

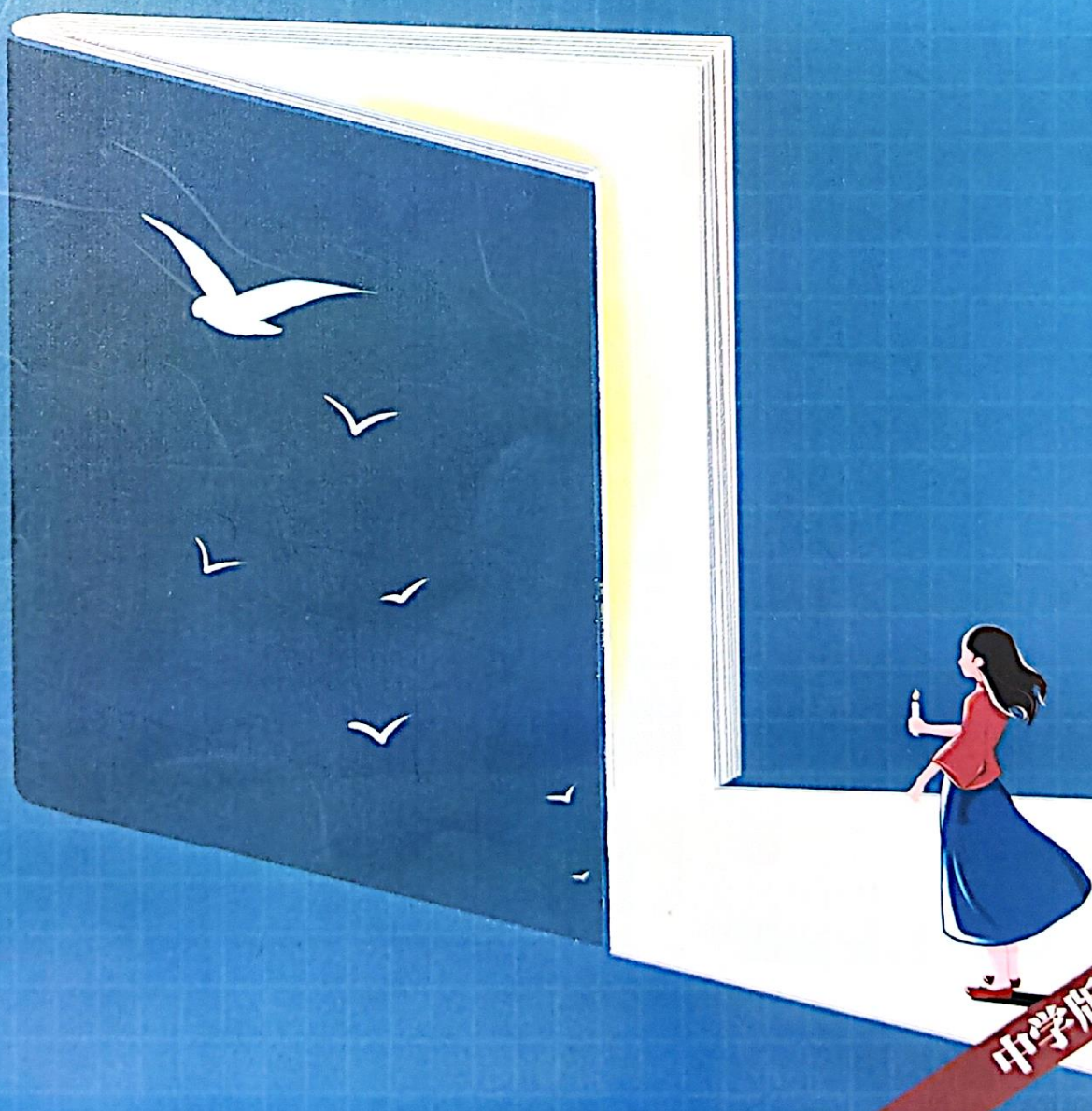
教育部主管  
清华大学主办  
国家级连续电子出版物  
龙源网全文收录

# 中国基础教育

资源库

No.33 2022

国内统一刊号: CN11-9124/G  
国际标准刊号: ISSN 2096-2157





ISSN 2096-2157



9 772096 519018



# 中国基础教育

资源库

2022年33期



主 管 中华人民共和国教育部  
主 办 清华大学  
总 编 辑 王广元  
总 编 助 理 曹 刚  
主 编 室 主 任 刘占廷  
编 委 会 郑志旺 胡 强  
杂 志 社 社 址 北京市西城区广安门内大街 119 号  
邮 编 100053  
电 话 010-59214241  
国内统一刊号 CN11-9124/G  
国际标刊号 ISSN 2096-2157  
编 辑 李 琰 武素云 陈 娜 周雪蕊  
王 颖 顾 果 贺 丹 蒋利琴  
徐海峰  
印 刷 北京博升彩色印刷有限公司  
售 价 20 元

本刊欢迎投稿，稿件请用电子邮件发往编辑部邮箱。本刊不退稿，请自留底稿。

本刊对来稿有增删或修改权，不同意增删或修改者请注明。

反对抄袭他人作品，凡因抄袭引起著作权纠纷，由作者承担一切后果，与本编辑部无关。

## 目次

### 案例解析

- STEAM 理念背景下物理学报传感器设计 ..... 胡前 001  
任务式教学法在中职数学课堂中的运用  
——以《数列》教学为例 ..... 孔祥蔚 002  
团体沙盘游戏应用于初二心理健康教育课的研究  
..... 曾明珍 林健鸿 003  
多媒体辅助化学教学的探索和实践 ..... 赵成华 004  
基于核心素养的启发式教学在高中生物教学中的应用  
——以《生命活动的主要承担者——蛋白质》教学为例  
..... 郑学兰 005  
“学讲计划”视域下习题课实施策略 ..... 韩亚东 006  
从视觉的“突转-发现”机制浅谈《俄狄浦斯王》  
..... 杨晶晶 007  
送你一朵小红花——初中生对抗式亲子关系的破局之道  
..... 林皓 008  
从中考题谈如何发挥课本例习题的功能 ..... 陈伟锋 010

### 传统文化

- 初中语文教学中传统文化教育的渗透探究 ..... 薛飞 012  
高中语文教学中传统文化的渗透分析 ..... 陈月凤 013  
将中华传统文化融入高中地理课堂教学探究 ..... 怀静 014  
在初中音乐教学中传承中华优秀传统文化 ..... 黄秀玲 015

### 德育管理

- 浅谈道德与法治教师的专业自觉 ..... 普红英 016  
网络环境下提高初高中生德育教育实效性的措施  
..... 曾彦文 017  
浅谈中职班主任管理德育的渗透 ..... 陈海珠 018  
家校合作视野下初中班主任德育渗透 ..... 陈志强 019  
德育在初中数学学科的渗透教育实践研究的思考  
..... 康永辉 020  
互联网背景下铸牢中学生中华民族共同体意识的实践研究  
..... 林顺来 021  
初中班主任德育激励实施方法探析 ..... 刘丽杰 022  
初中道德与法治课实施立德树人教育的措施探究  
..... 温兆兴 023  
构建教师专业发展共同体，推进德育内涵发展初探  
..... 杨小婵 024  
浅议如何在班级管理中有有效渗透德育 ..... 袁立生 025  
论如何发挥新时代劳动教育的德育功能 ..... 陈显平 026  
浅析初中班主任班级管理中的德育渗透策略 ..... 李娜 027  
中学班主任德育工作的提升路径 ..... 魏艳丽 028

### 减负探索

- “双减”政策下初中英语作业设计有效性实践研究  
..... 黄彪 029  
双减背景下初中化学教学理论与实践相结合的研究  
..... 张秀丽 030



多元评价法在高中信息技术教学中的应用研究···	袁娟	206
基于核心素养视角高中数学高效课堂的构建策略		
·····	张安妮	207
微课技术在中职计算机课程教学的运用研究·····	张昊	208
“支架式教学”在初中生物教学中的实践探究		
·····	张新华	209
高中英语写作教学中读后续写的应用与反思·····	赵雪	210
如何在初中数学教学中激发学生的学习兴趣·····	赵艳	211
初中历史课堂教学中如何提高学生的核心素养···	张红	212
现代网络多媒体信息技术与初中美术课堂教学的结合实践		
·····	曹珍珍	213
以教学反思助推初中历史高效课堂·····	陈辉	214
初中英语教学中的多媒体技术整合·····	陈庆民	215
初中生物教学中问题式教学的应用·····	董廷廷	216
基于核心素养的高中政治情境教学探究·····	段福元	217
初中历史教学中学生自主学习能力的培养·····	房会	218
初中生物教学中渗透劳动教育的创新策略·····	冯立华	219
基于数学核心素养理念下初中数学课堂教学策略		
·····	公雪	220
调动课堂积极性, 启发学生思维		
——初中数学课堂教学中问题导学的应用微探		
·····	顾艳林	221
初中历史教学中如何提高学生的主观能动性···	胡炳丽	222
初中物理课堂中互动式教学的实施策略·····	胡清	223
思维导图在高中英语写作教学中的应用·····	姬芳芳	224
谈如何在高中数学教学中开展探究性学习·····	蒋发	225
初中英语构建智慧课堂的策略初探·····	李娥	226
基于核心素养的初中数学课堂教学实践研究···	李慧	227
新课改理念下创设数学课堂教学情境·····	李美丽	228
新课程改革下高中政治生活化教学的应用·····	李玉燕	229
高中数学解题变式教学的实践与思考·····	李钰淼	230
基于翻转课堂理念的初中信息技术教学模式的应用探讨		
·····	廖兰英	231
浅析史料在初中历史教学中的作用与应用·····	刘莉	232
微课在初中历史教学中的应用与反思·····	刘琦	233
“阅读写作一体化”教学模式在初中英语教学中的应用		
·····	刘亚冬	234
课堂导入在初中道德与法治教学中的应用·····	马凯越	235
表现性评价在初中英语教学中的应用·····	马淑芹	236
深度学习视角下的初中语文课堂教学研究·····	潘慧	237
初中英语教学中学生自主学习能力的培养·····	彭焕文	238
基于核心素养与议高中数学智慧课堂的构建·····	施影	239
谈初中历史教学中如何培养学生的自主学习能力		
·····	时云贺	240
探究在高中思想政治教学中应用微课的路径···	宋晓波	241
初中道德与法治高效课堂的构建策略·····	孙静	242
浅谈高中物理教学中信息技术的运用策略		
·····	田建 晓辉	243
指向深度学习的初中数学课堂教学评一致性研究		
·····	王晓辉	244
应用生活化教学, 让初中数学教学更精彩·····	王兆义	245
“以图导学”在初中地理教学中的实践策略·····	信丽	246
高中英语教学中学案导学的应用探思·····	杨嘉录	247
论赏识教育在初中英语教学中的应用·····	杨丽红	248
新课改下初中英语教学的问题与对策·····	张红霞	249
核心素养背景下初中科学实验教学的探究·····	张友义	250
高中数学课堂教学中分组分层教学实践探索···	赵世友	251
在中职英语教学过程中渗透思政教育的策略·····	赵婷	252
核心素养背景下初中学科教学评一体化的课堂教学研究		
·····	朱琪琪	253
思维导图在初中英语课堂各环节当中的有效应用		
·····	卓丽丽	254
课程思政理念下的高中英语教学初探·····	周晨梅	255
初三化学教学中开展合作学习的策略实践·····	陈娜	256

## 课外探索

浅谈重组班级的管理策略·····	黄敏仪	257	
高中英语教育中跨文化语境教学问题的重要性研究			
·····	侯丽苹	259	
网络流行文化融入初中语文教学的思考·····	沙海燕	261	
“双因素理论”在班级学生管理工作中的应用			
·····	郑晓纯	262	
初中教师专业成长的教育叙事研究·····	曾帝水	263	
初中班主任如何进行有效的家校沟通·····	丁艳妮	264	
初中艺术团社团现状与管理对策·····	李彬	265	
基于校本研修促进教师发展的实践探索·····	李励	266	
农村中职学生英语听说能力的培养和探究·····	李元秀	267	
班级家长委员会如何助力班级发展·····	李祖明	268	
浅谈群文阅读对培养高中语文核心素养的增益作用			
·····	梁日朗	269	
面向社会的创新美术教育探析·····	罗云	270	
情感教育在初中班主任管理中的应用探究·····	王茂	271	
初中班主任班级管理中的安全教育研究·····	王信香	272	
初中小组合作学习效能的评价·····	杨秀杰	273	
浅析初中班主任创新管理策略·····	张文娟	274	
中职班主任工作中情感管理的策略探析·····	赵键	275	
培智学校职业教育校本课程实践研究			
·····	张竞芝 于艳玲	王立娜	276
新课改下高中美术后进生角色转换问题探究			
·····	邓丽琼	277	
初中共青团、少先队一体化建设的实践与思考			
·····	李同心	278	
高中班主任班级管理问题及对策分析·····	倪锡威	279	
新形势下班级管理工作的改革创新·····	任建锋	280	
信息化背景下校本教研范式的实践探索·····	张岩	281	
加强中职学生心理健康教育的必要性及其措施分析			
·····	邹晓朝	282	
农村地区高中一年级学生物理学习乏味心理障碍的成因分析及对策建议			
·····	张光华	283	
中学化学实验中手持技术的发展现状及趋势···	张凌云	285	

## 体育健康

青少年皮划艇运动员选材和训练方法			
·····	郭晓鹏	宾林涛	286
兴趣教学法在初中体育教学中的应用·····	陈鸿盛	287	
初中体育教学中德育教育渗透的优化策略·····	张伙恒	288	
论高中体育武术教学的重要性与对策·····	白芳	289	
“双减”背景下初中体育课堂教学有效性的探究			
·····	邓勇	李希玲	290
体育游戏在初中体育教学中的应用探讨·····	王效旭	291	
新课改下的初中体育田径训练有效教学·····	赵丹	292	
谈初中体育与健康教学中如何促进学生身体素质的提升			
·····	刘长美	293	
“双减”政策下初中体育家庭作业的设计及实践			
·····	孙潇	294	
中职学校体育教学中融入拓展训练的策略探讨			
·····	张海燕	295	

## 寓教随笔

高中舞蹈老师的教育故事·····	程霞	296
初中班主任如何以生为本做好班级管理工作经验谈		
·····	谭华贵	297
班级管理中“超限效应”的一些思考·····	田苗	298



# 中职学校体育教学中融入拓展训练的策略探讨

张海燕

石家庄财经商贸学校 050000

**摘要:** 在中职学校体育教学中加入素质拓展训练,不仅是新课程改革所提出的要求和标准,而且也能实现学生身体素质的高,有利于学生日后的发展和成长。在国家教育不断的发展与变革中,中职体育对拓展训练更加重视,旨在增强学生在体育训练中的体验感,让学生在强身健体的同时得到心灵的锻炼,并且提升学生的团队合作意识,健全其人格,增强其心理健康。文章分析了中职体育教学中运用拓展训练的几点解决策略。

**关键词:** 中职体育; 拓展训练; 有效措施

## 引言

在中职教育中,虽然是以职业教育为主,但是基本的素质训练是不可缺少的,其中包括体育教育、道德教育等。体育教育的目的在于,提高学生的身体素质,文化课程是提高学生精神世界的关键,而体育课程则是强化学生体魄,使得学生拥有一个健康身体的关键学科。在进行体育教育的过程中,可以通过拓展训练,来引导学生开展正确、规范的体育锻炼,在锻炼身体体的同时,建立健全的个人人格和品质,这对于学生进入社会、成为一个高素质的人才产生了重要的影响。

## 一、拓展训练概念

从实质上来看,素质拓展训练就是将综合素质教育和体能训练有效融合起来,具有较强的合理性与综合性,能够有效提高身体素质,锻炼身体机能,实现综合素质和心理素质的同步提高,因而逐渐被应用到体育学科的教学之中。中职学生正处于发展和成长的过程中,身体越发成熟,但思想和心理不够成熟,心理上较为依赖他人,但又迫切想要独立,这些变化都会让中职学生产生叛逆心理、情绪波动等情况,非常不利于学生身心的健康成长。

## (一) 教学方案设计

在设计之前,教师首先要针对学生的实际情况进行掌握,然后根据学生的年龄段以及相应的锻炼需求,来进行方案的设计,促使学生可以在其中得到专业的训练。例如,在“断桥”训练项目的设计中,主要是为了提高学生挑战自我的意识,无论在学习上,还是在生活中,挑战是一件十分常见的事情,只有真正挑战自我,才能够从中得到快速进步。为此,在训练方案的设计中,首先让学生了解“断桥”训练项目的具体内容,介绍相应的注意事项,以及项目训练的实际情况,然后,组织学生按照规范开展训练,在开展的过程中,多多鼓励学生,给予学生一定的心理暗示,这样能够有效提高学生的挑战意识,最后,在挑战结束之后,让学生自我回忆,深刻体会挑战自我之后的喜悦之情。

## (二) 创设训练情境

在具体操作时,教师先开展学情调查,针对学生的实际情况,对户外训练环境、训练材料、训练空间等进行综合考虑,设计出契合度高的训练内容。笔者在调查了解到,学生对运动情境比较喜欢,因此,教师要充分利用一些媒介做好辅助设计,为学生创设训练的平台。如过“独木桥”的训练,教师先找来一块长条木板,将木板搭在一条小河流上,要求学生在借助集体的力量顺利“渡河”。木板只有10厘米宽,并且还不是很高,每次只能通过一人,所以在桥的两头需要有人协助,这就需要学生团结协作。教师先亲自做示范,总结一些操作办法,然后组织学生进行实践操作。由于学生对户外活动很感兴趣,并且这是一条真正的河流,虽然水流很小,但也有挑战的意思在其中,所以他们都能够主动参与。在学生过独木桥的过程中,教师让学生自行总结经验、方法,学生相互协助,主动传授一些方法,所以大多数学生都能够顺利完成渡河任务。在这个训

练活动中,教师带领学生来到小河边做实战训练,增加了运动训练的新颖性和挑战性,学生都能够积极配合,课堂效果良好。

## (三) 重视考核评估

学生之间存在一定的差异,因而教师需要在充分考虑学生实际情况的基础上,做出合理的评价,及时发现学生的闪光点,从整体的角度作出合理的评价。这样才能让学生了解自己的不足和优势,保证素质拓展训练能发挥原本的作用。要想构建一个完善的考核评估体系,需要教师能够运用较为合理、有效的方式,准确把握中职学生的特点,尽可能避免使用较为严格和古板的方式对学生进行考核,避免让学生产生抵触。在具体评估的过程中,教师可运用游戏考核的方式,让所有学生都能主动参与到考核中。例如,在开展篮球相关的素质拓展训练时,教师就可采用小组竞赛的方式,针对学生的喜好设置比赛奖项,使学生主动参与到比赛中。这样的评估方式,不仅能够帮助教师快速了解学生的学习情况和基础知识掌握情况,及时发现学生的点滴进步,还能让学生发现自己的不足之处,了解他人的优势。

## (四) 增强学生的团队配合意识

拓展课程训练的实质内容才是中职体育教学改革的重中之重,优化课程内容,运用多种教学方式,丰富训练教学形式,才能让拓展训练开展得更加顺利。中职学校需要明确进行拓展训练所要达成的目标,让学生通过进行拓展训练,提高个人挑战困难的能力,进行自我极限的挑战。另外,还要注意在拓展训练中增强学生的团队合作观念,培养学生与他人配合的能力和团队合作的意识。拓展训练的内容大多数是户外活动,以“爬高梯”“单人生存”等需要学生具备坚强意志、强健体魄的训练内容为主,拓展训练的内容需要实现体育教学的相关目标,还要重视学生其他素质能力的培养,通过拓展训练让学生学习到互帮互助、共同协作、充分沟通的能力。

## 三、结束语

为了顺应时代发展的需求,提高学生的竞争能力,需要教师能够制定多层次化、多元化的教学模式,积极开展素质拓展训练。在具体教学时,教师需要全面分析学生的身体情况、兴趣爱好,设计具有针对性的训练项目,开展游戏比赛,根据专业和职业开展训练,构建完善的评价体系,保证学生在正确引导下身心的健康发展。

## 参考文献:

- [1] 钟兴寿. 拓展训练在中职学校体育教学中的运用 [J]. 体育风尚, 2019(12): 28.
- [2] 李亚彬. 拓展训练引入中职学校体育教学的实证研究 [D]. 福建师范大学, 2018.
- [3] 袁江峰. 课余拓展训练在中职学校体育教学中的适用性 [J]. 现代职业教育, 2017(30): 129.
- [4] 赵桐. 课余拓展训练在中职学校体育教学中的适用性的分析 [J]. 职业, 2017(9): 122-123.
- [5] 罗康庆. 中职学校体育教育中的拓展训练探析 [J]. 教学管理与教育研究, 2017, 2(5): 70-71.