

收看天气预报的习惯，每天在同一时间等待祖国的天气预报节目的出现。所以满足这一类人群的特定需要，在天气预报节目服务上更加突出文化性和民族性，会更容易引起共鸣。

2) 着眼于本地受众——满足高层次人才的需求

以CCTV4天气预报节目为例，本身CCTV4频道的观众属于高知型，节目一定要立意高，区别于像是体育、农业这些更为行业性的天气预报节目，增加天气预报本身的知识性、科普性，更能吸引他们的注意。语言是信息传达的载体，诗意的语言更能提高节目的品味，满足观众的更高层次的情感需要。

3 提高国际天气预报节目服务质量

明确了国际天气预报服务的定位，下一步就是如何提高服务质量了，以下是我的一点儿思考：

1) 内容为王——让信息以观众喜闻乐见的形式输出

能够用个性化的语言风格绘声绘色的讲述天气，避免观众难以理解和记忆的行话术语，使科学严谨的天气预报节目具备新闻价值和情趣。天气预报节目应当以气象与生活之间的联系为切入点，把专业的知识和信息转化成日常生活式的聊天，使观众产生共鸣。比如说在CCTV4天气预报一档节目中，用诗歌这种形式描述各地的雨水，有的是“沾衣欲湿杏花雨”的细雨绵绵，有的地方是“山雨欲来风满楼”的急雨，有的地方是“巴山秋雨涨秋池”的夜雨，既写出来雨水的不同，也写

出了诗意和文化自信。

2) 节目包装——科技手段让节目更加可视化的呈现

技术也是为节目增色、服务大众的重要手段。传统的天气预报，图形和主持人都相对呆板。随着技术的进步，天气预报节目包装信息的能力得到了很大的提高，视听结合、图文互补的传播方式，带给观众更多的视觉享受和乐趣。同时，节目中更多运用到了卫星云图、雷达回波图等，以及三维立体等多种手段使人们得到对天气的更具体直观的认识，使天气预报节目更加的赏心悦目。

3) 主持人的专业程度——形象专业+语言魅力

主持人的参与是电视节目区别于目前其他很多新媒体形式的一个优点。主持人要把握这个优点，打造自己独一无二的权威“网红”气质，让观众爱上节目，“爱上”主持人本身。

结语

综上，在新媒体时代下，国际天气预报节目要根据受众做精准的定位，从内容、科技手段以及主持人素养上等等各方面提高节目的服务质量，这样才能从根本上对抗其他各种新媒体形式的冲击。

参考文献

[1] 留明. 天气预报的发展史(下) [M]. 呼和浩特: 远方出版社. 2004. 9

[2] 宋英杰. 气象节目主持纵论 [M]. 北京: 气象出版社. 1999. 4

小升初数学学科衔接现状及其突破方法分

徐青

(保定市徐水区大因学校)

[摘要] 新课改是21世纪我国教育领域最大的变革，同时也意味着我国教育事业上升到了一个新的高度。在新课改下，我国中小学校不仅引进了现代化的多媒体设备，学生更接受了新的知识。但需提出的是，新课改虽然有诸多优点，但也不乏缺点。教育观念、教学方式以及适应性问题都使我国中小学数学教学面临不少问题，如何做好中小学数学教学工作成为当前主要探讨的问题之一，提出一套行之有效的数学教学方式能够为广大数学教育工作者提供参考价值。

[关键词] 小升初; 数学学科; 衔接现状; 突破方法

[DOI] 10. 12252/j. issn. 2096-6288. 2020. 07. 360

引言

小学生升入初中将面临三大跨度：知识台阶与学习管理的跨度、学习方法与思维方式的跨度，以及教学要求与教学方式的跨度。新课改背景下，中小学衔接教学显得尤其重要。小学数学和中学数学的知识结构、学生和学习方式与能力、教师的教学方式都存在较大的差异，如何使小初数学教学具有连续性和统一性，使学生的数学知识和能力都衔接自如，是教师必须面对的问题。

一、小升初数学学科衔接现状

(一) 有些教师对小初数学学科衔接的认知存在局限性

为什么中小衔接那么不顺畅，是因为以往对学生数学知识的教学，都是小学与初中实施各自为战的教学格局，呈现出一种“你教你的，我教我的”，认为小学和初中各有各的数学教学任务，很难更多关注小升初数学学科衔接问题。受传统教学观念影响，有许多人还是认为，小学数学教学与小初数学学科衔接并无多大联系，依然不顾小升初数学学科衔接问题而进行各自为战的数学教学。事实上，小学数学教学确实与初中数学进行发生着紧密的联系，如果不关注小升初数学学科衔接问题，则对学生实施素质教育不利，尤其不能建树学生数学学科核心素养。

(二) 不能寻找小学和初中的切入点做好衔接工作

关注小升初数学学科衔接问题不仅仅是小学和初中教师本身的问题，它同时也是课堂中教学的问题。数学学科知识本来就抽象化，那问题存在于小学的课堂，它的容量是小的。小学生们要花很多的时间，才能知其然而且知其所以然，给了很多时间让学生去探索，然后得出结论，经历了思维的一个过程，这样产生的一个过程它的节奏是比较慢的，而初中的课堂，它的节奏感是很强的，容量也是很大，是通过一个立体建模之后，马上就开始了，之后便是拓展，再就是各种练习，所以学生到后期都吃不消。这就是小学和初中完全不一样的地方。

二、小升初数学教学的衔接策略分析

(一) 强调对教材内容的衔接，注重知识的过渡

小学与初中的数学知识之间有着密切的联系，小学阶段很多数学知识的学习都是为高年级的学习做准备的。首先，注重算术与有理数的过渡。在小学数学教学中，大多以算术题为主，学生也在潜移默化中逐渐认识到了负数等相关知识。在进入初中阶段后，数学中梳理关系就从简单的四则运算过渡到了幂和乘方的运算。基于此，在面向刚入学的初中学生时，教师可以用图示的关系来呈现整数、分数、有理数、自然数等之间的关系，并强调符号法则的教学。对于一些常见的容易混淆的概念要反复讲解和记忆，并加入适当的教学案例，让学生能够将初中入门的梳理关系烂熟于心，为更有难度的学习奠定基础。其次，强调数和算式或公式之间的过渡。小学数学教学强调的是对具体数的学习，也在一定程度上初步地了解了一些字母与数字之间的关系，并掌握的简单的公式定理。但是到了初中之后，大量的数量

关系充斥着应用题型当中，要求学生必须要掌握不同字母的含义，并记忆和理解大量的公式。尤其在七年级需要建立完善的代数概念，并将有理数的运算过渡到多项式的运算当中，从具体到抽象逐步地理解数量之间的关系。而初中和小学知识的衔接过渡，最直接的表现就是七年级中合并同类项的知识与小学加减交换律类似。最后，图形和几何之间的过渡衔接。几何是图形知识的集合体，小学数学教学中多接触到的图形知识大多以认识生活中常见的平面图形为主，如长方形、正方形、圆形等。初中几何的教学在此基础上，不仅要学习多边形的周长和面积，还需要从中寻找特定的规律。两者之间的衔接和过渡与代数知识相比更为自然，因此也就能更为有效地帮助学生尽快地养成空间意识，为更有难度的立体几何学习奠定基础。

(二) 注重教学方法的改变，让学生尽早适应

数学知识千篇一律，但是教学方法的不同很可能会导致形成不同的教学结果。因此，在小升初的过渡阶段，初中数学教师应该逐渐转变教师策略和方式，尽量让学生尽快地适应初中节奏较快、知识较为密集的教学模式，引导学生从简单机械的记忆作业中解脱出来，逐渐向变式训练、思维模式的养成方面靠拢。具体来讲，每次在讲授新课之前，教师应该先让学生明确该堂课具体要进行哪些内容，使学生做到心中有数。同时，针对学生在小学的学习习惯，如自制力较差、注意力不持久等问题，教师也应该一一地予以纠正，教学过程中尽量采取探究法、讨论法和实践法等，让学生能够亲自参与到课堂活动中来，体会到数学学习的乐趣。

(三) 密切关注学生的学习习惯，对其进行数学核心素养的培养

在小升初数学衔接教学的过程中，其中一大重点就是帮助学生改掉小学学习过程中不良的学习和行为习惯，包括心理上的学习态度不端正，行动上的坐姿、握笔姿势不准确等，还有一些包括学习意识不集中、思考不充分等问题。在学生刚入学的时候，教师就应该做好表率，从言行、习惯和学习态度等方面严格要求学生，使其能够养成良好的数学学习习惯，继而对其数学核心素养进行培养和引导。在衔接教学实践中，教师也应该充分考查学生以往的学习情况，查看其是否已经做好了直接接受新知识的准备等，让学生能够在最有效的时间内获得最有效的引导，进而为更高年级的学习奠定坚实的基础。

结束语

在小升初数学教学中，要求教师在充分考查学生当前学习情况的基础上，能够做好衔接教育工作，采取多样化的教学方法，让学生能够尽快地适应初中数学学习的模式，逐渐端正学习态度、学会独立思考，并在经验总结和日常反思的过程中养成良好的数学学习习惯，进而为更高年级的数学学习奠定坚实的理论和实践基础。

参考文献

[1] 朱祥生. 小升初数学学科衔接现状及其突破路径[J]. 文理导航, 2018, 000(003): 15-15.

举重运动爆发力训练的特点及方法

郭琪

(吉林省双辽市业余体校 136400)

[摘要] 对于举重运动员而言，爆发力训练至关重要，不容忽视。必须通过专业训练，不断提升运动员的举重爆发力，在此过程中，一定要重点关注训练特点和技术方法，只有这样，才能确保运动员安全有效地提升自身运动训练水平，同时还能大大提升训练训练效果。在此基础上，本文从多角度探究了举重爆发力训练的特点和技术方法。

[关键词] 举重运动; 爆发力; 训练

[DOI] 10. 12252/j. issn. 2096-6288. 2020. 07. 361

前言

所有运动项目对力量的要求都不一样，其中举重是最高的。它是一项以测量运动员力量为核心的运动。运动员需要经过专业训练才能在短时间调动所有肌肉，因此，举重训练的核心就是调动人体肌肉的爆发力。分析举重爆发力训练技术方法，有利于更好地推进我国体育事业的快速发展，进而建立一套适合我国举重运动员的

训练模式。

1 爆发力与举重运动训练

举重项目的器械一般重量相对较大，运动员在进行训练或比赛的过程中所受到的重力也会明显增加，运动员所承受的重力越大，其运动的速度也相对较小，因此，举重运动训练过程中的关键是在于保持重量不断增加的前提下保持一定的速

度,并达到所要求的力量标准。而在训练过程中对运动速度的掌握也是运动爆发力的主要特点之一,这是因为运动员在爆发力表现的过程中主要通过速度极限的突破来衡量,此外,举重运动还要求在较高速度的过程中完成动作要求。通过国内外相关研究发现,普通举重运动员经历一段时间常规训练后,体内的ATP-CP会发生明显下降,体内的乳酸也会大量堆积。由此可见,举重运动是一项无氧运动,人体内的磷酸原发挥着主要功效,因此,运动员在训练的过程中应保证相对稳定的磷酸原提供量。通过举重训练使运动员的无氧运动能力有所提高,主要表现为运动员的ATP酶活性提高,肌糖原的含量也有所提高。

2 爆发力的训练方法探索

举重运动的爆发力训练对于举重运动员而言非常重要,运动员可以通过专业的训练不断提高自身的水平,但是在实际的运动训练过程中,教练更加注重对运动员爆发力的专项训练,以其通过相应的训练最大限度地提高其爆发力。

2.1 提升运动员的跳跃能力

跳跃能力虽然从表面上来看与举重运动毫不相干,但实际上,这是增加运动员爆发力的有效手段。跳跃训练可以保证运动员的肌肉质量,而且,它可以增强运动员的肌肉收缩速度与弹性,借助全方位的跳跃训练可以极大的改善运动员的肌肉收缩速度,减少肌肉体积的增长比率,提高肌肉动能。

2.2 增强力量

举重运动员的爆发力最主要是通过力量的把握而实现的,力量与爆发力是一种正比关系。通过大量的训练实践活动说明,中负荷训练运动员的爆发力效果最为显著,主要是因为运动员在承受中负荷重量时,通过训练可以显著提高肌肉的收缩能力,从而增强运动员的爆发力。在训练过程中,一般采取的训练方法以负重半蹲、全蹲、抓举等为主,这样可以通过针对人体每个部位的力量训练来提高运动员的整体爆发力与力量的掌控程度,这种针对性提高运动员肌肉力量的训练方法,对运动员成绩的提高作用明显。

2.3 提高举重运动员肌肉拉伸的研究

而速度是影响爆发力的另一个关键因素。通过增加肌肉的伸展度,可以直接增加运动员的爆发力使肌肉、肌腱等人体软组织更富有弹性。拉伸训练主要包括动力性与静力性两种。通过相应训练来大大提升运动员的爆发力。

2.4 快速提升掌握运动速度的能力

运动员的爆发力受制于速度与力量两个因素,采取科学、合理的训练方法可以最大限度地提高运动员的爆发力。通过速度训练提高运动员爆发力主要是因为:其一,速度能力训练可以最大限度地提高举重运动员对肌肉的把控,提高运动员短时间内的肌肉收缩速度,从而提高神经反应与神经系统对肌肉的支配;其二,提高运动员的速度能改善运动员肌肉的密度质量,通过相应的速度训练,可以有效增强运动员的肌肉扩张能力,同时不断提升运动员的肌肉弹性,为其爆发力提供有力条件。

2.5 加大小肌群爆发力训练

在改善此项活动的表现中,举重运动员的小肌群和弱肌群爆发力水平在

其中扮演着非常重要的角色。站在解剖学角度,小肌群分布在身体远端,从举重运动员整个技术动作的肌肉工作顺序来看,在整个技术动作开始时,身体的近端大肌群主要进行工作,而动作的后段主要取决于靠肢端的小肌群的爆发式用力来完成,身体的远端小肌群爆发力对动作的完成起决定性作用。这些小肌群主要有支撑膝关节的小腿肌群和支撑脚趾的肌肉群、参与杠铃高翻及锁肩的臀部和肩部肌群,在训练中应重点加强这些小肌群的力量训练。

3 爆发力训练的对策

3.1 提前做好充足的准备

在肌肉爆炸训练中,很容易引起肌肉拉伤,韧带撕裂和关节脱位。因此,在进行爆发性训练时,尤其是在寒冷气候下,必须做好充分准备,以不断加大阻力负荷。准备活动可以改善肌肉控制能力,并使肌肉舒展和放松。如果相关的肌群在施加力之前处于紧张状态,则很容易使力的方向和角度不正确,从而导致运动伤害。

3.2 改善运动员的拮抗肌伸展性

在进行爆发力训练时,既要大力发展主动肌力,又要发展其对抗性肌群力量。由于拮抗肌比活动肌更慢地放松,因此拮抗肌在相应放松后能降低主动肌的收缩阻力。所以,为了切实增强运动员的爆发力,必须注重拮抗肌的扩张。

3.3 全面训练运动员的身体素质

速度、灵敏性等与运动员爆发力的提高密切相关。因此,在日常训练过程中,要注重运动员身体的整体训练,关于其弱肌群爆发力的分阶段训练不容忽视。举重运动员在爆发力训练过程中还应考虑各种因素的影响。在实际运动训练期间,教练需要结合运动的实际情况制定针对性的训练内容,以保证训练效果。

结束语

综上所述,举重运动的蓬勃发展,为我国选拔举重方面储备了大量优秀人才,在择选人才时,一定要严格按照审核条件执行,进一步挖掘运动员的潜能。通过理论和讨论相结合的方式,给出相对准确的结果,如今我国举重运动发展方兴未艾,并且注入了新生代血液,青少年举重已经在此类运动中崭露头角,相信不久的将来,通过技术的创新和发展,必然会归纳出一套更适合的训练计划,帮助举重运动员有效处理好训练中遇到的问题,从而大大提升他们举重实力,最终取得良好的训练效果。

参考文献

- [1]徐维妹.试论举重运动爆发力训练的特点及技术方法[J].科技视界,2015(27):235+333.
- [2]俞忠友.表象训练对竞技举重运动成绩的实效性影响[J].长江大学学报(社会科学版),2009,32(04):392-393.
- [3]王庆艳,代宝忱,丁新,孙岩.举重运动训练上挺动作教学分析[J].民营科技,2017(06):257.
- [4]闵伟.如何有效提高举重运动的力量训练效果[J].青少年体育,2017(04):58-59.

浅谈线上教学中教学视频与直播课的有效结合

王晓燕

(新疆生产建设兵团第四师六十八团中学 新疆 伊犁 835000)

[摘要]计算机和网络的发展给教育带来了深刻的影响,大量涌现的微课、慕课、翻转课堂等丰富多彩的信息化教学模式正是以信息技术为载体的教学方式的变革。不少学校也顺应时代发展积极开发数字化校园,加入互联网,开展了网络教学的尝试。在线上教学中,优质的网络教学视频与网络直播课的有效结合,进一步促进学生的学习,提高学生能力。

[关键词]网络教学视频;直播课

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.362

随着信息技术的不断发展,网络技术突飞猛进,计算机和网络的发展给教育带来了深刻的影响,大量涌现的微课、慕课、翻转课堂等丰富多彩的信息化教学模式正是以信息技术为载体的教学方式的变革。不少学校也顺应时代发展积极开发数字化校园,加入互联网,开展了网络教学的尝试。受2020年春季疫情的影响,根据教育部“停课不停学”的要求,这种线上的网络教学尝试开始具体实施,老师由线下课堂的组织者、管理者,变身线上“主播”,成为线上教学的学习者、参与者。同时网络上出现了海量的教育教学资源,各大网站都推出了各自的“停课不停学”服务,那教师该如何选择资源,选择何种方式进行线上教学?本文结合初中数学人教版七年级下册第五单元5.4平移,对线上教学中网络教学视频与直播课的有效结合谈谈自己的看法。

一、高效利用网络教学视频,提高学生自主学习的能力

网络上存在着各种各样的网络教学视频,同时各个省市的教育局也推出了各地区的线上教学资源。我组织学生观看的就是由本省推出的来自新疆各个地区中小学教师录制的网络精品课。初中数学人教版七年级下册第五单元5.4平移这一节是由乌鲁木齐市第十一中学肖丽洁老师主讲的,肖老师在20分钟的时间内从图形引入、概念解析、性质讲解、平移作图四个方面对平移这节课进行了讲解。肖老师的这节课是概念课中的优质课,就是对我们的线下教学也有很多的启发。对于这么优秀的教学资源,只有高效的利用来促进学生的线上学习。因此我根据视频的内容,设计了作业,要求学生做好笔记。从进行线上教学开始,我就要求学生在线观看网络教学视频的同时做好笔记,并且每天会随机的抽取学生将笔记发送给我。在5.4平移这节课中重难点为平移的性质和移动的作图,从学生的笔记中就能看出学生对教学视频中讲解内容的掌握程度。

观看网络教学视频进行学习和以往的课堂教学、微课等都有所不同,20分钟的时间将一节课的内容全部讲解完成,要求学生有高度的专注力和自我约束力。同时观看网络教学视频提高了学生的学习能力,增强学生应用数学知识解决问题的能力。在线上教学中合理的利用优秀的教学视频,可以大大提高学生线上学习的学习兴趣,掌握有效的学习方法,提高学生的学习效率。

二、视频直播课的恰当衔接,有效补充网络教学视频

通过学生作业和笔记的反馈,我及时了解到学生没有掌握平移作图这一重难点内容,归根到底还是对平移性质的理解不深,对如何应用平移的性质作图、平移作图的步骤和要求没有掌握。针对这些问题,我又进行了直播课堂的教学设计,在教学设计中先进行平移概念和性质的复习,让学生深刻的感受到初中数学围绕概念展

开。然后着重讲解了平移的作图,从点的平移、线的平移到图形的平移,对这一重难点内容进行加强、深化。最后通过“腾讯会议”进行网络直播课的教学,在网络直播课中,通过我的屏幕演示讲解,学生画平移图形,以及学生讲解画平移图形的步骤,使学生对平移作图这一重难点知识理解掌握。最后布置了一道平移作图的题目,学生很快就完成了而且准确率很高。

网络直播课是对网络教学视频的补充,就像线下课堂教学中习题课一般,是对所学知识的查漏补缺,是对知识掌握的进一步提升。如果单单是网络教学视频,那么对于能力强的学生来说,易于掌握,对于学习能力一般或是较弱的孩子来说,就会因为听不懂而失去学习的兴趣,最后线上的学习变得敷衍了事。

三、作业是网络教学视频与直播课的有效链接

无论观看网络教学视频还是上网络直播课,对学生来说,都没有线下课堂中直接的师生、生生互动,又是在电脑、手机或电视上观看,而且也不在学校这样学习氛围浓厚的地方,很容易出现心不在焉、敷衍了事的情况。那么作业就成了提高学习效果的有效方式,作业不仅能够直观的反映学习效果,还可以为直播课的设计提供素材。

在学生观看网络教学视频完成作业后,作业中可以看出学生对重难点的掌握。为了不给学生增加学习的负担,我每天的作业5道题,题目设计上力求典型。在平移这节课的作业中设计了平移的概念、性质、性质的应用、平移的作图这些类型的题目,让学生在看完视频后完成。通过批改学生上传到优化大师中的作业,我发现学生没有掌握平移作图,这就成了我第二天直播课的重点内容。

线上教学中对学生的评价方式发生了改变,通过对学生线上作业及时有效的评价,也能极大的促进学生的学习,提高学习自信心,同时也是观看网络教学视频和直播课效果的真实反映。

线上教学的形式多种多样,但无论是哪种形式都是为了促进学生的学,提高学生的能力,培养学生的核心素养。因此有效利用现有的优质网络教学视频,结合直播课的优势,必定能为线上教学的开展提供有效的参考。

参考文献

- [1]郭爱萍《线上线下混合式教学模式方案的设计和和实施》《文教资料》2018年第12期
- [2]高宁,李晋玲,艾琼《浅谈信息时代学校网络教学的优缺点》《电脑知识与技术》2012年第29期