

浅谈如何对中职生进行足球阶段训练

蔡毅

(南通市旅游中等专业学校 江苏 南通 226004)

[摘要] 足球,是提升学生运动意识与良好品质的一项体育运动。对中职学生进行足球训练,可以提升学生的身体素质与终身运动意识。文章以如何对中职生进行足球阶段训练为研究对象,结合训练中存在问题,提出几点建议,希望对工作开展提供帮助。

[关键词] 中职生; 足球; 训练; 兴趣

引言

校园足球已经普及到各个教育阶段,成为体育教育重要组成部分。中职教育中,进行阶段性训练,可以提升学生体育锻炼意识,培养学生足球学习兴趣。本文就中职生足球阶段训练进行分析。

1 中职生足球训练中存在问题

1.1 参与兴趣不高

中职足球教学训练中,很多学生对足球训练的参与兴趣不高,训练行为比较敷衍,并没有真正的参与到训练中。在练习中,教师会一味的强调训练内容与技巧,激发学生抵触心理,使学生彻底失去学习的动力。这一问题在中职教育中比较明显,也是阶段性训练过程中需要改善的问题。

1.2 重视程度不高

足球校园的推广下,足球运动被普及在各个阶段的教育中,成为体育教育重要组成。但是,在中职教育中仍存在一些问题。教师对足球教学训练不够重视,认为学生参与足球训练会影响文化成绩,不利于学生专业技能培养^[1]。在传统以成绩为主的教學理念下,足球训练并没有得到重视,教师将所有的关注点都投入在文化课程教学中,忽略了足球训练活动的开展。

1.3 训练时间不足

足球运动是一个需要充足训练时间的运动项目,通过理论与实践的结合,提升学生训练效果,保证训练的质量。在中职教育中,普遍存在训练时间短的现象。大部分中职学校,每周设计2到3节的课程,组织教师引导学生进行足球训练。由于时间短暂,学生无法在训练中学习更加专业的运动技术,不能在有限的时间内进行大量的体育运动,增加学生压力,降低学习热情。由于训练时间的问题,影响学生足球训练效果。

2 中职生足球阶段训练的措施

2.1 兴趣培养,为训练活动开展提供保障

中职教学中对学生足球阶段性训练时,要注重学生兴趣的培养,使学生体会到足球训练的快乐,并主动参与到足球训练中,为后续的训练活动开展提供源源不断的动力。学生的兴趣是能力提升、个性发展的前提,也是提升教学质量的重要因素。若是学生学习兴趣不高,那么在后续的实践训练中也会遇到各种各样的阻碍,无法保证训练的效果与质量,不利于学生综合品质的培养^[2]。因此,在实际教育中,应重视学生学习兴趣的培养,组织各种不同的训练活动,激发学生对足球运动的兴趣,感受到足球运动的快乐,以此提高足球阶段训练质量。以往足球训练中,教师会将训练的内容直接告诉学生,让学生进行模拟练习,忽略了学生的主体性与兴趣培养。学生兴趣培养的过程中,需要转变传统的训练理念与方法,结合学生的个性与需求,制定针对性的训练计划,使学生在实践中获得成就感与自信心以此提高课堂教学质量。

以运球为例,课堂上,利用理论结合讲解的方式进行演示教学,将足球运球的

方法与形式呈现给学生,让学生对基础有初步认识。基础知识教学结束后,组织学生以合作的方式对学习内容与实践,通过合作交流的方式,完成运球技术学习。通过学生之间的合作练习,营造良好的学习氛围,使学生获得足球运动的快乐,为学生后续锻炼打下坚定的基础。

2.2 加强传球练习,培养学生的球感

足球阶段性练习中,传球练习是非常基本的内容,不仅培养学生的球感,还可以保证训练的有效性。课堂教学中,加强对足球传球练习的研究,采用科学方法进行练习活动,使学生掌握学习方法,提升阶段性练习的效果。传球练习的路线有所种,如传长传球、短传球、地滚传球、低平传球、高平传球、过顶传球、弧线传球等,每个运动员的行为习惯,传球方式也就不同。课堂教学中,教师可以将每个传球方式的特点与要求渗透给学生,让学生进行实践练习,使学生在实践演练中形成良好的行为习惯,掌握足球传球的技巧与技能。

2.3 阶段性练习,提升学生足球运动能力

在足球阶段性训练中,可以围绕三个部分进行练习:第一,身体训练。身体素质是提升学生足球训练耐力、良好意识的影响因素^[3]。好的身体素质,可以提升学生的运动意识,帮助学生克服困难。若是学生身体素质一般,那么在训练中就会遇到各种各样的问题,会导致出现很多意想不到的情况。身体训练的过程中,可以采用慢跑、节奏操、身体灵敏度训练的方式,提升学生身体素质,使学生意识到良好身体素质对运动的重要性,并主动参与训练中,天自身的综合素质。第二,进行足球技术训练。足球技术训练是训练重点内容,也是提高学生训练能力与综合素质的前提。在日常教学中,可以组织带球训练、游戏比赛活动,在此过程中渗透足球技能,使学生积累经验,优化自身的足球运动结构,提升运动素养。第三,进行战术训练。战术训练的目的,就是使学生会如何运用专业知识,提升自身的运动能力。在课堂教学中,教师可以引导学生以合作的方式进行对抗比赛,在实践中积累经验,学会用技巧与战术展示自身的优势,以此提升自身的训练能力。通过阶段性的训练活动,提升学生的训练意识,促使学生身体素质与运动能力形成。

结语

总而言之,在中职足球训练中,由于重视程度与学生兴趣等因素的影响,训练效果并不理想。实际教学中,注重学生兴趣培养,提高基础基本与知识教育,利用不同形式的训练活动,提升学生足球运动水平,促使学生身心健康发展。

参考文献

- [1] 彭磊. 中职足球教学训练中存在的问题及应对策略分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(07): 179-180.
- [2] 戴伟忠. 中职学生足球运动协调性能力培养的方法[J]. 当代体育科技, 2019, 9(32): 151-152.
- [3] 胡红宇. 中职足球训练中的速度耐力水平提升分析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(23): 45+47.

中职“服务礼仪”课堂教学有效性提升策略解析

吕欢融

(贵州交通技师学院 贵州 贵阳 550000)

[摘要] 随着我国社会主义经济的快速发展,人类渐渐步入更具文明的新时代,在培养素质人才的同时,社会产业对服务人才的需求也越来越大,要求也越来越高,而社交礼仪课程的实践性恰好能满足这一需求,因此这门课程对于中职生来说至关重要。基于目前社会背景下,礼仪教学不再局限于理论知识的传授和学习,而是对教师有了更高的教学目标要求。要想紧随文明社会的发展,教师必须以人文本,以教学对象为中心,根据学生之间的差异性以及需求性来调动学生的积极性以及参与度,改变传统教学模式加以创新。本文针对有效提升服务礼仪课堂教学质量进行研究。

[关键词] 礼仪课程; 教学模式; 教学创新

一、当代社会发展下的中职礼仪课程特点

1. 实践性

基于社会发展快速发展的背景之下,当代服务礼仪教学也同样强调课程的实践性。如果教师能够在课堂中主动的引导学生进行实操,通过自身活动来检验对理论知识的认知,不仅能增加学生服务的经验,对学生学的专业技能更是进一步的提升。反之,如果只是局限于课本知识的传授,而学生在这种被动学习的环境下知识机械的去模仿,一切都拘泥于形式,是很难达到教学目标的,因此,强化实践性是中职生礼仪教学应该重视的。

2. 规范性

中国人民从古至今都讲究文明两字,当代社会的快速发展也依然强调文明的内涵。当代礼仪教学所强调的就是实践性与可操作性,将理论知识实践到现实社会当中,也是遵循于人们长此以往的处于社会人际交往过程中形成的一种人类都能适应的规范化的行为。这样的规范化行为是人类交际的界限与堡垒,为人们提供更有力的交际保障。万事万物都存在自身的规律,只要交际与当下的文明社会之中,没有国界,没有地理的限制,所有人类也将遵循这种规范化行为并强化。同时也随着经济、文化全球化的发展,部分国家之间的交际关系也随之紧密,以前国家之间存在着地理、文化、交流等差异限制也渐渐被打破。不同民族,种族之间的礼仪形式也如破冰的般的渐渐被大众接受。而当代礼仪更强调规范化,因此教师也应具备更大的格局,结合生活去引导学生认识到礼仪规范的重要性并加以认真学习。

3. 区别性强

世界之大,无奇不有,虽然随着经济,文化全球化的发展,但并不是所有国家,种族之间的面纱就此揭下,因为很多因素,国家之间依然存在着一定的鸿沟。但就通俗方面来讲,各国的人文风情还是存在很大差异的。比如中国的过年的风俗就是走家拜访,发红包,收红包,而且各个地区之间对于红包的金额大小要求也不一样。再反观这种行为如果出现在俄罗斯,俄罗斯人则会认为这是一种施舍,侮辱的行为。再比如在一般的国家,人们在表示认同的时候是直接点头的,但在印度就不同,印度人在表示认同的情况下是摇头。由此可见,国家之间存在巨大的文化差异,所以在这种背景之下,接受过礼仪课程教育的学生们,不管是个体还是群体大道在不同的国家,小到在不同的场所都应该时刻注意自身的言行,避免不必要的误会和麻烦。比如出游时应该了解当地的人文风俗。

二、目前礼仪课程教学中存在的问题

1. 课时,时间安排不合理

礼仪课程作为各高职院校的选修课程,往往安排的总课时偏少。而这门课主要强调应用性和实践性,对于课程内容的掌握和实操是需要大量的时间来体现的。所以在课时不足的前提下想要学生在短时间内掌握专业技能和礼仪习惯是不太现实的。另外普遍的高职院校一般都会将礼仪课程安排在毕业之前的学期,这样是为了恶补学生们的礼仪知识,方便进入社会后的求职工作。但礼仪所要求的一种习惯是需要日积月累来形成的,这样一蹴而就的方式并不科学。

2. 课程实践不充分

服务礼仪课程的主要内容包括理论知识, 能力培养, 职业情感的培养。理论知识的掌握能为实践中出现的问题做支撑, 能力培养除了平时的训练, 最好的锻炼就是投身于社会实践当中去, 通过实践来发现问题, 解决问题, 最终强化自身职业素养, 职业情感的培养还是建立于个人职业规划生涯之上, 有明确的目标才会努力去靠近。所以这三者之间相辅相成, 互相影响。好的教学应以理论知识为辅, 实践为主, 为学生制造更多的实践机会和场景, 通过实践才能更深刻的回归于理论, 从而才能达到好的教学效果。

3. 实践条件有限

学生必须通过实践积累经验, 才能有效的与理论知识相结合。而目前有些中职学校开展了服务礼仪的课程, 却没有为学生们提供足够的实践场所以及课程中所需要的设备, 甚至也没有为学生制造实习的机会导致学生专业技能能力薄弱, 从而加大了就业困难。

三、提升教学的有效方法

1. 实践

社会的发展对礼仪课程也提出了更高的要求。对于礼仪课程的讲解, 教师不能一味的照本宣科。需要想办法调动学生的主动性, 积极性。通过互动, 实践的方式促使学生全身心的投入到课程中来。比如教师可以为学生制造实践的机会, 将学生安排到办公室进行相关事宜的协助。再比如可以给每位学生分配课后情景任务, 以小组的形式进行练习, 等到下一次下课前来展现练习成果。

2. 强化师资力量

校方可以为教师的交际提供更多的机会和平台, 通过研讨, 交流的方式探索总

结适合本校的教学计划。让教师走出去, 同时也让专家走进来进行专业知识的指导, 加强内部力量的发展。定期的召集教师进行集体备课, 制定教学目标的过程当中, 教师之间能集思广益, 结合现实条件来计划适合本班的教学方式。等到下一次集体备课时便能将上一次教学中所出现的问题摆出来进行讨论, 从而解决问题。

3. 因材施教

服务礼仪专业的性质本就要求学生注意自身的言行举止, 比如走路的姿势, 说话的语气与音量, 穿着风格等。许多学生其实想要达到这样的程度其实是很困难的, 因为受家庭或者社会的影响, 某些习惯是需要后天去纠正的。所以教师在教学过程当中应该注意到学生之间的差异性, 针对不同的学生用不同的教学方式对待。通过一言一行的示范来营造好的礼仪氛围, 主动带入学生学习。严格要求学生从身边的小事出发去锻炼, 塑造形象。

总结

社会的发展促使着中职学生一定要具备实践能力的同时还要全面发展。比如自身素养, 专业技能, 思维能力, 创新能力等, 只有不断的去学习, 才能保证在社会的竞争中不被淘汰。教师作为学科的主导者, 一定要与时俱进, 创新教学方法, 积极引导掌握学生专业技能, 让学生有信心, 有能力做好将来的职业规划, 为社会培养出更多的优秀人才。

参考文献

- [1]王文丽. 基于提升学生职业素养的高职礼仪教学改革思考[J]. 新课程研究: 中旬, 2018, 0(8): 90-93.
- [2]李慧超. 基于职业素养养成的高职礼仪课程教学路径探究[J]. 西部素质教育, 2018, 4(1): 74-74.

职业体验式教学模式在烹饪教学中的实践

余铁军

(绍兴市技师学院(筹)绍兴市职教中心 浙江 绍兴 312000)

【摘要】虽然目前在中职院校烹饪专业的教学过程中, 教师对传统的教学模式进行了一定的创新和完善。但是为了能够更好的提高教学的质量和教学的效率, 使学生从学校到企业能够做到更加精准的转变, 这时就应该选择职业体验式的教学模式, 让学生能够在学习期间就能够掌握更多的职业工作的技巧和知识, 使学生能够在学习的过程中, 最大程度上体验烹饪职业工作相关的知识和内容, 更好的提高教学的成果。

【关键词】职业体验式; 教学模式; 烹饪教学实践

学生在学的过程中可以通过体验能够对烹饪职业有着更加深刻的了解和认识, 同时也可以在这个过程中更好的提高自己的知识应用的能力。在烹饪教学中应用职业体验式的教学模式, 能够让学生更加清晰的认识到职业工作的具体情况, 让学生能够在学的过程中更好地学习到烹饪职业的工作, 为他们今后的工作打下一个坚实的基础, 同时也有利于他们今后的发展, 使他们能够更好的做出角色的转变。

一、职业体验式教学模式的概述

体验就是通过相关的实践来对周围的事物进行更好的认知, 同时也是根据自己的亲身经历学习到更多的内容。职业体验式的教学模式最主要的就是要求学生进行相关的体验, 让学生最大程度上了解烹饪职业的具体情况。

体验式的教学就是指在教学的过程中, 为了更好的达到学习的目标, 将相关的知识与体验结合起来, 促进学生达到更好的水平。

因此应用职业体验式教学模式的时候, 相关的教师就应该根据教学的具体要求和职业的工作需求出发, 引入或创设与教学内容相关的场景或者是氛围, 让学生能够更好地进入职业的体验中来, 使学生能够在学的过程中得到更深的体会, 最终达到教学的目的。

二、职业体验式教学模式在烹饪教学中的应用

2.1 建设符合职业要求的学习工作站, 渗透企业管理的模式

在开展职业体验式教学模式的过程中, 同样也需要达到更加完善的设备以及设施。只有在学的过程中能够更好的还原酒店的具体要求, 才能够在顶岗实习的时候更好地达到工作的需要。酒店厨房的岗位有候镬、砧板、打荷、水台、烧腊等几个部分, 每一个部分是既独立又有联系的, 因此为了更好的达到职业体验的要求, 那么就应该保证每个岗位有着独立的操作空间。

2.2 职业体验式教学模式的实施

(1) 教学组织

在整个体验的过程中, 教学组织是最重要的一个部分, 教学组织的好坏直接影响到教学实施的成果。教师就可以根据学生的具体情况分成几个小组, 每个小组在六至八人, 小组与小组之间也可以进行相互的评价和学习。

(2) 菜单设计

在进行菜单设计的时候, 也应该按照由简至繁, 由易到难的原则。首先教师可以给出相关的具体任务, 然后将一些任务细节让学生进行填写, 学生就可以根据任务的要求来对菜单的细节进行完善, 比如说冷菜、汤、热菜、点心等等几个部分。然后再由小组长组织, 经过其他成员和教师的修改, 最后确定菜单的具体情况。不仅需要做好菜单的设计, 同时也应该对原材料的采购岗位的分配以及工作的流程进行更加精准的管理, 在这个过程中也应该让小组的成员充分的参与其中, 这样不仅能够推动学生的学习积极性, 同时也可以更好的加强学生的参与程度。

(3) 菜单的实施过程

采购员就可以根据采购计划将原材料采购完成, 然后需要由验收员进行质量的验收, 接下来就需要各个岗位的人员要根据菜单进行菜的加工和烹饪, 烹饪结束后也应该开点几上菜服务以及评价这几个流程。在这个过程中, 小组可以互换角色来进行扮演, 可以通过扮演工作人员和消费者的角色, 更好的体验到实际工作的要

求。

(4) 评价总结

在菜单完成之后, 可以通过小组成员之间的自评和小组之间的互评来进行相关的讨论, 最后再由实习教师总结评价。在评价的过程中也应该有侧重点, 前期评价主要以菜品的制作和工作的细节为重点, 后期的评价则以小组长的组织领导能力以及成员之间的配合情况为重点。

三、影响职业体验式教学效果的主要因素以及解决方案

在开展职业体验式教学模式的时候, 可能也会受到许多因素的影响, 也就导致了在开展教学的时候存在一些问题。

3.1 地方菜系的影响

由于不同地方的饮食习惯对于人的影响是比较大的。所以教材与教学方法就是带有一定的地方特点的, 这样也就会给不同地区的学生以及教师产生一些影响。因此在开展职业体验式教学的过程中, 就应该保留本地菜系的特点, 同时也应该学习其他地方的优秀的菜品, 这样不仅可以避免菜单单一的问题, 同时也符合实际餐饮行业发展的需要。

3.2 教师来源和素质的影响

由于不同的院校的教师的的能力也有所差别, 有的教师更加注重知识的讲解, 而有的教师更加注重对于学生实践能力的培养。正因如此, 不同的教学要求对于学生也有着不同的影响, 由于侧重点不同, 造成了最后的教学成果也有所差别。正因如此, 学校就应该制定出更加科学和完善的教师到企业轮流实习的制度, 实现实际任务和专业教学的有效连接, 同时也可以更好的增强教师的企业意识以及实践的能力。同时也可以在外面聘请一些有实践经验的专家以及人员担任兼职的老师, 完善现有的教师的结构。除此之外也可以定期让教师开展相关的学习工作, 让教师能够学习到更加先进的经验以及技术, 提高教师的整体教学的能力。

3.3 教学设备的影响

由于一部分学校的教学经费不足, 也就造成了学校在开展实践教学的过程中, 无法达到教学设备的需要, 这样也就会直接影响到实践教学的效果。因此为了更好的解决这样的问题, 首先就可以争取国家以及地方的财政资金的支持, 同时也可以积极与外面的企业进行联合合作, 争取企业对于学校设备的支持。

结束语

职业体验式的教学模式是在实践中得到更好的发展的。尤其是烹饪的学习更加需要实践, 只有实践才能更好的促进学生达到更高的水平。职业体验式的教学模式同样也是需要理论知识与实践进行融合的一项工作, 这也就给教师的水平以及设备有着更高的需要。所以相关的学校在开展职业体验式教学模式的过程中, 就应该加强教师的教学理念和教学水平, 同样也需要引进新的工艺和新的技术, 为学生提供更好的实践的环境。

参考文献

- [1]葛小琴. 职业体验在中等职业烹饪专业教学中的尝试与思考[J]. 科教文汇(下旬刊), 2011(03): 67-68.
- [2]吕长明, 仲崇光. 职业体验在中等职业烹饪专业实习中的尝试与思考[J]. 职业技术, 2014(10): 141.