教学中素质拓展训练的应用能够助力教育教學目标的有效性达成,而且能够为高中体育核心素养的发展提升奠定坚实基础。

一、素质拓展训练在高中体育教学中应用的意义与价值

(一)能够进一步丰富拓展教学内容

当前我国教育教学改革正在深入、持续推进,体育课程教学实施过程中,教师越来越注重将素质拓展训练引入其中,借助这一方法模式的应用,教师不仅可以进行个人项目和集体项目的组织与设计,强化学生智力发育、心理承受能力以及团队协作能力培养与提升,而且能够在实际教学中将逃生墙、信任背摔等新项目应用其中,提升学生相互之间的信任度,助力体育课程教学内容的进一步丰富和拓展。

(二)能够进一步提升学生学习兴趣

高中阶段的学生虽然身心已经得到了发展,但总体上这一阶段的学生心智尚不成熟。基于此,高中体育教学中,教师应当通过精心组织设计,帮助和引导学生将他们的兴趣和注意力充分聚焦到体育项目上,让他们全身心地投入到素质拓展训练这样的创新型教学模式之中,比组织开展竞技类、团结类、团队类、个人类等不同类型的素质拓展训练项目。借助这样的教学方式能够强化对学生的体育训练与指导,既实现了学生学习积极性的有效调动,而且也让学生在素质拓展训练中积极参与,强化教师和学生之间关系的拉近,让教师更好地了解和把握学生的具体学情,从而有针对性地推进素质拓展训练活动的实施。

二、素质拓展训练在高中体育教学中应用的策略

(一)强化高中体育素质拓展训练科学化设计

我国素质拓展训练的实施相对较晚,在教学内容、教学形式、教学影响等方面需要持续探索与实践。着眼于素质拓展训练作用与效果的发挥,教师要强化拓展课程科学化、精准化设计,强化体育教学与素质拓展训练内容相结合基础上的课程针对性设计,让素质拓展训练能够真正将学生学习兴趣和参与度激发出来,对素质拓展训练的乐趣进行充分体会,对其优势与益处进行全面享受,带动和提升学生综合素质发展。在传统体育素质拓展训练的基础上,教师应当注重将创新性元素融入其中,并结合教学的实际情况进行适当地调整与改进,并将其引入进来。比如,在进行“电网”项目、“高空断桥”项目、“信任背摔”项目的实施中,由于其教学价值很高,而且技巧性也非常强,教师可以对这些训练课程和内容进行“二次设计”,使之与素质拓展训练的预期目标相适应,与学生的实际学习需求相契合,这个过程中还要注重强化学生团队协作意识、综合素质能力的培养提高,教师在课前应当精心设计和安排好教学内容,有的放矢地进行应用。

(二)强化与学生特点相符合的训练项目开发

高中阶段的体育教学中,素质拓展训练的应用应当注重科学性和精准性,着眼于学生体育素质拓展训练实效性的提升,教师应当积极从传统的、已有的经验之中走出来,以高中阶段学生的心理和身体特点为依据进行素质拓展训练项目的设定,实际实施过程中,教师应当以现有的硬件设施强化对学生的指导与训练,确保素质拓展训练的强度适中,既能够达到训练的目标与要求,又与学生的身体和心理承受范围相吻合。同时,教师要精心组织开展好课前教学方案的设计,实际教育教学中努力形成有着自身特色的体育教学思维模式,为高中生未来的成长与发展奠定坚实基础。比如,教师可以组织和指导高中生开展“信任摔跤”这一素质拓展训练项目,由于该项目有着一定的安全隐患,如果训练过程中学生没有掌握和应用相应的技巧,就可能导致受伤问题的出现。基于此,立足于最大限度地防止和避免相关问题的出现,在指导学生训练过程中,教师要注重给予他们足够的写作与支持,要让学生进行合适站立点的选择,让学生在“背摔”操作实施过程中,可以安全地落入到“人墙”之中,借助这样的方式确保学生的绝对安全,防止学生素质拓展训练中受伤问题的出现。

(三)强化项目中拓展训练的有效性组织实施

在组织和指导高中生开展体育素质拓展训练中,为了让学生全面、积极地参与其中,也为了更好地检查和检验学生的设置拓展训练成果,教师可以借助体育竞赛的方式强化体育课程教学的实施,着眼于体育教学效果和质量的提升,竞赛过程中教师可以对小组合作的形式进行选择与应用,强化高中生全面素质的训练与提升。在此基础上,在素质拓展训练过程中,教师还要注重强化同其他教师、其他学校之间的交流与沟通,从而进一步丰富和拓展素质拓展训练的形式和内容,带动学生身体和心理素质的双重发展提升。比如,为了确保素质拓展训练能够取得理想的成效,教师可以强化与学生能力的结合,组织和开展丰富多彩、形式多样的篮球比赛。比如,可以是一打一、二对二、三对三、五对五等,还可以组织开展半场篮球比赛,借助这样的方式以比赛的流程让学生进行素质拓展训练成果进行充分展现,强化学生相互之间默契度的持续提升,助力学生团队协作能力的发展。

三、结语

教育改革背景下,中学体育教学中教师应当注重将素质拓展训练应用其中,要注重强化高中体育素质拓展训练科学化设计,强化与学生特点相符合的训练项目开发,强化项目中拓展训练的有效性组织实施,从而助力高中生体育核心素养的培养与提升。

参考文献

- [1]于浩.素质拓展训练在初中体育教学中的应用探究[J].新课程(中),2015(12).
- [2]董瑞江.素质拓展训练融入中学体育教学的应用探讨[J].体育世界(学术版),2019(4).
- [3]姜有杰.素质拓展训练在初中体育教学中的应用[J].陕西教育,2019(9).
- [4]顾鸿臻.拓展训练在高中体育教学中的应用探讨[J].青少年体育,2019(6).
- [5]刘振华.浅析拓展训练在初中体育教学中的应用[J].科幻画报,2018(5).