

# 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<sup>[1]</sup>。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<sup>[2]</sup>。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<sup>[3]</sup>。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践,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。