

系。立足互联网思维的“平等、互动、开放、合作”的特点，在育人过程中建构“对话”育人机制，坚持“以生为本”的网络育人观念，从而建构以互动、移情为核心的网络育人模式；同时，结合当代年轻人的“突围”心理，可通过在文化内容的传播过程中，借鉴竞技、通关、打卡等网络吸引力，在已有平台中融入以上方式，从而激活已有平台的使用度，使之在育人和管理服务方面产生更大效能。从具体的融合工作来看，学院目前主要运用以下两种融合方式：1) 内涵融合方式，即将思政教育的具体内容融入网络文化内涵当中，并在教育实践中通过网络文化内涵的分析让学生了解相应的思想政治内容，使之深入学生精神世界，让学生自发地接受并认同主流价值观。2) 互为引导方式，即在教学的过程中，将网络文化和思政教育内容进行相互引导，一方面通过网络文化内容引出思政教育，另一方面通过思政教育解读加深网络文化分析。通过这样的方式，既能提升学生的网络素养，又能使教育焕发新活力，使教育更具感召力。

总的来讲，在网络文化育人的过程中，通过现实分析明确网络文化育人的重要

价值，并基于此确定网络文化育人的具体策略和方法，这对于实践工作指导来讲有突出的意义。

结束语

综上所述，在目前的社会环境下，重视内容，积极的利用学生感兴趣的方式进行教育教学工作的开展，整体教学实效会显著进步。网络文化育人在目前的环境下发挥着重要的作用，所以基于思政教育的相关目标结合网络文化育人的优势开展教育工作，这能够有效的提升工作实践效果。

参考文献

- [1] 许勇, 杜雨来, 伊焕峰, 等. 高校网络文化育人功能对策与思考[J]. 办公室业务, 2020(08): 79-80.
- [2] 蒋亦秋. 新时代高校网络文化思政育人功能的主动优化机制研究——以发掘高校内生资源为视角[J]. 智库时代, 2020(06): 121-123, 151.

网络环境下过程教学法在高职英语写作教学中的实践分析

李思

(柳州铁道职业技术学院 广西 柳州 545616)

[摘要]写作能力属于语言产出性技能，其是对学生英语综合素质进行考察的重要指标。事实上，写作是一种过程，而不是结果，其需要经过多次的推敲和修改，而非一蹴而就。虽然国内外针对写作教学研究出了许多的教学方法，但毫无疑问过程教学法属于最合适的一种。相比起任务法、结果法等，过程教学法所得到的认可度和应用度显然更高。过程教学法是一种与写作教学契合度非常高的、注重过程的教学方法，经调查表明，其能够切实的实现学生英语写作水平的提升。基于此，在现如今的网络环境下，高职英语教师在写作教学的过程中，应该加强对过程教学法的应用，以此在增强学生的写作技能和写作经验下，实现学生英语综合素质的提高。

[关键词]网络环境；过程教学法；高职英语；写作教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.375

事实上，要想在网络环境下的高职英语写作教学中对过程教学法进行合理应用，并对其作用进行有效发挥，教师首先就需要指导学生在正式的写作教学之前对英语写作的教学内容、过程划分等进行确定。如应当以《高职高专教育英语课程教学基本要求》对写作能力的要求为结合点，以简历、电邮、通知、邀请信和求职信等文种为教学内容。其次，教师需要对写作过程进行划分，如分为酝酿阶段、写作阶段和校订阶段。一旦学生完成写作，教师就需要通过对网络技术的应用，充分的实施“三审三稿”制，并在同时应用起相关的网络反馈系统。以此对学生的英语作文进行审阅和修改，从而提升学生文章的逻辑性、条理性、和合理性^[1]。

一、酝酿阶段

酝酿阶段分为三个环节，分别是主题导入环节、主题讨论环节和提纲撰写环节。首先，教师需要以教学目标为依据，在对一定的教学方法、教学手段和网络资源进行运用后，利用实际生活的联系、语言交际情境的设置、音视频材料的播放等直观生动的方式实现写作主题的导入，让学生在上述方式的引导下，产生较为强烈的创作热情和创作灵感。其次，教师需要对学生提问，并引导学生利用小组的形式展开充分的讨论，或者学生也可以在讨论后通过个人发言来对主题进行深入剖析。在这当中，教师需要及时的鼓励和支持学生所提出的独特见解，需要在对潜在的写作信息进行充分挖掘时，促进学生写作思维的拓展、写作潜能的发挥。之后，教师要让学生们以互相之间的讨论为基础，对写作提纲进行构思和撰写。例如，教师在教授电邮写作时，就可以以商务活动中电邮撰写的真实案例视频为导入素材。在对此项视频进行播放时，让学生联想到相关的真实工作场景，让学生以此对电邮写作在涉外贸易和交流中的重要性进行感受^[2]。接着教师就可以组织学生们对商务活动中电邮的基本格式和标准用语进行讨论，并让其自主破题解析写作任务，而后再以此为基础，在对提纲进行明确撰写后展开实际写作。如此可以在引发学生的思维下，锻炼学生的语言组织能力，从而培养学生的写作能力。

二、写作阶段

写作阶段也分为几个阶段，分别是初稿起草阶段、初稿交流讨论阶段、网络反馈和初稿修改阶段。首先是初稿起草阶段，学生需要以提纲为依据，通过对网络的运用，来对相关的资料进行收集，对自身的语篇进行拓展。在此过程中，自然离不开教师的指导。教师需要以英语思维模式为依据，让学生对作文进行构思。如在电邮写作中，教师需要让学生对逻辑上的合理性进行确保，应该在写作的开始就对写作意图进行表达，而后再以此出发点，对其他内容进行铺陈，对重要信息的相关原因进行阐释。在格式上，需要注意空白，尽量分段阐释，并合理的归纳出小标题，列出相应的清单。其次便是初稿交流讨论阶段，每位学生都需要提供出自己的初稿，而后利用小组的方式，让小组成员从语篇的结构规范、内容切题、词汇运用和语法规范等多方面进行讨论，并在讨论过程中对自身的见解意见进行发表^[3]。在此当中，教师也需要加强对学生的引导，要让学生在讨论中对相应的节奏进行把握，

并对讨论环节的时间进行合理安排。以此在对讨论的顺利进行提供保障下，帮助学生在讨论中完善自己的作品，提高自己的写作技巧，增加自身的成功经验。最后就是网络反馈和初稿修改阶段。在学生们讨论之后，教师需要让学生们在各个批改网中对作文进行提交。在提交之后，批改网通常会立刻对作文中的单词拼写和语法错误进行自动批改，会对作文中的用词表达、词语搭配等进行点评，并提供出相应的修改意见。学生们则可以以批改网的审稿意见为依据，对作文进行酌情修改。这样可以在帮助学生不断的增强写作能力下，也促进学生文章鉴赏力的提升。

三、校订阶段

校订阶段包括二稿修改、教师评阅再改和确定终稿、经验总结等部分。通过网络和同伴之间的反馈，一般来说学生都能够掌握到自己写作的不足之处和相关的修改方案。在此时，教师就要基于此对学生写作过程中所存在的诸如词汇、语法和表达的共性问题进行及时的讲解，并组织学生以共性问题为依据，以个性修改方案为前提，对作文进行系统的修改。在此期间，教师还需要注意提醒学生，让学生在修改的过程中对相应的写作经验和技巧进行合理积累^[4]。在学生们完成二稿后，教师就要对作文进行批阅。教师要对学生的语篇结构、主旨要义、文章的逻辑性和连贯性等进行点评，要对每篇作文中还可加以完善的内容进行指出。最后教师还需要在学生的写作中，对学生本次在写作活动中的态度和表现进行总结。学生们则需要根据教师的反馈、作文的修改、同伴的建议中更加深入和具体的认知到自己的作品，并要在进一步的掌握到相关的修改技巧后，定下终稿。当学生们完成写作任务后，教师还可以让学生以书面写作的形式，对写作过程中所遇到的困难以及最终的解决方案进行反思，让学生以此来加强对词汇、语法知识和写作技巧的复习巩固。而为了加强对学生的鼓励，让学生保持高强的创作热情，教师还可以在班级微信群和校园网中上传学生优秀的作品，并在对学生的写作成长轨迹进行记录后，连同学生各阶段的作文一起上传到系列电子杂志中。如此就能够在发挥优秀作文的示范作用下，帮助学生获得积极正面的情感，从而在学生创作技能的提升中，促进其良好价值观和思想素养的形成。

结语

综上所述，高职英语教师应该对学生的写作技能给予充分的重视，并在网络环境下通过对过程教学法的合理应用，加强对学生的写作能力的培养。如此方能对现如今高职英语写作教学的困境进行有力突破下，达到学生写作思维的拓宽、写作技能的增强和写作经验的提升。

参考文献

- [1] 翁洁静. 网络环境下过程教学法在高职英语写作教学中的应用[J]. 南通职业大学学报, 2018, 32(4): 58-61.
- [2] 杨宁, 燕俊洁. 过程教学法在高职英语写作教学中的应用[J]. 读与写, 2019, 16(16): 13-14.

新高考背景下高中语文核心素养的培养

唐伟

(重庆市涪陵高级中学校 重庆 408000)

[摘要]语文的教育教学是一项艰巨且意义远大的教学任务，随着教育领域的不断改革与发展，语文学科的核心素养在高中素质教育当中的重要程度日渐提高，如何在新的教育模式下对语文学科核心素养进行考查，或者是进行相关的测试，已经成为当今社会教育工作者首要的研究内容。随着语文教学内容的日渐多元化，语文教材课本的内容也日趋丰富，这就需要语文教师拥有更加有效的教学技能与对语文学科的探索能力。

[关键词]新高考；高中语文；核心素养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.376

一、新高考概述

随着高考制度改革的深入实施，随之而来的就是高考功能的变化，与此同时语文学科的性质也在高考制度当中发生了一定的改变，使高考的内容与性质也一并发生了变化。也正因此，在新高考的背景下，对学生语文学科进行考查的内容与目标也相应地进行了改变。从目前新高考语文学科的方面来看，对学生进行考查的内容主要包括基础知识与语文能力以及核心素养等几个方面。而随着国家提出的深化考试招生改革意见以及高考改革的进一步深入实施，逐渐形成了更加多元化更加综合的高考招生形式，而形成的新形式也直接影响了语文学科的考试内容设计，同

时也对话语文学科教学目标的设立产生了一定的影响。自从国家提出了以核心素养为主的教学目标的教学理念以后，核心素养的培养成为当今教育领域当中的重点话题，与此同时在语文的教育教学课堂当中，核心素养的培养也日益体现出来。虽然新高考改革已经实施很久，但是在语文学科的教育教学当中却并没有完全落实，因此这成为整个教育领域中较为迫切的任务。

二、高中语文核心素养的内涵

高考是我国教育领域规模最大的考试，而高考制度的改革也引起了全社会的广泛关注，语文核心素养已经成为学生学习好各个学科的关键，同时也是学生

终身发展的前提与基础。而在新高考的背景下,如何进一步培养学生的语文核心素养,首先应明确核心素养在语文学科中的地位以及内涵。

不同的教师以及学生对核心素养的理解有着一定的差异,笔者认为语文学科的核心素养应是学生在学习过程中积累并学习到的语言经验与语言知识。语文核心素养能够充分地表明学生对于语文知识的学习能力、思维品质,同时也体现了学生语文学科的综合能力,总而言之,语文核心素养主要表示的学生在学习语文知识的过程中,所获得的各种知识与能力。

三、新高考下语文核心素养的培养策略

语文核心素养主要由四个方面的内容组成,而新高考中对核心素养的考查也主要根据这四个方面进行:第一,就是新高考对语文基础知识的考查,由于语文这门学科具有一定程度的综合性,所以新高考对语文的基础知识不可进行单一的考查,而是要将语文的基础知识与学生的学科综合能力及整体学习素养融合在一起后进行考查。第二,考查学生的语文核心能力,这一点也是学生语文核心素养中最为关键的一点。核心能力主要分为逻辑思维推理能力、信息汇总处理能力、语言总结表达能力、写作创新能力等等,以上这些能力是核心素养的基本内容,同时也是核心素养当中的重要的组成部分。第三,语文学科的自身素养,学科素养就是指学生在通过高中语文学习后,是否能用学到的知识来解决现实生活中所出现的各种问题,学科素养与语文素养是否一致也是新高考考核中的重要内容。第四,学生自身核心价值观的考查,新高考通过对学生自身的核心价值观的考查来矫正学生自身存在的三观取向问题,新高考对核心价值观的考查始终坚持人性化,促使学生牢记基础知识及自身核心能力的同时,也形成一个良好的核心价值观。

在新高考改革的背景下,进一步培养学生的语文学科核心素养,笔者认为可从以下几点入手:

第一,教师在语文课堂过程中要着重培养学生的语言架构能力及沟通能力,因为学生语言能力是高考考查的基础点,而且也是分值最多的内容,高考题型主要是根据语言逻辑及情境创设来出题,以这样的形式来考查学生的知识扎实度。

第二,新高考改革大力强调着重培养学生的审美及创新能力,这两点也是语文核心素养重要的组成部分,同时也是高考必考的内容,审美能力主要是指学生对我国传统文化的鉴赏能力与理解能力,并且能够将所学所知灵活地运用到实际生活中去,这就是审美能力。最近几年的高考经常出一些考查学生审美能力的题型,比

如:让学生通过阅读不同时代的文章并给出自己的审美见解。创新能力的考查题型在近几年来也出现在高考中,这种能力通过就是学生不断地对文章鉴赏积累,将自身所学充分地吸收理解并为自己所用,在语文教学过程中教师要放大视角让学生多阅读一些国内外的著名文章来丰富学生自身的知识储备,让学生在不断学习中来实现自身创新能力的提升。

第三,新高考改革促使教师要重视培养学生对传统文化的认知。新高考应充分结合时代对学生提出的更高要求,将高考内容进行进一步的改进拓展,这种高考新形式也就要要求学生语文素养及传统知识具有一定程度上的认知,并将我国的先进文化与传统文化相融合。新高考的改革也对学生自身全面综合能力的考查做出了明确的指示,比如:学生对传统文化的传承与理解能力的考查;学生的文学视野与创造能力的考查等等,因此,在对学生进行教育教学时,不能对学生进行单一的课本教学,要拓宽视野尽可能地增加自身的文化储备,并且促使学生能够将所学的知识应用到实际的生活上。所以教师在日常的语文教学过程中,要有针对性地拓宽学生的文学视野,打开自身的教学思路,将自身在教学中的不足之处弥补,从而构建一个完美的教学模式。

四、结束语

总而言之,随着社会的不断进步,其对教育提出的要求也随之提高,教育领域中各个理念与制度的改革也相继提出并落实。在新高考的背景下,培养学生的语文核心素养应从学生的语言、审美以及对中国传统文化的认知方面着手,使学生在掌握知识的同时也能够进一步理解我国的传统文化,并做到将中华民族优秀传统文化传承并发扬光大,同时语文教师应与时俱进,将教学与时代进行有机结合,积极创新培养学生语文核心素养的有效路径。

参考文献

- [1] 黄丽秀. 传统文化视域下语文核心素养培养策略探索[J]. 成才之路, 2020(13): 40-41.
- [2] 荀以勇. 融合涵化思想优化语文核心素养培养策略[J]. 语文教学通讯·D刊(学术刊), 2020(04): 41-43.
- [3] 张咏望. 语文群文阅读教学中核心素养的培养策略[J]. 文学教育(下), 2020(03): 98-99.

高职学生百米短跑力量训练研究

韦小兵

(柳州铁道职业技术学院 广西 柳州 545616)

[摘要]在百米短跑比赛中,核心力量训练可以提高跑步者核心区域肌肉的力量,为跑步者提供支撑点,使其更容易发力,减少运动损伤,并取得良好的比赛效果。但是在典型的百米短跑训练中,高中体育教师很少训练学生身体的关键区域,会造成学生的短跑成绩并不理想,因此应该加强核心力量训练。本文介绍了百米短跑比赛的特殊力量训练的要点,分析了百米短跑比赛的核心力量的作用,最后探讨了百米短跑比赛的核心力量的课堂训练方法。

[关键词]百米短跑;力量训练;高职教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.377

引言

核心力量训练是指提升深层小肌肉群及身体核心肌肉群和力量、稳定性、平衡能力和其他能力。通过核心力量训练,有效提高选手核心区域肌肉的力量和稳定性,帮助传递、整合和控制力量,帮助运动员锻炼身体,预防和减少运动损伤,取得良好的运动成绩。但是,当前田径短跑运动员的力量训练时,重点主要集中在四肢上,很少运用训练身体的核心部位。为了促进我国跑步运动的发展,训练人员有必要适当调整训练方法,加强运动员的核心力量训练。

一、百米短跑力量训练的关键词

(一)在爆发力训练中,爆发力是指人可以在短时间内以最快的速度突破阻力的力量,通常在短跑、跳高、跳远等运动中发挥更大的作用。如果球员具有强大的爆发力,他将在这些力量类型比赛中拥有巨大的优势^[1]。因此,爆发力对于高职学生的短跑强度训练是必不可少的,而短跑强度训练则需要爆发力训练,因为学生的爆发力的强度直接影响短跑速度和比赛成绩的结果。教师可以对学生进行特定的爆发力练习,例如,要求学生参加4至6组训练,每次训练6至8次,每次训练后有3至5分钟的充分休息时间,这种培训强度与高中生的实际体能实力是一致的。

(二)启动力量训练除了爆发力的训练外,启动力量训练也很重要,其最重要的指标是运动员的最大力量水平。许多运动型运动员的体重很重,即使他们没有长期的专业冲刺训练,他们的冲刺速度也不一定会很慢,这是因为他们进行过专业的启动力量训练,启动速度有一定优势。高中生在启动力量训练过程中需要稍微增加负担,以提高训练质量。启动训练的类型主要包括以下五种类型:第一,学生在静止状态下进行训练,例如抓翻挺杠铃或实心球前后抛;第二,利用各种地形展开短跑运动;第三,使用不同的启动姿势练习起跑,并借助他人的力量练习加速跑;第四,练习使用各种田径运动器材跑步,例如利用跑步机、负重跑等,可以利用沙袋的力量练习跑步;第五,除了跑步练习之外,还可以练习弹跳以增强启动肌肉的力量,并且教师可以引导学生在跳高和摸高时练习启动肌肉的力量。

(三)如果要在短跑比赛中取得良好的成绩,除了肌肉力量之外,还必须具有快速反应的技巧特别是在开始之前,运动员已经处于运动状态,这时肌肉和速度之间存在很大的相关性,并且在开始时会有明显的拉伸反应,这可以帮助运动员从开始时同时获得更大的加速度,同时其发生的反作用也可以减少运动员的副作用。某些弹跳练习方法也可以应用,例如踢腿和击打方式等。

二、百米跑力量训练的技巧方法

(一)加速起跑

通过在高中体育百米短跑冲刺课堂教学中合理地进行核心力量训练,学生可以学习基本的核心力量训练技能,并确保将学生的核心力量转移到脚踝,膝盖,臀部和下背部,从而节省了技能启动时间,以获得提高启动速度的效果^[2]。同时,在百米跑冲刺的整个过程中,教师应当引导学生练习重心和平衡控制的技术要素,并且通过不断传递力,使學生可以保持平衡并快速奔跑,充满信心并极大地冲向终点,大大提高百米跑的成绩。俗话说“好的开始是成功的一半”,一旦学生在起步阶段取得优势,他很可能成为百米跑竞赛的冠军。

(二)提速途中跑

与百米跑比赛相比,针对高中生的核心肌肉群力量练习将帮助学生以省时省力

完成整个比赛。特别是,蹬摆结合技术显著增加了大腿的摆动,导致轴缠绕,形成了核心区域的中心线。这样,学生的身体从左到右以稳定的状态移动,并且前腿和后腿以弯曲状态摆动并着陆,但是学生的膝关节不能超过这个圆周。在这个时候,身体达到最快的速度,运动技能是最完美的。在这方面,体育教师应科学地指导学生加快跑步速度,以确保学生在百米跑竞赛中的姿势完整,通过臀部,膝盖,膝盖和脚部放松上半身已形成最佳跑步姿势。

(三)后程冲刺

百米跑比赛的后程冲刺技术与中跑技术类似,不同之处在于过程中会感到疲劳,但要保持跑步速度,学生只能抬起后踢力和挥动手臂,直到最终快接近终点才快速上体前倾^[3]。短跑的后期冲刺动作可以立即为学生提供短期能量,以保持他们的身体肌肉足够强壮,有效地控制手臂和腿部的摆动,并不断提高跑步速度以调节传递力量的四肢。同时,在百米跑比赛中使用合理的后程冲刺训练可以增加学生核心关节的稳定性,延迟肌肉疲劳并提高运动效率。

(四)专项核心

专项核心力量训练是利用松紧带、绳索、悬架训练等设备来提高转向核心力量,即腰部和背部肌肉群的力量,达到核心力量转换,传递和协调的效果。它强调加强核心稳定性并锻炼人体深层次小肌肉群,主要采用使身体重心相对不稳定的情况下的训练。短跑的核心力量练习可用的器械训练方法包括:水下壶铃负重跑、单杠悬挂摆动、保加利亚分腿蹲法和其他训练方法。经过一段时间的练习,通过阻力训练增加训练负荷,增加训练难度,加强肌肉控制,增加肌肉力量,逐渐掌握中央核心肌肉的传递,快速增加爆发力并加强体内的超量恢复。

(五)伤病预防

长期的短跑冲刺会损害髋部的小肌肉群,膝盖关节和绳肌,并影响大腿的运动方向,因此有必要以伤病预防的角度加强这些肌肉。例如,对内收肌组进行静态训练,每次10-20次,每次至少30秒;为了达到预防伤害的目的,可以开展旋转臀部伸展运动,每侧至少伸展30秒。

结语

简而言之,核心力量训练可以有效提高短跑运动员的运动水平。在短跑田径核心力量训练过程中,严格按照运动员的身体状况坚持核心力量训练的原则,合理设置训练内容,科学有效地进行核心力量训练,最终提高运动员的表现,保持成绩和状态的稳定性。尽管核心力量训练是对现有力量训练的补充和发展,但它具有优于常规力量训练的优势,但常规力量训练的优势也不容忽视,在准备进行日常训练以使两者共同成长时,有必要相互学习,两者都可以提高短跑的运动成绩。

参考文献

- [1] 沈锋. 浅谈高中体育如何加强田径短跑力量训练[J]. 考试周刊, 2020, (49): 112-113.
- [2] 汤大为. 高中体育百米跑核心力量训练方法[J]. 当代体育科技, 2019, 9(12): 53-54.
- [3] 刘琛凤. 浅析田径百米加速跑训练中腿部力量训练对速度的影响[J]. 拳击与格斗, 2019, (2): 69.