

学科的学习方式仅靠死记硬背,作为一门文理兼备的学科,这样的学习方式不仅浪费时间精力,而且效率极低。所以,在学习中,教师应该逐渐锻炼和提升学生的理解、归纳、总结和应用能力。将抽象的知识形象具体化,而且要引导学生主动探索其中的逻辑关系,进而提高学生对于重点难点的掌握效率。

## 二、有效课堂教学模式的建构

有效课堂教学模式的根本在于让学生都有自己的学习方法,意思就是把教学的重点放在培养学生自己的学习方式上,为学生提供学习条件、资源和环境,并且给予一定的指导,让学生自己去探究学习,转变学习方式。这样有利于培养学生的发散性思维,让同学们对知识的理解有更高的参与感。例如,可以将全班同学分为一些学习兴趣小组,让那些对地理学习兴趣比较大的同学带领那些对地理失去信心和兴趣的同学,促进大家共同学习,然后小组之间还可以进行班级形式的比赛或者汇报,那些可以通过小组内部学习或者各组之间讨论解决的问题,一定使同学们的印象更加深刻,遇到学生自己解决不了的问题,老师再进行恰当的讲解、指引,接着再进行思考等方式彻底解决问题<sup>[2]</sup>。只有这种师生之间的相互配合以及合作,才能让学生的想法得到表达,这才使得学生在整个教学活动中占主体地位,而老师只做学生的领导者,指引者,进而才能更好的提升学生的主动创造性。

## 三、高三地理复习课中有效课堂教学模式的建构策略

高中地理基础知识的学习基本集中在高一高二阶段,高三主要就是在基础知识的基础上进行查漏补缺,归纳总结。因此在高三的复习阶段,应该主要提高学生对那些零散的知识的总结以及深入理解,进而掌握知识的根本核心,这样在答题过程中才不会轻易掉入出题者的陷阱,也就是对自己掌握的知识体系的进一步完善。而且这样还可以锻炼学生的思维逻辑能力,这也就是有效课堂教学模式在高三地理复习中的指导意义<sup>[3]</sup>。高三地理的复习过程中,也有几个不同的时期,每一个时期的核心都有所不同,这也使得每个时期的教学的目标、方法和形式也有所不同,第一时期的核心在于将零碎的知识系统化,在巩固基础知识的同时建立自己的系统的知识体系。第二个时期,也就是学生已经对基础知识有了一定的把握后,就要开始做一定的练习,将自己所学的知识运用到解题过程中,提高从题目中提取信息并且加工利用信息的能力,然后形成学生自己的解题技巧。最后一个时期就是对学生薄

弱的部分的重点针对练习,真正做到不遗漏任何一个知识点。需要注意的是,各个时期的学习不可能完全独立,它们之间都是互相影响,互相促进的,同时在复习过程中也可以让同学们互相帮助,共同进步。例如,分析某一区域发展农业的条件,就要依据“农业区位因素及其变化”的知识结构进行分析。在第一轮复习过程中,教师就要对这些处于主干或核心地位的知识结构给予高度重视;在第二轮复习中,不仅要进一步强化,还要注意在应用中进行变通甚至创新。关于变通,最典型的一个例子是农业区位因素用于区域畜牧业条件的分析,原有知识结构是以种植业为案例归纳形成的,用该知识结构分析畜牧业时要有变通。草场条件必不可少,而土壤条件就可以忽略。像区位因素这一类知识结构在教材中体现得比较明显,还有一些具有隐蔽性,容易被忽视,需要教师站在更宏观或更微观的角度帮助学生去发现。有效课堂教学模式策略最重要的就是可以让本来不是特别系统的复习时期变得井然有序,从而减弱学生对高三复习时期的无助和焦虑的情绪,也让学生的学习效率得到了提升。

## 结束语

通过对实际问题的调查分析,明显可以看出如今教育上存在的缺陷,老师是课堂上的绝对主体,学生的积极性得不到发挥。尤其是对地理这一学科的重点分析,发现在地理的复习过程中,只要注重复习的方法,有层次、循序渐进地进行复习,就可以使复习事半功倍,效率得到极大提高。同时也应该针对实际情况,做到具体问题具体分析,切忌盲目套用。

## 参考文献

- [1] 王国福. 如何提高高三地理二轮复习的课堂效率[J]. 当代教育实践与教学研究(电子刊), 2018, (10): 822. DOI: 10.3969/j.issn.2095-6711.2018.10.611.
- [2] 潘德亨. 将翻转课堂理念运用于高三地理复习课的探索[J]. 中学教学参考, 2018, (13): 94-95. DOI: 10.3969/j.issn.1674-6058.2018.13.060.
- [3] 张静. 浅谈高三地理复习课教学策略[J]. 读与写(教师), 2018, 000(002): P.206-206.

# 浅谈青少年体能训练地开展

张艳君

(陕西省渭南市青少年体育运动学校 陕西 渭南 714000)

**[摘要]**随着我国经济的不断发展,人们的健康意识也越来越高,青少年的体质健康状况受到了人们的关注和重视。青少年是国家和民族的希望,唯有拥有健康的体魄和身躯,才能担当得起国家复兴的重任,为整个国家和民族的发展强大做出贡献,随着“健康中国”概念的提出,健康中国也融入了青少年体育教学过程中,成了青少年体育教学的关键理念。本文从健康中国的概念入手,探索健康中国背景下青少年体育教学的特点、存在的问题,并且提出相应的体育教学优化对策,旨在促进青少年的健康成长和全面发展。

**[关键词]**青少年; 体能训练; 重要性

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.374

随着人民的生活越来越好,健康中国的概念也逐渐进入人们的观念中,健康能够促进人们的全面发展,推动社会经济的发展与强大。面对中国亚健康比例逐渐升高,人们也开始越来越关注健康问题,为了推动建设健康中国,提高人们的健康水平,我国提出了健康中国的概念,将健康作为我国发展的重点,旨在提升人们的身体健康水平。青少年是国家建设和发展的关键要素,是我国的重点关注人群,近几年来,我国亚健康的比率越来越高并且呈现出低龄化,这表明青少年的体质水平和健康状况正在逐渐下降,这对于国家的发展和进步的进步是不利的。青少年作为国家未来的接班人,提高青少年的体育教学效率,促进青少年的身心健康是至关重要的,因此,在健康中国的概念下开展青少年体育教学活动,创新青少年体育教学路径,从而实现青少年的全面发展。

## 一、青少年体育教学的特点

### (一) 系统性

青少年体育教学具有一定的系统性,青少年体育教学是学校开展的一项体育教学活动,青少年体育教学是由教师设计、组织、实施、开展的,教学的主要对象是学生,需要产生一定的教学效果,因此,青少年体育教学内容设计具备一定的系统性和步骤性。其中的教学内容需要以学生的身体素质为基础来制定,并且其中的环节需要紧紧相扣,符合教学的实质和要求,而不能单纯地仅锻炼身体的某个部位或者器官,是需要全身进行相应的锻炼和发展,并且还需要考虑到青少年本身的身体状况与运动负荷大小。总而言之,青少年体育教学的内容和过程需要具备系统性,既要考虑到学校实际的体育情况,又要考虑到学生的体质状况和运动量,教学的过程需要符合青少年发展的实际情况和成长环境。

### (二) 教育性

青少年体育教学是学校教育中的一个组成部分,因此,青少年体育教学具有一定的教育性,“教学过程永远具有教育性”是青少年体育教学的基本规律,因此,青少年体育教学需要具备一定的教学目的和教学原则。首先,青少年体育教学需要在教学环境下开展,教学前需要设定教学计划、教学任务、教学目标与活动规则等要求,为青少年创造出一个好的教学氛围,从而才能让青少年在这一教学环境中不断学习体育知识和进行体育锻炼。其次,青少年体育教学除了需要教会学生一定的体育知识和开展体育锻炼之外,还需要培养学生热爱集体与勇于拼搏的情感,青少年体育教学区别于健身运动,是需要老师带领学生来展开的,因此,在体育教学中,有利于体育教师把握学生的实际思想和性格特点,从而能够根据不同的学生开展针对性的体育教育和培养。

## 二、体能训练问题的解决策略

### (一) 加大体能训练重要性的宣传力度,提升师生的正确认知

通过对相关调查数据统计分析可知现阶段职业院校的教师和学生对于体能训练的重要性都存在认知模糊的现象。其主要的原因是对体能训练的重要性宣传科普力度

不足。为了提升学生和教师对体能训练重要性的认知,职业院校需要从管理决策层,加强对体能训练重要性的宣传,强化教师对体能训练重要性的认知,进而提高其课堂比重及教学力度。同时促进学生参与体能训练的积极性。例如在宣贯过程中可以通过讲座、有奖问答、校园比赛、校报,以及学校公众号等互联网时代的新型媒体进行宣传,转变职业院校学生对体能训练的局限认知。

### (二) 科学合理的设置教学目标和评价标准

教师在进行体能训练的教学过程中也要转变以往宽松的态度,提高对学生课堂体能训练的要求,适当设置一些超过重复低水平的较高难度的目标。在保证学生到课率的同时提升学生的掌握完成度。面对逃课和装病躲避体能训练的学生及时批评教育,并和成绩挂钩作为约束手段。

### (三) 课程内容与教学优化

体能训练作为对学生未来职业发展有直接影响的一个重要因素,在学校体育教学过程中,体能训练的课程内容、教学活动的开展,应该根据不同专业、不同身体机能水平的学生进行分级分类的合理规划设计。首先,体育教师要充分了解学生的身体素质情况,建立一个全面的体能训练课程体系,包括如何进行有效的准备活动、在体能训练过程中如何调整呼吸以及节奏、在训练结束后如何拉伸筋骨避免肌肉酸痛等提高体能训练效果的关键环节,并保证学生对体能训练流程的熟知度。体能训练在体育运动中是一项比较耗费体力的运动,因此在进行训练之前要根据学生的实际情况做好热身活动,体能训练完后要引导学生进行拉伸活动,使学生养成良好的运动习惯。其次,体育教师在设置体能训练内容时还要考虑学生的未来岗位需求和就业后的工作日常,并进行专业化的针对训练,以保证学生身体素质的提升与未来就业方向充分一致。最后,课程内容的科学性应与后期的训练效果有直接联系,因此教师对训练方式和训练内容要进行不断优化,为课程效率提供保障。

### (四) 结合学生的实际情况进行训练形式的创新与优化

职业院校的体育教学模式应从单一练习模式增加扩展多样化形式,体能训练在实际开展过程中应根据学生需求不断进行优化。职业院校进行体能训练的目标是一致的,想要达到既定的目标,教师就要对学生的主体性有清晰的认知,并尊重学生的主体地位。通过相关调查数据分析可知,导致学生对体育课堂参与积极性较低的主要原因是教师采用的训练形式比较传统,使学生在参与过程中体会不到体能训练的乐趣,这不仅对训练效果形成了负面影响,而且还导致学生丧失了进行运动锻炼的乐趣。教师可以在体能训练中设计多元化的课间游戏活动,在提高学生参与度的同时激发学生体能训练的热情。但需要注意的是,体能训练的活动类型要与职业院校学生的实际需求相匹配,不能过于简单幼稚,要更加丰富有意义。

## 参考文献

- [1] 何寅宁. 青少年运动训练中相关问题的研究[C]. 《西部体育研究》2018年第3期(总第151期). 甘肃省体育科学学会, 2018: 19-23.