



www.viserdata.com

现代教育前沿

月刊

FRONTIER OF MODERN EDUCATION

■ 主办单位：Viser Technology Pte.Ltd.

■ ISSN: 2717-5537(online) 2717-5529(print)

中国知网（CNKI）收录期刊

中国科学评价研究中心（RCCSE）收录期刊

2022 3

第3卷 总第11期

COMPANY INTRODUCTION

公司简介

维泽科技文化有限公司(Viser Technology Pte. Ltd.)成立于新加坡，是一家科技与文化高度融合的创新型企业。我们拥有一支具有较高文化素质、管理素质和业务素质的团队，聚焦于国际开源中英文期刊、体现文化含量与学术价值图书的出版发行。秉承“传播科技文化，促进学术交流”的理念，与国内外知名院校，科研院所及数据库建立了稳定的合作关系。坚持开拓创新，实施“跨越-融合”的发展战略，立足中国、新加坡两地，辐射全球，并于中国设立河北和重庆两个分部。我们将紧紧围绕专业化、特色化的发展道路，不断营造“有情怀，有视野，有梦想”的企业文化氛围，独树一帜，做一家“有血、有肉、有温度”的创新型出版企业。

Viser Technology Pte. Ltd. was founded in Singapore with branch offices in both Hebei and Chongqing, China. Viser focuses on publishing scientific and technological journals and books that promote the exchange of scientific and technological findings among the research community and around the globe. Despite being a young company, Viser is actively connecting with well-known universities, research institutes, and indexation database, and has already established a stable collaborative relationship with them. We also have a group of experienced editors and publishing experts who are dedicated to publishing high-quality journal and book contents. We offer the scholars various academic journals covering a variety of subjects and we are committed to reducing the hassles of scholarly publishing. To achieve this goal, we provide scholars with an all-in-one platform that offers solutions to every publishing process that a scholar needs to go through in order to show their latest finding to the world.



现代教育前沿

Frontier of Modern Education

2022年·第3卷·第3期(总第11期)

主办单位: Viser Technology Pte. Ltd.

协办单位: 广东恒春体能科学研究院

指导单位: 广东省体能协会(GSCA)

澳门体能协会

出版单位: Viser Technology Pte. Ltd.

国际刊号: 2717-5537(online)

2717-5529(print)

发行周期: 月刊

出版时间: 5月

期刊网址: www.viserdata.com

地址: 21 Woodlands Close, #08-18,

Primz Bizhub SINGAPORE (737854)

顾问: 朱志强

主任: 王卫星

副主任: 牛雪松 秦庆峰 徐晓阳 方慧

沈志峰

委员: (以拼音首字母为序)

ABOBAKR RAVAND(阿布) 陈静文 陈南生

陈召 崔贵杰 董德龙 杜鹏远 杜熙茹

方慧 高永奇 韩春远 郭井芳 胡海旭

胡飞 霍德利 何建伟 李雪 李兴汉

刘次琴 刘书芳 刘卓 罗少松 罗海云

李婷 李威 孟瑾 牛雪松 秦庆峰

阮怀云 宋绍兴 沈志峰 魏巍 王祁雅莉

王顺熙 王卫星 王智明 王统领 肖梅

徐晓阳 赵佳 张金梅 张民琰 朱琳

朱志强 卓金源 钟少婷 曾小玲 张凤彪

张莹 焉石

主编: 韩春远 向娟

副主编: ABOBAKR RAVAND(阿布)

董德龙(常务) 刘书芳 赵佳

何建伟 朱琳

责任编辑: 何艳 唐艺源

美术编辑: 李亚 吴芬芳



《现代教育前沿》期刊由新加坡Viser Technology Ptd Ltd主办, 国际标准连续出版物号(ISSN): 2717-5537 (online) 2717-5529 (print)。主要研究教育工作者在教育改革过程中总结的新理论、新观点、新经验, 汇集了多国教育学理论研究的重要成果。同时又以理论研究为主, 重视理论与实践相结合, 坚持以人为本, 突出教育育人的特殊性, 为教学和科研服务。促进科技发展, 繁荣学术研究, 为经济振兴与科学、文化、教育事业的发展做出贡献。

期刊是一个开放获取刊, 致力于出版教育领域最新发展的高质量学术论文, 同时为教育科学工作者提供一个交流和信息交换平台。出刊的所有文章均可在全球范围内免费下载。

The Journal of Frontier of Modern Education is sponsored by VISER Technology Pte. Ltd. of Singapore and its International Standard Serial Number is ISSN 2717-5537 (online) 2717-5529 (print). This journal mainly focuses on the new theories, new viewpoints and new experiences summarized by the educators in the process of educational reform, and has collected the important achievements of the theoretical research of pedagogy in many countries. At the same time, it focuses on theoretical research, attaches importance to the combination of theory and practice, adheres to the people-oriented principle, highlights the particularity of education, and serves for teaching and scientific research. Promoting the development of science and technology, it prospers academic research, and contributes to the economic revitalization and the development of science, culture and education.

The journal is an open access journal that dedicated to publishing high-quality academic papers on the latest developments in the field of education. At the same time, it provides a communication and information exchange platform for educational scientists. All articles published in Engineering Construction are available for free download.

目 录



CONTENTS

教育前沿

- 手臂在体育舞蹈中表现舞蹈情绪和感受的重要性研究 王瀚钰 朱志强 1
- 体育强国视域下北京冬奥会的内生逻辑与价值阐释 郭 琴 徐正可 5

学科教育

- 小学低年级数学教学中如何渗透美育教育 辛荣春 10
- “双减”视域下面向核心素养的初中信息技术教学实践 李元晓 13

幼儿教育

- “乐动”理念下幼儿园足球文化环境的创设研究 周 涛 16

学校教育

- 基于 KEEP 的“020”大学体育教学模式研究 王大利 赵雷鸣 尹燕涛 19
- Tabata 训练在中学体育教学中应用的 SWOT 分析 姜国乐 裴 悦 22
- 中考体育背景下民办高校体育专业人才培养优化研究 陈 敬 刘 磊 秦庆峰 26
- “五育融合”进程中的体育：位置与路径 陈泽定 30
- 高校舞龙舞狮运动队的发展现状与对策研究——以广西师范大学为例 陈汉龙 宁小雪 34
- 中考体育一分钟跳绳教学提升策略研究 钟海春 38
- 体能训练在高中生羽毛球技术练习中的应用效果 黄诗玥 郑贤丰 42
- 高校女子篮球选项课教学中体能训练的重要性与对策分析 夏亦昕 关 焱 谢仕莲 45
- 铅球运动技术教学及错误纠正 曾舒琪 49
- 中国校园板球运动开展状况与发展路径研究 张建华 52

大众体育

- 新时代女性健身现状与对策研究——从现阶段健身行业分析 刘惠颖 55
- 新时代老龄体育与家庭体育相结合的高质量发展路径研究 向娟慧 范安辉 59

竞技体育

- 儿童青少年高强度间歇训练的可视化分析 李展权 朱 琳 陈泽恺 62
- 体能训练之核心力量训练研究 高晓发 68
- 青少年网球运动员体能训练理念与内容优化研究 田 浩 72

- CBA 常规赛参赛球队攻防能力的 RSR 法分析——以 2021-2022 赛季为例 叶垠功 76

军警体育

- 体技能训练一体化视阈下航空安全员体能训练方法 张 敏 81
- 飞行学员引体向上科学训练特点与对策研究 徐阳阳 吴海平 姚泽龙 85
- 军队勤务院校培养打仗型保障人才研思 陈秀杰 周 聂 冯玉龙 88

运动康复

- 亲子瑜伽对 ASD 儿童重复刻板行为干预的个案研究 黎梦丽 李梓晴 江美玲 杜熙茹 91

教学改革

- 从编辑视角谈“三教”改革背景下的职业教育教材改革 范春青 96
- 材料物理化学实验课程设计与教学改革探索 刘 超 边 丽 康 倩 100
- 地方师范院校非师范专业应用型转型的发展探究 张海泉 张碧莹 103

教学案例

- 信息化理念下的职校英语口语课堂教学分析 周 幸 106
- 游戏传习教学对激发中学生田径运动兴致的研究 杨远平 孙 丹 何建伟 109

教育综合

- 高职院校中药制剂检验技术课程教学探讨 王健宫 113
- 产教融合背景下现代学徒制“订单班”建设实践与思考——以中职汽车美容与装潢专业为例 李晓军 许浩浩 116
- 意象图式在高职英语阅读教学中的应用——以大学生英语竞赛 D 类为例 余 凡 彭园园 120
- 关于电力拖动控制线路与技能训练创新教学探析 张志旺 124
- 韶关体育旅游开发现状与开发路径研究 高晓发 127
- 体育赛事与城市营销——绍兴国际赛事目的地建设路径研究 陈 誉 刘绍勇 131
- 提升社会力量办体育促进竞技体育发展的可行性探析 葛芳方 毛周春 136
- 云南少数民族武术文化在中华民族共同体意识中的价值 杨海燕 庞微微 陈元仙 140

手臂在体育舞蹈中表现舞蹈情绪和感受的重要性研究

王瀚钰¹ 朱志强²

1 泰国格乐大学, 泰国 曼谷 107000

2 哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150008

[摘要] 体育舞蹈是一项综合类的体育项目, 它集合了舞蹈、音乐、体育以及服饰于一身。当前体育舞蹈教学中许多舞者不能准确表达自己的内心情绪和感受, 进而影响了体育舞蹈水平的提高。近年来, 我国体育舞蹈在高校有了一定的发展, 选手的舞蹈技术也都有了长足进步, 但是与国际高水平的选手相比还是存在很大的差距, 究其原因与艺术表现力的不足有很大的关系。研究拟采用文献资料法、录像分析法以及逻辑分析法等研究方法, 并结合笔者在高校多年的教学经验, 综合高校学生体育舞蹈的情绪情感表达进行了研究, 着重探究了手臂对体育舞蹈表现力的影响。旨在提升体育舞蹈教练员与运动员对其情感表达程度提出建议和对策, 为其提供一定的参考理论依据。

[关键词] 手臂; 体育舞蹈; 情绪; 感受

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6500

中图分类号: J7

文献标识码: A

Research on the Importance of Arm in Expressing Dance Emotion and Feeling in Sports Dance

WANG Hanyu¹, ZHU Zhiqiang²

1 Krirk University, Bangkok, Thailand, 107000, China

2 Graduate School of Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

Abstract: Sports dance is a comprehensive sports event, which integrates dance, music, sports and clothing. In the current sports dance teaching, many dancers can not accurately express their inner emotions and feelings, which affects the improvement of sports dance level. In recent years, China's sports dance has made certain development in colleges and universities, and the dance skills of the players have also made great progress. However, there is still a big gap compared with the international high-level players. The reason is closely related to the lack of artistic expression. The research plans to use the research methods of literature, video analysis and logical analysis, combined with the author's years of teaching experience in colleges and universities, in order to study the emotional expression of college students' sports dance, focusing on the impact of the arm on the expressiveness of sports dance, so as to improve the level of emotional expression of sports dance coaches and athletes, put forward suggestions and countermeasures, and provide a certain reference theoretical basis for them.

Keywords: arm; sport dance; emotion; feeling

引言

“体育舞蹈”最初是由传统的“交谊舞”发展而来的, 又被称为国际标准交谊舞, 是一种以男女为伴的步行式双人舞^[1]。近年来, 体育舞蹈的发展十分迅速, 成为一项受到国人喜爱新兴体育运动项目。“体育舞蹈”从字面意思可以看出, 是体育与舞蹈的结晶, 这一项目也是体质教育和审美教育的完美融合, 它和艺术体操、冰上舞蹈、花样游泳一样, 是当前体育教育与文艺、音乐、舞蹈和美术的交叉学科^[2]。因此, 体育舞蹈不仅能够传承人类物质文明和精神文明, 更加能够陶冶学习者的身心, 让学习者在体育舞蹈中抒发情感、传递自信、运动、美丽的精神价值。正如霍斯特·迈斯柏格的观点: “体育舞蹈不像体育运动那样激烈, 也不像舞蹈那般柔和, 它兼有文化娱乐的内涵和体育竞赛的形式, 在西方被认为是永恒的真正艺术。”^[3] 体育舞蹈在我国的传播多年, 受到了广大人群中的喜爱, 尤其是高校学生选择学习体育舞蹈的更是数不胜数, 多年

来也在国际上多个赛事中取得了佳绩。

当前国内高校很多都开设了体育舞蹈选修课程, 然而很多学生学习舞蹈的时间不长, 舞蹈的基本功薄弱, 还有一些学生基本功虽然扎实, 然而在舞蹈表现力上还有所欠缺, 舞蹈中欠缺情绪和情感流露, 与国际上专业的体育舞蹈演员相比仍有较大差距^[4-5]。原因与学生在舞蹈中表现的情绪情感不足, 对音乐、舞蹈、审美品位、演技和艺术内涵等有着极大的关系^[6]。包括体育舞蹈在内的很多舞蹈都需要舞姿作为舞蹈支撑, 因此舞者们对于舞姿的重视程度远远低于他们对于脚下的训练, 忽视了上半身手臂的表现力。因此, 本文对手臂在舞蹈情绪情感表现力中的重要性进行了研究, 找出了提高舞蹈中情绪情感表现力的方式, 致力于使我国体育舞蹈的艺术水平和审美水平更进一步。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

手臂在高校体育舞蹈情绪感受表达的重要性的培养

方法。

1.2 研究方法

(1) 文献资料法: 通过学校数字图书馆、知网、维普数据库查阅国内外有关体育舞蹈、手臂与舞蹈以及情绪情感表达方面的学术期刊及论文, 并查阅教育学、心理学、美学、生物学相关领域的书籍, 为研究提供理论支撑。

(2) 录像分析法: 观看近几年的黑池讲习会以及 WDSF、CBDF 等舞蹈视频, 探析优秀选手赛场表现, 找到与高校体育舞蹈学生之间的差距, 为提高高校体育舞蹈学生情绪情感表达提供实践依据。

(3) 逻辑分析法: 确定课堂、收集资料和撰写论文的过程中, 综合采用比较类比、归纳演绎等逻辑分析的方法, 发掘事物之间的逻辑关系。

2 结果与分析

2.1 体育舞蹈情绪情感表达的概念及特点

舞蹈是一种借助人的肌肉、肢体动作来表达人内心情感的艺术活动, 舞蹈的艺术表现力就在于可以通过表情和动作来传递内心的情绪感受^[7]。面部表情的表露、手臂动作的传情、胴体的扭摆以及足部的追逐后退等动作来传递舞者在舞蹈中暗含的情绪感受, 对于揭示舞者内心活动、表达舞蹈的艺术情感变化具有十分重要的作用^[8]。在舞蹈中, 舞者的一扬眉、一抬眼、一撇嘴、一抽鼻等面部表情均能够传达舞者内心情绪感受, 这些表情动作实际上也是舞蹈演出的一部分。因此, 对于舞者和编舞而言, 设计每一个动作和表情, 或者动作组合的时候, 都需要特别注意这一动作与舞蹈、音乐的情感统一, 哪怕是一个细小的表情或是眼神都绝对不可轻易忽视, 要将每一个表情和动作的情愫和艺术感染力表达至极致。

闻一多先生在自己的著作《说舞》中谈到: “舞是什么情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最简单而又最充足的表现。”^[9] 这与法国著名的舞蹈理论家诺维尔的观点不谋而合, 诺维尔表示“人类的情感达到语言不足以表达的程度, 舞蹈就会大大奏效, 作为人类情感顶峰的喊叫, 也已显得不够。于是, 喊叫被动作所取代。”^[10] 基于这些言论可以了解, 舞蹈是人类表达情感的重要方式, 舞蹈具有丰富的情绪感染能力, 这些感染力来自于舞蹈本身的情感和动力, 需要舞者充分感受到舞蹈艺术的内涵和表达舞蹈情感的技巧^[11]。换言之, 如果舞蹈缺乏内在情感表达, 任何舞蹈都只是苍白的动作, 是缺乏生命力的运动。情感流露是人内在心理的表露, 舞蹈可以让人将内心的情绪情感随着音乐表达为舞蹈动作、姿势、表情, 人的眼睛、嘴巴、鼻子、手臂等都必然在舞蹈中产生一系列的动作和表情。面部表情和手臂动作虽然不能发出声音, 但却具有此时无声胜有声的情感表达境界, 如眉开眼笑、怒目而视、垂头丧气、手舞足蹈等成语均是通过面部和四肢等动作来表达人的情绪变化。体育舞蹈也需要由人的身体做出动作、以面部表情传递情感来传递情绪感受。

其次, 体育舞蹈绝大多数都是以男女双人为伴的一种竞技项目, 因此体育舞蹈双方之间的配合十分重要^[12]。只有舞者的情感交流丰富, 配合才更加默契, 舞者的动作和肢体之间的配合也更加娴熟, 能够让舞蹈中的情感表达等艺术表现力最大化地呈现出来, 也能够让舞者的表演水平提升更高层次。如果舞者只有肢体间的配合, 而没有情感上的交流, 那么体育舞蹈只是空洞的动作, 并不是一项优秀的艺术表演。可以说在体育舞蹈中, 动作本身属于技术层面的知识, 而舞者的情感交流和情感艺术表现力才是引起舞者双方共鸣以及令观众赏心悦目的艺术表演, 而且体育舞蹈的情感交流能够更好地作用于技术动作, 让动作表现更加流畅和谐, 让舞者的技术不断提升, 还能促进舞者双反的情感共鸣。因此在体育舞蹈中, 情感层次的交流能够让舞蹈的舞台表现力不断放大, 激发出强大的情感共鸣效果。

最后, 音乐对于体育舞蹈的情绪感受表达也有着助推作用, 音乐可以启迪舞者编排舞蹈的灵感, 可以给舞者以想象力的空间^[13]。舞者通过自身对音乐作品的理解, 能够在舞台上将自我身心沉醉于舞蹈, 利用表情、手臂、腿部的表现力传递出舞蹈中暗含的情愫, 让观众产生情感上的共鸣, 从而强化了体育舞蹈的情绪与感受的抒发。情感是体育舞蹈的灵魂, 是舞者对于作品的灵魂诠释, 是音乐在舞蹈作品中的具象表达。因此舞者要选择合适的音乐背景, 才能够在舞蹈中注入更多的情绪感受, 才能给观众留下感人肺腑的舞蹈表演。

2.2 手臂在体育舞蹈情绪情感表达中的重要性

体育舞蹈是一项综合性得到艺术活动, 它是人通过肢体律动来传递精神内涵的艺术作品。在体育舞蹈中, 除了舞者的舞步以外, 手臂对于舞蹈传情达意也有着十分重要的作用^[14]。手臂可以帮助肢体平衡, 让肢体的动作更加协调, 保证舞者在舞蹈过程中身体保持稳定, 可以更好地配合音乐和节奏表现出舞蹈动作, 展现优美的舞姿。比如在旋转和跳跃等舞蹈动作当中手臂就发挥着非常重要作用, 能够协调和帮助舞者在这些动作过程中保持平衡并使舞姿更自然、和谐、优美。体育舞蹈作为竞技比赛的项目之一, 比赛中除了发型、服装以外不得使用其他道具, 由于这一限制, 运动员想在舞蹈比赛中获得更高的分数和更好的舞台表现力, 则必须在舞蹈本身上下功夫, 让舞蹈能够传递情绪情感, 点燃裁判和观众的热情。因此体育舞蹈需要舞者从各个方面提高自己的表现力, 手臂在体育舞蹈中的作用丝毫不亚于双腿, 通过手臂动作本身提高舞蹈表现力才能够帮助舞者最终赢得比赛。

第一, 手臂是所有舞蹈造型的核心。舞蹈之所以被人称作“活的雕塑, 流动的画卷”, 主要在于舞蹈本身的特点就是艺术与运动的融合, 舞者通过舞蹈动作反映生活, 表达情感, 塑造人物。因此舞者只有生动、准确地完成每一个舞蹈动作才能够描绘好这一“画卷”, 雕刻好这一“雕塑”, 从而激励和打动人心^[15]。舞蹈专业术语中, 手臂动

作也是所有舞蹈动作的核心和焦点,也是舞蹈中最具说服力的表现,如提、拉、压、绕、云、晃、抹、穿等姿势不仅能够表达出舞蹈动作一气呵成、川流不息的连贯性,还表现出舞者内心活动,配合音乐之后,人内心的情感外化为动作,将作品的精神完美地显现出来。而静态造型中,舞者通过不断地训练强化了自身肢体的柔韧性,让舞蹈中呈现出各种优美的造型和姿态,这些静态的动作也是舞蹈艺术的提炼,是人物内心情感的升华。武朝辉^[16]认为“手臂是舞者展现自我身体姿态、呈现舞蹈风格特点、表达舞者内心情感并进行交流的最有力工具,能够起到身体其他部位不能替代的作用。”可见,舞者的手、手臂是舞蹈表演时向观众展现的主要部位,在舞蹈表演中不仅能够帮助舞者保持身体平衡,还是发力的主要位置。正如张再秋^[17]的报道“手臂作为舞蹈演员进行表演的主要部位,在表演中起到了平衡与稳定的作用,完成舞蹈技术技巧时的辅助作用。”如完成旋转技术动作时,手臂可以让身体获得足够的动力,还能帮助舞者固定身姿以展现更高更远的跳跃能力,最重要的是在表现舞蹈中人物情感时,具有传递情绪,渲染舞台氛围、塑造人物形象的重要价值。

第二,手臂是舞者情感的延续。唐代诗人白居易曾有言:“感人心者,莫过于情。”而体育舞蹈相较于其他经济体育项目而言,由于其艺术特性更具备了抒情的特长,因此体育舞蹈应将自身“长于抒情、拙于叙事”的特点作为舞蹈发展的基础。体育舞蹈往往将鲜明的艺术形象集中表现在人物形象上,而人物形象可以将无声的内心情绪感受转化为可视化的形,达到情与理交融,直击人心的效果。手臂可以充分发挥出体育舞蹈动作的语言能力,不仅弥补了舞蹈缺乏语言表达的遗憾,而且在塑造人物形象上能够发挥出“此时无声胜有声”的境界,表现出人物内心世界和思想感情。手臂动作的动静结合中,利用速度、力度和形象完美地传递出人物情感,令观众目不暇接,如身临其境,情难自己。手臂动作偶尔的停顿造型,正如山水画中的“留白”,给观众以强烈的动静对比,令人遐想,引人深思,过目不忘。如匡中明^[18]在《如何在舞蹈表演中手臂的艺术魅力》中说“手臂是舞蹈表演的重中之重,手臂可以直接表现出舞者内心情感,除了面部表情以外,人物内心在手臂上的展现更加淋漓尽致。”因此可以说手臂是舞蹈造型的重心,是舞者表达内心情绪情感的载体。资华筠^[19]在《舞蹈生态学》中认为“舞蹈过程中,上肢的运动幅度大于身体其他部位的运动,因此上肢的功能是无可替代的,手臂动作是表达舞蹈语言的重要方式,能够将人物内心情绪外显和表露出来。”也因此舞蹈中舞者的手臂具有非常重要的作用,帮助舞者保持平衡。辅助舞者旋转、跳跃和移动,能够给予舞者力量,更重要的是为舞者表达情感和塑造人物形象起到了重要的作用。

第三,手臂是可视化的音符。体育舞蹈过程中需要有合适的音乐旋律与节奏配合,作为舞蹈表演的烘托,能够

起到营造气氛、渲染意境的作用。体育舞蹈表演中,舞者的手臂收放、起伏都必须要有音乐节奏的配合,因此从舞者的手臂动作可以看出背景音乐的轻重缓急,可以让人更好地跟着音乐节奏融入剧情,享受舞蹈表演和音乐勾勒的情感分为。手臂是舞蹈外向的语言表述,也是舞蹈语言的核心和焦点,手臂能够帮助观众更好地理解舞者的内心世界。“喜怒哀乐悲恐惊”不仅可以由面部表情呈现,还可以在舞者的手臂动作中得到展示。黄维^[20]的研究中肯定了手臂动作的重要性,他认为手臂动作的技术特征主要包括肌肉发力以及对于力量的把控,对于身体姿态特征以及美学特征的表述,美学特征主要包含了形态美、风格美和内涵美。对体育舞蹈中手臂的技术特征进行理解和掌握有助于提高体育舞蹈的技术水平和情感发挥。手臂动作主要是肌肉发力和控制两个方面,运用斜方肌和肩背肌肉的挤压让手臂发力或者手臂的肌肉群快速发力,而手臂动作的快速发力可以让手臂与身体动作保持协调配合,能够在音乐的韵律和节奏运动中传达出舞者的情绪情感。任涵^[21]的《浅析伦巴舞音乐与身体动作的配合》中也肯定了手臂动作的重要性,认为手臂动作需要与身体其他动作相互配合,手臂移动要与音乐节奏一致,运动时大臂带动小臂,小臂带动手,刚柔并济,完美传达出舞蹈的意境。

2.3 如何提高体育舞蹈情绪情感表达能力

手臂之于体育舞蹈的作用如此重要,如何运用基本动作来提高体育舞蹈的表现力,增强舞蹈传情达意的作用呢?首先,要掌握体育舞蹈基本知识素养,只有夯实了基本功才能够游刃有余地发挥出每一种体育舞蹈的风格。舞者在学习体育舞蹈的每一个舞种之前都需要首先对其基本知识、舞蹈的起源、发展过程以及背后的文化背景等进行了解,不通过的舞蹈适合的音乐、所需要的舞蹈情感表现也是不一样的,这均取决于舞蹈背后的人文情怀,因此他们所呈现的舞台风格和给观众带来的情绪体验都是不同的。例如,伦巴舞被称为“爱情之舞”,其特点是浪漫、性感,伦巴的舞姿相较于其他体育舞蹈更加优雅、曼妙动人,舞姿偏向柔媚性感;恰恰舞的舞步来源与爵士,因此恰恰的音乐曲调更加欢快愉悦,舞步和手臂动作也更加热情紧凑,给人俏皮利落的感觉;桑巴舞是一种具有宗教仪式感的舞蹈,最早起源于非洲土著的宗教仪式舞蹈,由被贩卖的给人奴隶传播至巴西,发展成为桑巴舞,桑巴的节奏欢快、热烈,极富激情;斗牛舞源自于模仿西班牙斗牛士的舞蹈,舞蹈过程中动作利落,舞步赶紧,传达出斗牛士勇敢无畏的英雄气概,也传递出西班牙人对于爱情和幸福的向往与追求;牛仔舞也成为捷舞,是吉特巴摇摆舞的衍生舞蹈,舞蹈动作中包含了大量的举膝、屈膝和抖胯等动作,风格诙谐,具有趣味性。学习体育舞蹈,除了要学习这些物种的基础知识,动作,还要领悟舞蹈的来源以及其背后的精神价值和情感价值,这样在舞蹈表演中,才能够在一举一动中,依靠每一个饱含情感的表情、手臂动作将舞蹈的情

绪情感传递出来,与观众达成共鸣。

其次,体育舞蹈学习过程中,应当加强专门化的舞蹈技术训练,拉丁舞的技术包括了甩、扭动以及手臂的各种舒展和延伸练习;探戈舞的步伐力度训练,头部和手臂的摆动和收放练习,华尔兹最重要的方步,追逐步的练习,狐步舞的反转身练习等等,需要用手臂作为肢体语言来传递舞蹈的情绪感受。在拉丁舞中,拉丁舞的手臂训练必须着重把握住速度和力量以及灵活性三点,训练过程中手臂必须要尽可能地伸长并略微弯曲,手指要根据手臂的收放动作同步卷曲和伸展。手臂的动作练习还需要分为单臂练习和双臂同步练习,单臂练习注重的是手臂的位置,高低和摆动伸展的灵活度,而双臂练习在此基础上还要注重双臂的协调配合。手臂训练中手腕的转动,手臂与音乐节奏与其他肢体的配合要灵活,有张力,能够在视觉效果和情绪体验上呈现出力量美和舞蹈情感美。王冠博^[22]的研究中说,拉丁舞手臂的摆动有两个重要特点,其一是斜方肌和背肩肌肉的挤压给手臂以力量,其二是手臂自身的肌肉群发力。李喆^[23]的研究认为拉丁舞手臂的力度、运动幅度以及手臂动作的灵活性和准确性,是舞蹈表现力的关键;掌握好“缓停”这一基本静止动作,能够更好地体现舞蹈动作的连贯性和流畅性,彰显出体育舞蹈的形式美。李岩^[24]的研究认为手臂与手指的位置对于舞蹈表现力非常重要,训练中要注重手指的适度弯曲和伸直,运用后各力量将手臂沿着指间的方向延伸,给人以视觉上的无限延伸效果,具有丰富的形态美。手臂的任何动作,都需要调动全身的肌肉发力或是协同配合,舞者在体育舞蹈的任何学习阶段都要重视手臂的训练,如此才能展现体育舞蹈的优美舞姿和丰富的情感。

3 结论

舞由心而生,心随舞而动。手臂同音乐、面部表情、舞步等一样是体育舞蹈舞台表现力的重要表达载体,在舞蹈的情绪情感表达中起到了无可替代的重要作用。因此体育舞蹈教学中,要想使舞者的情感流露更充沛,让观众迅速进入舞蹈情境汇总,就必须要进行长期、认真的强化规范练习,让舞者掌握体育舞蹈每一个舞种的来源和文化内涵,掌握每一个舞蹈背后的动作规律和特点,才能够予以正确的表情、手臂和肢体动作,让其转换为无声的语言,令裁判和观众体验到舞蹈的形体美、音乐美、内涵美,让体育舞蹈学习者在舞蹈中领悟舞蹈的美好体验,树立坚定的艺术信心,成为具有专业水准和强烈审美情趣的艺术人才。

【参考文献】

- [1]徐敏志,李君.山东省大、中学校体育舞蹈开展现状与发展研究[J].潍坊学院学报,2012,12(4):5.
- [2]张青青,段卉.体育舞蹈对大学生身体活动的干预研究[J].体育科技,2019,40(1):118-120.
- [3]郭琴.体育舞蹈的美学内涵[J].体育师友,2003(1):3.
- [4]陈玉红.体育舞蹈的健身价值及在我国高校开设的必要性分析[J].丝路视野,2017(6):1.

- [5]孙诗阳.高校体育舞蹈运动开展的受制因素分析及对策研究[J].科教导刊:电子版,2017(2):1.
 - [6]阳龙,黄琪.我国体育舞蹈开展现状调查与对策研究[J].丝路视野,2017(13):1.
 - [7]王勇.普通高校体育舞蹈课美育教法新探——社会学视角下体育舞蹈教学的美育实践[J].北京体育大学学报,2016,39(7):102-107.
 - [8]李娜娜,李平,周莹莹.基于科学知识图谱的体育舞蹈教学研究的可视化分析[J].湖北师范大学学报(自然科学版),2017,37(3):112-118.
 - [9]张吉兵.舞蹈的发现——闻一多艺术类型论研究之二:读《说舞》[J].长江大学学报:社会科学版,2003(6):54-56.
 - [10]马福强.以第一人称的角度观察自己——关于舞者重新塑造对自我身心看法的思考[J].艺苑,2008(6):2.
 - [11]余芳.舞蹈语言无国界——从欣赏者角度论“舞蹈”是人类通用的语言[J].大舞台,2011(9):2.
 - [12]许文超.音乐在体育舞蹈教学中的应用研究[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2012.
 - [13]吴定锋.用音乐助力体育舞蹈艺术魅力[J].运动精品(学术版),2011(4):1-3.
 - [14]夏佳.情绪性国际标准舞作品的舞蹈语言创作研究[D].上海:上海体育学院,2020.
 - [15]范美丽.体育舞蹈的美学特征和审美体验的研究[D].广州:广州体育学院,2007.
 - [16]武朝辉.古典芭蕾双人舞中“手感”的分析[J].北京舞蹈学院学报,2014(6):4.
 - [17]张葭秋.浅析芭蕾舞表演中手臂的作用[J].北京舞蹈学院学报,2014(4):5.
 - [18]匡中明.源于真情 诉以真心——如何在舞蹈表演中手臂的艺术魅力[J].大众文艺,2010(24):98.
 - [19]资华筠.《舞蹈生态学》学科阐释[J].北京舞蹈学院学报,2003(3):6.
 - [20]黄维.花球啦啦操手位动作技术特征探讨[J].当代体育科技,2017,7(16):2.
 - [21]任涵.浅析伦巴舞音乐与身体动作的配合[J].当代体育科技,2017,7(20):2.
 - [22]王冠博.体育院校拉丁舞选手专项力量训练内容及评价指标构建[D].武汉:武汉体育学院,2018.
 - [23]李喆.浅谈舞蹈手臂姿态的影响因素[J].科学大众:科学教育,2015(8):1.
 - [24]李岩.跳拉丁舞不能只顾脚下功夫[J].康颐,2019(11):30.
- 作者简介:王瀚钰(1994-)女,汉族,哈尔滨人,博士在读,泰国格乐大学,研究方向:体育舞蹈教学;朱志强(1960-)男,中共党员,汉族,博士、教授、博士生导师,哈尔滨体育学院,研究方向:体育教育训练学。

体育强国视域下北京冬奥会的内生逻辑与价值阐释

郭 琴¹ 徐正可²

1 广东金融学院, 广东 广州 510521

2 天津体育学院, 天津 300211

[摘要] 北京 2022 年冬奥会是我国“两个一百年”历史交汇期下体育强国建设的重大举措。采用文献资料法、逻辑推理法等, 厘清北京 2022 年冬奥会的成功举办具有重要的逻辑蕴意, 阐释体育强国建设与北京冬奥会的内在关系, 揭示历史交汇期体育强国建设视域下北京冬奥会举办的内涵、作用与价值, 分析北京冬奥会从政治、经济、文化、生态和科技等多领域的历史价值。

[关键词] 历史交汇期; 体育强国; 北京冬奥会; 内生逻辑; 价值诠释

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6476

中图分类号: G80

文献标识码: A

Endogenous Logic and Value Interpretation of Beijing Winter Olympic Games from the Perspective of Sports Power

GUO Qin¹, XU Zhengke²

1 Guangdong University of Finance, Guangzhou, Guangdong, 510521, China

2 Tianjin University of Sport, Tianjin, 300211, China

Abstract: The Beijing 2022 Winter Olympic Games is a major measure for the construction of a sports power under the historical intersection of "two centenaries". By using the methods of literature and logical reasoning, this paper clarifies the important logical implications of the successful holding of the 2022 Beijing Winter Olympic Games, explains the internal relationship between the construction of a sports power and the Beijing Winter Olympic Games, reveals the connotation, role and value of the holding of the Beijing Winter Olympic Games from the perspective of the construction of a sports power at the historical intersection, and analyzes the historical value of the Beijing Winter Olympic Games in the fields of politics, economy, culture, ecology, science and technology.

Keywords: historical intersection period; sports power; Beijing Winter Olympics; endogenous logic; value interpretation

引言

1983 年体育强国初次使用于国家体委《关于进一步开创体育新局面的请示》的文件中^[1]; 1985 年在《2000 年的中国体育》的报告中提出了体育强国的标准有: 5 亿人参加体育锻炼, 青少年体质有明显提高, 奥运会参赛成绩名列前茅(前五名)^[2]; 2008 年北京夏季奥运会后, 胡锦涛总书记提出“我国由(竞技)体育大国向体育强国迈进”的发展宏伟目标, 体育强国上升成为国家战略^[1]; 从体育大国到体育强国的迈进是我国体育事业发展阶段的新理念、新使命、新格局与新征程。以习近平同志为核心的党中央高度重视体育工作和体育强国建设, 特别是党的十九大报告(2017. 10. 18)、《体育强国建设纲要》(2019. 9. 2)、《“十四五”体育发展规划》(2021. 10. 25)等文件多次重点提及体育强国建设, 建设体育强国成为全面建设社会主义现代化强国新征程中的重要作用。众所周知, 竞技体育是衡量一个国家体育发达程度的重要标志, 是衡量体育强国与国家综合实力的重要指标, 是综合国立和社会文明程度的重要体现^[3]。

2015 年北京与张家口分别获得了 2022 年冬奥会、冬残奥会(简称“北京 2022 年冬奥会”)的主办权, 北京成为奥林匹克历史上第一座“双奥运”城市, 将永载奥林匹

克史册。在新冠疫情常态化的当下, 成功举办一场“精彩、非凡、卓越”的冬奥盛会, 体现了我国疫情防控的阶段性胜利, 展现了一个大国的责任与担当。冬奥会对于民众而言, 是一次直观的冬奥知识普及课。尤其自新冠疫情爆发以来, 人民群众的健康意识剧增, 体育需求越来越大, 国家体育总局更是提出了“全民健身”、“健康中国”的口号, 北京举办 2022 年冬奥会将带动中国三亿多人参与冰雪运动, 这将对国际奥林匹克运动发展的巨大贡献^[4]。

《“健康中国 2030”规划纲要》对我国体育事业高质量发展具有重要推动作用^[5]。然而, 我国体育事业发展长期呈现“夏强冬弱”、“冰强雪弱”的局面, 在体育强国建设背景下, 举办北京 2022 年冬奥会, 推动我国冰雪运动跨越式发展是实现第二个百年奋斗目标的重要组成部分, 补短板、强弱项, 有力带动中国体育产业迎来黄金机遇期, 进一步推动新时代体育事业高质量发展^[6]。

今日之中国, 经历七十载砥砺前行, 正站在实现“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上, 其特殊在于所处的横向时间与纵向目标任务交汇融合。从时间上来讲, 该时期承上启下、跨越两个百年, 从目标上来看, 该阶段既有短期的十四五(体育)规划目标又有 2035 年远景目标(建成世界体育强国)以及 2049 年第二个百年奋斗目标(建

成社会主义现代化强国)^[7]，这些目标是以 2021 年全面建成小康社会为基础与起点，在把握横向时间的过渡与交替过程中，不能不考虑时代发展所赋予我们纵向的历史任务，这二者彼此依赖、齐头并进，这就构成了现阶段复杂的历史交汇期如（图 1）。

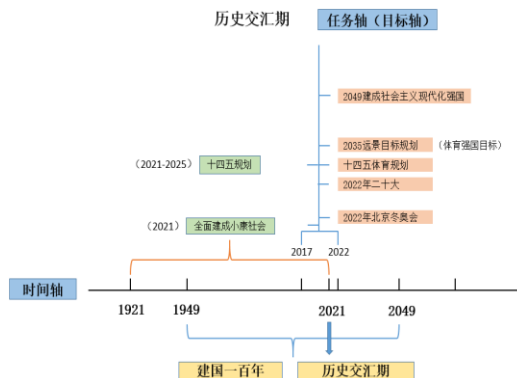


图 1 历史交汇期

北京 2022 年冬奥会作为体育强国建设的重要组成部分，两者紧密联系、相辅相成。成功申办北京 2022 年冬奥会是体育强国建设的关键环节，顺利举办北京 2022 年冬奥会对我国体育强国建设产生全方位、深层次、多领域的推进。2022 年是我国社会历史发展进程中的重要时间节点，在这个具有承上启下重要作用的历史交汇期，对体育强国视域下北京 2022 年冬奥会的内生逻辑与价值阐释进行研究，有利于充分发挥北京冬奥会巨大历史作用，进一步挖掘后奥运时代的遗产价值，意义重大而深远如（图 2）。

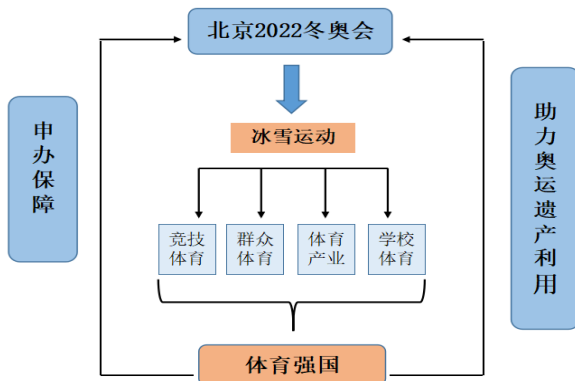


图 2 北京 2022 年冬奥会与体育强国的关系

1 历史交汇期北京 2022 年冬奥会助力体育强国建设的逻辑内涵

1.1 历史交汇期北京冬奥会与体育强国建设的内在联系

首先，体育强国建设是北京冬奥会的重要保障，主要有两个原因：一是冬奥会的申报是国际话语权的现实反映，

这与我国国际综合实力增强以及体育强国建设卓有成效密不可分。正是在体育强国建设引领下大批得天独厚的冰雪场地设施、先进的器材装备、专业化赛会服务体系以及全面的安全保障工作使得我国在遴选冬奥会举办城市投票中以四票微弱优势胜出；二是体育强国作为我国国家战略，是保障北京冬奥会顺利举办的强大后盾，在国家领导人重视、政策支持、经济投入、科技装备与人才培养等方面，都给予北京冬奥会巨大的便利。其次，北京冬奥会（竞技体育）是体育强国建设的重要表现，没有竞技体育的强盛，就不能称得上是体育强国，全面建设体育强国是实现中华民族伟大复兴中国梦的重要组成部分，体育已成为中华民族伟大复兴的标志性事业。

2015 年 11 月，习近平总书记提出要坚持贯彻“创新、协调、绿色、开放、共享”的新发展理念，确保把北京 2022 年冬奥会办成一届“精彩、非凡、卓越”的奥运盛会^[8]，“绿色办奥、共享办奥、开放办奥、廉洁办奥”四个办奥理念体现了习近平总书记对奥林匹克运动发展规律高屋建瓴的认识，更是习近平新时代中国特色社会主义思想在体育领域的延伸与拓展。

北京 2022 年冬奥会是“建设体育强国，健康中国的重要推手^[9]”。体育强国不仅表现为体育的基础实力雄厚和核心竞争力突出，而且也是一个能融入国民健康生活方式和经济社会可持续发展的体育样态，以强体与强国的内在统一为目标^[10]。北京 2022 年冬奥会的举办，逐步解决竞技体育强、群众体育弱的局面，普及冰雪运动，增强人民体质与中国实现“两个一百年”奋斗目标是契合的^[11]，充分体现了党的领导和举国体制、集中力量办大事的制度优势^[6]。

1.2 北京 2022 年冬奥会助力建设体育强国发展战略

我国冰雪运动项目普及、场地设施与后备人才储备等方面的不足，长期制约着我国冰雪运动的发展。北京 2022 年冬奥会的申办成功，将积极促进冰雪运动“北冰南展西扩东进”的战略发展，推进冰雪运动竞技体育人才与后备人才培养，发挥科技在器材装备、运动员选材与科学化训练方面的重要作用，从而提高我国冰雪运动竞技体育成绩。同时，吸引更多民众参与冰雪运动的热情，推动“促进奥林匹克精神的传播和教育”、“冰雪进入校园”以及“三亿人参与冰雪”目标的实现，促进冰雪运动的知识普及，解决南北方群众冬天运动不均衡现象，推进全民健身计划的有效实施。另外，北京 2022 年冬奥会将为冰雪产业的发展注入了强劲动力，将有效拉动京津冀体育文化旅游带的发展，促成北京市冬季运动管理中心的建立，吸引来自全世界的游客前来，助推冰雪体育产业跨行业、多业态发展旅游产业集聚区，有助于调整和发展体育产业结构，蓄积经济发展新动能，实现“2025 年中国体育产业总规模超过 5 万亿”的规划目标^[12]。

2 北京 2022 年冬奥会的政治价值

2.1 加强对外开放, 提升中国的国际形象

北京 2022 年冬奥会作为我国在“两个一百年”奋斗目标历史交汇期举办的重大标志性活动, 将向全世界充分展示中国全面建成小康社会的成就与新时代中国强大的国家实力和文化自信^[9], 是向世界展现“和谐友爱、繁荣富强、开放自信、多元包容”中国形象的绝佳机会, 是世界对中国改革开放社会稳定、经济繁荣和综合国力增强的认可与肯定, 为中国致力世界和平事业, 营造更有利于国家统一的国际环境起到助推作用, 为东西方文化的进一步交流与融合, 让世界支持中国, 中国融入世界提供新动力^[13]。承办北京 2022 年冬奥会是国家综合实力的集中展示, 能提升中华优秀传统文化在国际上的影响力和地位, 中国将以日益强大的综合国力和蓬勃向上的精神面貌, 向全世界展示“和平、友好、进取、民主”的国家形象, 展现中华优秀传统文化的独特魅力与大国形象, 体现中国履行国际责任与担当。

2.2 增强国际影响力, 提升国际话语权

体育是一种体系、一种制度、一种文化^[14]。国家体育事业的发展, 代表着这个国家的政治、经济与文化教育的发展水平, 是国家强盛的体现^[3]。北京 2022 年冬奥会将向全世界充分展示世界第二大经济体的综合国力, 展示中华民族伟大复兴的新成就、新面貌, 展示当今世界高科技的最新成果, 激发全国各族人民的凝聚力, 激励中国人民产生更大的文化自信力、民族认同感和国家荣誉感。经历了百年屈辱的中华民族, 被世界列强讥讽为“东亚病夫”到“世界飞人”。目前, 新中国已成为万众瞩目的体育大国, 并逐步向着“体育强国”的既定目标前行。北京 2022 年冬奥会是向世界展现中国体育治理成就的机会, 在国际政治、经济、文化和科技等多元化的全球背景下, 展示我国的综合发展实力, 形成良好国际社会形象, 彰显中国奥林匹克运动治理的能力, 提升中国体育在国际体坛的影响力^[15]。

2.3 坚定四个自信, 弘扬中华体育精神与民族精神

中华民族精神是中华民族生存与发展的精神支撑, 是凝聚中国作为一个多民族统一大国的强劲纽带, 是中国综合国力的重要组成部分^[16]。2021 年 1 月 29 日, 习近平总书记在北京 2022 年冬奥会和冬残奥会的筹办工作汇报会发表重要讲话: 坚定“四个自信”, 有底气、有理由、有能力、有信心为世界奉献一届“简约、安全、精彩”的冬奥会、冬残奥会。中华体育健本着“为国争光, 勇闯佳绩”的优秀表现, 展现出强烈的中华体育精神与民族精神, 以中国传统体育文化为根基, 激发中华儿女的民族自信心和凝聚力, 为中华民族伟大复兴凝心聚力提供强大正能量。由此可以相信, 北京 2022 年冬奥会必定能够进一步深入挖掘中国传统体育的文化内涵, 将中华传统民族精神与奥林匹克精神完美地结合, 焕然一新的中国体育人定会在新

时代的世界舞台上崭露头角、展现风姿^[17]。

3 北京 2022 年冬奥会的经济价值

3.1 优化冰雪产业结构, 推动冰雪旅游产业发展

中国举办冬奥会是经济发展水平和成果的体现, 是实现中国强国梦征途上的必然^[18]。1998 年的长野冬奥会创收将近 5 亿美元的收入^[19], 2018 年平昌冬奥会创收 41.6 万亿韩元, 其商业价值和社会效益逐步被世界各国关注。北京 2022 年冬奥会在带动体育、文化、旅游、休闲等产业发展的同时, 加快发展冰雪健身休闲业态产业、冰雪竞赛表演市场, 冰雪产业与相关产业深度融合, 冰雪产业迎来黄金发展期。在冰雪旅游产业方面以冰雪休闲、温泉养生、冰雪观光、冰雪民俗四大产品体系提供多样化服务^[20], 深刻激发群众参与公共体育服务的运动热情, 有利于提高全民健身意识, 拓展冰雪竞赛表演市场和体育休闲健身活动市场, 刺激体育消费, 突出冰雪旅游内需拉动能力, 探索多元主体办赛模式, 培育冰雪运动氛围, 引导大众消费理念, 提升冰雪运动竞赛表演市场价值^[21], 优化冰雪产业结构, 为我国冬季运动产业经济、国民经济和拓展冰雪国际市场开发增添动力。

3.2 北京 2022 年冬奥会的冰雪产业经济价值和社会价值

举办北京 2022 年冬奥会将为我国经济社会高质量发展带来众多机遇, 冰雪产业展现出广阔前景, 特别是文旅领域的产业变革, 充分发挥国内超大规模市场优势, 畅通国际、国内经济大循环, 促进我国冰雪运动蓬勃发展^[21]。以冰雪产业为例, 根据《中国冰雪旅游发展报告 2020》, 2018 年至 2019 年冰雪季我国冰雪旅游人数达 2.24 亿人次, 规模产值达 8000 亿元, 以冰雪休闲旅游为核心的大众冰雪市场正在形成^[9], 出现了大批融合运动、度假、商业、休闲娱乐等业态的冰雪特色小镇。冬奥会在产业经济层面的影响力主要表现在三个方面: 奥运遗产引发冰雪产业升级、构建中国冰雪旅游服务体系、打造中国冰雪旅游的双奥品牌和国际口碑。在国家战略上积极培育市场主体, 实施品牌战略, 推动建立一批产业规模较大的冰雪产业集聚区, 打造我国专属冰雪品牌, 发展一批具有较高知名度、影响力和市场竞争力较强的冰雪产业企业, 兴建一批复合型冰雪旅游基地和冰雪运动中心^[22], 成为促进体育强国建设的重要抓手。北京 2022 年冬奥会促进文旅领域新产业、新业态、新商业模式发展, 承载着传播中国声音、展现中国力量、阐述中国价值、传承中华文化的重要使命, 承载着公众对文旅产业高水平创新融合推动我国经济社会高质量发展的期待^[5]。

4 北京 2022 年冬奥会的人文价值

4.1 北京 2022 年冬奥会对后奥运遗产的文化价值

北京 2022 年冬奥会承载了中国人民的关注与期待, 更是一场能创造丰厚遗产继而造福人类社会的优质文化

活动^[9]。在体育强国建设的背景下,实现中国文化与西方文化的深度融合,以此消解中西文化和意识形态带来的差异,使中国在全球文化价值体系中占有重要的地位和影响,必将为北京留下丰厚的“奥运遗产”,为北京未来发展提供了强大而持久的动力,成为京津冀协同发展的动力源。北京 2022 年冬奥会以践行“构建人类命运共同体”的理念丰富发展“和平、团结、尊重与联合”的奥林匹克价值观,从而形成北京冬奥会对国际奥林匹克运动留下长久的精神遗产,最终服务于构建人类命运共同体和实现中华民族伟大复兴^[23]。

4.2 北京 2022 年冬奥会对构建世界体育文化体系的完善

中国将以东方文化独有的内涵来丰富和充实奥林匹克精神,与世界各国搭建平等对话的交流平台,构建国际政治经济新秩序,健全完善国际交流体制机制,从而促进国际关系友好建立,成为对内凝聚民族精神,对外推进“共商共建共享”全球治理的重要抓手^[9]。北京 2022 年冬奥会是向世界展示中国人民健康向上、积极乐观、正直守信与和平稳定等优秀精神文明面貌的重要窗口。未来很长时期,北京应以冬奥会为契机,推动首都智慧城市建设,完善首都文化服务功能,冬奥文化与城市景观、冰雪运动与文化遗产的关系。当前世界体育文化正朝着多元交流、深度融合的发展方向演进,北京 2022 年冬奥会必将推动中西文化的高度发展和聚合,对构建世界体育文化的新格局,丰富和拓展奥运文化精神,彰显文化中国良好形象,完善世界体育科学思想体系,有着积极的现实意义。

5 北京 2022 年冬奥会的科技价值

5.1 科技助力北京 2022 年冬奥会

在科技革命日新月异的今天,全面建设体育强国,办好人民满意的体育事业更需要科技助力与提升。科技的进步使得越来越多的人享受到了冰雪运动、冰雪文化的乐趣,以“创新、协调、绿色、开放、共享”的新发展理念引领冰雪产业,建立冰雪装备,冰雪服务的区块链,借助人工智能和大数据推动冰雪产业发展,建立完善冰雪技术标准体系,用科技助力奥运备战,助力“三亿人参与冰雪运动^[24]”。一届成功的冬奥会离不开科技的支撑和保障,而科技的发展,全方位刷新着冬奥会的记录:场馆设施、电视转播技术、选手的成绩、低碳环保、节能减排、速滑比赛服、滑雪板、冰壶、基因筛选等综合方面,留给了下一届更多挑战和想象的空间。

5.2 数字助力北京 2022 年冬奥会

“数字助力”在 2015 年之后也成为北京冬奥会备战的主打军。在推动冬奥新科技:先进的训练理念、科学的训练方法、科技观念创新办赛模式、高科技训练设备和训练基地。以新型移动互联网技术为支撑,中国在 5G 全覆盖、自动化、大数据、机器人、人工智能、云计算、物联

网、区块链、AR 和 VR 技术、量子计算以及智能应用等新技术的高科技应用,场地里的大屏幕电视和电子计时计分系统、数字信号进行现场电视报道;在媒体数字化和服务业聚集发展的背景下,电视媒体在全球的传播速度、广度和深度,使冬季奥林匹克运动有着更广阔的前景,使科技成为北京 2022 年冬奥会的鲜明亮点,以高科技全方位培育和推动冰雪体育发展新动能。北京 2022 年冬奥会唯有科技创新助力,才能高质量发展,唯有科技支撑引领,才能行稳致远^[24]。

6 结语

北京 2022 年冬奥会体现了中华优秀传统文化的历史作用与时代价值,对我国带来的影响集政治、经济、社会、生态、文化和科技于一体,可以充分展现我国的综合实力。北京 2022 年冬奥会是提升国际社会对中国认同度的重要窗口,进一步推动体育制度、体育体系、体育教育与体育人才的完善与革新,成为建设体育强国、健康中国的重要推手。从新中国体育 70 年发展的历程以及国家富强、民族振兴、人民幸福、人类文明进步的高度认识体育在现代化社会中的重要作用,肩负起体育强国建设的历史重任^[25]。同时,推动竞技冰雪、大众冰雪和冰雪产业协调高质量发展,促进冰雪产业强国跨行业、多业态发展。厚植我国冰雪运动基础,传承冰雪运动文化遗产,推动我国冰雪运动高质量健康发展,为加快建设体育强国提供战略支撑。

基金项目:广东省哲学社会科学规划 2021 年年度一般项目“经济发展新格局背景下粤港澳大湾区体育产业发展研究”(项目编号:GD21CTY05)。

【参考文献】

- [1]胡锦涛.在北京奥运会、残奥会总结表彰大会上的讲话[Z].中新网,2008-09-29.
- [2]杨春艳.试探体育强国建设[J].体育文化导刊,2011,2(2):05-07.
- [3]王豪,乔智.新时代建设体育强国的背景与意义[J].人文社会青年时代,2019(5):122-123.
- [4]习近平总书记在人民大会堂会见国际奥协主席、亚奥理事会主席艾哈迈德亲王时强调[Z].2015-1-14.
- [5]中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于以 2022 年北京冬奥会为契机大力发展冰雪运动的意见》[Z]新华社,2019-3-31.
- [6]习近平总书记在北京河北考察并主持召开北京 2022 年冬奥会和冬残奥会筹办工作汇报会时指出[Z].2021-1-18.
- [7]刘建军.习近平关于“历史交汇”重要论述的理论阐释[J].四川大学学报(哲学社会科学版),2020(3):5-11.
- [8]习近平.致中央广播电视总台央视奥林匹克频道及其数字平台开播上线的贺信[Z].2012-10.
- [9]当前公众对办好北京冬奥的新期待[Z].《中国治理》

周刊,2021-05-12.

[10] 鲍明晓. 以新时代改革开放, 统领体育强国建设[J]. 体育科学, 2019, 39(3): 13-18.

[11] 习近平总书记在人民大会堂会见国际奥委会主席巴赫时指出[Z]. 2019-1-31.

[12] 石秀廷, 孙亮亮. 从十九大报告看办好北京冬奥会的使命担当与筹办策略[J]. 南京体育学院学报, 2017, 31(5): 16-20.

[13] 张越, 郭怡. 奥林匹克文化教程[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2013.

[14] 姚大为. 北京冬奥会对我国体育事业的影响[J]. 边疆经济与文化, 2016(10): 82-83.

[15] 吕婵, 王飞, 张宏宇, 等. 2022 年北京冬奥会综合效益提升路径分析[J]. 体育文化导刊, 2019(10): 37-68.

[16] 何劲鹏, 柴娇, 姜立嘉. 体育社会学导论[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2009.

[17] 坚定“四个自信”, 办好北京 2022 年冬奥会、冬残奥会[Z]. 2021-1-28.

[18] 中国体育报. 新中国体育 70 年[Z]. 2019-9-24.

[19] 易剑东, 王道杰. 论北京 2022 年冬奥会的价值和意义[J]. 体育与科学, 2016, 5(37): 34-40.

[20] 游龙飞. 北京冬奥会对我国体育产业发展的影响研究[J]. 当代体育科技, 2020, 31(10).

[21] 北京 2022 年冬奥会和冬残奥会遗产报告[Z]. 2020: 48-49.

[22] 丁峰. 北京冬奥会带动中国体育产业迎来黄金机遇[Z]. 新华网, 2021-10-28.

[23] 徐子齐, 孙葆丽, 董小燕. “可持续发展战略框架”下北京冬奥会城市遗产愿景实现探究[J]. 成都体育学院学报, 2020, 46(4): 89-94.

[24] 以“构建人类命运共同体”的理念擘画北京 2022 年冬奥会愿景和遗产[Z]. 新华网, 2021-4-20.

[25] 以新发展理念引领冰雪产业 用科技助力奥运备战[Z]. 冰雪 中国体育报, 2018-04-18.

作者简介: 郭琴(1971-)女, 江苏张家港人, 硕士, 副教授, 广东金融学院, 研究方向: 奥林匹克文化; 徐正可(1989-)男, 山东泰安市, 天津体育学院在读博士, 研究方向: 体育社会学。

小学低年级数学教学中如何渗透美育教育

辛荣春

甘肃省陇南市武都区城关小学, 甘肃 陇南 746000

[摘要] 素质教育深化改革, 小学各学科是促进学生综合素质发展的不可分割三维整体, 各学科教学相互渗透, 相互联系, 对于学生的未来成长具有重要意义。尤其是针对于小学数学教学而言, 其中所涉及到的几何图形等抽象教学知识中渗透着浓厚的美育基础要素, 在小学数学教学中渗透美育教育, 能够让小学生自觉发挥想象力, 体会学习乐趣。对数学中所涉及到的几何图形等知识内容产生浓厚兴趣, 才能够全面提高数学教学效率的同时, 促进小学生综合发展。

[关键词] 小学数学; 美育教育; 相互渗透

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6467

中图分类号: G623.5

文献标识码: A

How to Infiltrate Aesthetic Education into Mathematics Teaching in Primary School

XIN Rongchun

Chengguan Primary School, Wudu District, Longnan City, Gansu Province, Longnan, Gansu, 746000, China

Abstract: With the deepening reform of quality education, various disciplines in primary schools are an inseparable three-dimensional whole to promote the development of students' comprehensive quality. The teaching of various disciplines permeates and connects with each other, which is of great significance to the future growth of students. Especially for primary school mathematics teaching, the geometry and other abstract teaching knowledge involved are permeated with strong basic elements of aesthetic education. The infiltration of aesthetic education in primary school mathematics teaching can make primary school students consciously exert their imagination and experience the fun of learning. Only by having a strong interest in geometry and other knowledge involved in mathematics can we comprehensively improve the efficiency of mathematics teaching and promote the comprehensive development of primary school students.

Keywords: primary school mathematics; aesthetic education; mutual penetration

引言

小学数学对于小学生而言, 更多抽象性的知识内容带来不一样的新鲜体验, 同时也存在着一定的学习难度考验。大多数情况下, 小学生在传统小学数学教学过程当中无法理解复杂奥妙的数学图像知识, 往往会导致数学教学效率不高。而为了能够有效解决这一问题, 在全面推进素质教育的基础上, 在小学数学教学中融合美育教育, 深入挖掘数学教材当中的美育因素, 不仅能够锻炼小学生的想象力, 培养其创造性思维, 提升小学生审美水平的同时, 也能够加速小学生对于数学基础知识的学习速度, 是我国现阶段全面促进小学生综合发展的必然途径。

1 在小学低年级数学中渗透美育教育的重要性

在小学数学教学中, 渗透美育教育能够开发小学生的非智力因素。而这样的非智力因素, 主要是包括小学生的情感认知、习惯兴趣、行为动机等方面的内容。在我国不断推进素质教育深化改革的背景下, 人们逐渐意识培养人才并不仅仅意味着注重能力与智力的发展, 需要综合非智力因素, 促使当代人才能够形成综合发展效果。而这样的综合发展需求, 极大程度上体现在非智力因素基础之上, 依赖于非智力因素的极大潜能, 能够全面促进学生综合素质

质有效提升。因此, 在小学数学教育当中, 融合审美教育能够进一步开拓小学生的非智力因素^[1]。

在小学数学教学中渗透美育教育, 其最终目的是为了能够提高小学生的审美能力, 从而在生活实践当中主动创造美。美好事物引发小学生学习兴趣的基础上, 同样能够激发小学生的创造性思维, 在小学数学当中, 以美育教育培养小学生的创造性思维成为了必然途径。对于小学生而言, 创造性思维具有独特而新颖的特点, 促使美育教育与数学教学融合, 能够达到寓教于乐的效果, 既能够摆脱以往小学数学教学枯燥乏味的刻板效果, 促使学生在欢快有趣的学习氛围当中感知数学知识, 同时能够充分发挥数学教学美的形式, 提高小学生的思维感情能力, 陶冶情操, 进一步提高小学数学教学效率。

2 小学数学美育教育的积极作用

爱因斯坦曾经说过, 兴趣是学生最好的老师, 在小学数学教学过程当中, 渗透美育教育, 通过数学中所涉及到的基础知识, 强化审美欣赏。促使更加抽象深奥的数学形成更加具体形象的效果, 直观展现在小学生面前, 以更高的灵活度促使原本枯燥无味的数学知识呈现出更加灵动真实的效果。在这一过程当中, 促使学生根据自身的审美

喜好,发自内心愿意接受数学所带来的乐趣,感受数学背后的美的魅力,能够提高探知欲望,通过数学发现真理,发现美。

对于小学生而言,深刻而久远的记忆,往往是借助于美好事物所产生的。在小学数学教学当中,渗透美育教育能够促使小学生充分发挥想象力,强化记忆联想,从而更好地理解知识内容。借助于美育教育,包括生硬刻板的概念同样可以借助于更加生动有趣的美的欣赏进行转化,从而提高小学生的记忆程度。作为真理的光辉,数学之美是无数数学家为之倾倒并在不断追求探索中所得到的思维结晶。在小学数学教学当中,通过培养学生的审美水平,促使学生感知美、欣赏美、创造美,从而促使小学生能够真正意义上启发美感智慧,从而打开数学审美大门,能够以最简洁的思维途径获取数学题解的优美方案。

并且与此同时,在小学数学教学当中,美育教育的渗透同样能够促使小学生贴合生活实际,以发现美的眼睛,提高自身综合素养,不仅能够提升审美能力,同样培养良好审美情操。以正确的思想观念健康成长,在学校当中尊敬师长、爱护公物、团结互助,借助于审美教育,促使学生树立正确学习目的,培养良好学习习惯,提高创新意识,明理懂事,从而真正意义上培养新时期适合社会发展的栋梁人才。

3 美育教育在小学低年级数学中渗透的有效路径

3.1 感知美

小学数学对于小学生而言,并不仅仅是意味着基础知识的学习,更重要的是,在学习过程当中,感受到数学中所表现的美。包括图形、数字、比例、规律以及更为和谐的美感因素等,这些审美要素需要小学生自行发掘,从而在学习过程当中,以美的角度不断探索对于数学知识同样能够提高学习兴趣,形成更加良好的学习效果^[2]。但是对于小学生而言,由于年纪较小,正处于初步形成审美观念的阶段,在教学内容当中所蕴含的深刻审美意识与美的因素,往往无法由小学生自行发掘探索。

因此,在这一基础上,则需要小学数学教师具有良好审美意识,能够在小学数学教学过程当中,深入挖掘蕴藏在教学内容当中所存在的美。结合教材特点,能够深刻掌握小学数学教材中的美的要素,以多种不同教学手段促使其能够直观的展现在学生面前。以更加生动形象的效果引起学生注意与兴趣,从而才能够迅速让学生投入到小学数学,在美感教学当中,发现美、享受美。数学本身具有较强逻辑性,作为信息载体,数学语言需要借助于更加生动的教学情境,达到审美认知与知识结构的沟通连接,在整体课堂教学当中有所渗透。因此,则需要借助于小学数学教师的精心安排,强化美育教育,规范应用数学语言形成严谨周密的教学成果。

例如,在小学一年级人教版教材当中,有关于认识图

形的教学内容,本堂课程当中所涉及到的图形是小学数学最先接触到几何图形的课程。为了能够达到更加良好的美的感知效果,要求小学数学教师对于图形描述的语言能够规范使用包括“等底等高”“对边等长”等数学语言的应用,都能够成为学生感知美的启蒙要素。在这样的几何图形数学教学当中,包括引述提问等,需要以简洁明了的效果把握语言节奏,促使学生在感受信息知识的过程当中,根据数学教师的数学语言体会图形的美感。并且除此之外,为了确保小学生在小学数学教学过程当中提升对各种图形的美的感知,则可以借助于更加先进的多媒体教学设备。以视频投影等方式促使学生在更加直观生动的视觉感知当中获取图形变换的美感,利用多种色彩结构提高小学生对于几何图形的认知审美。

小学数学教师可以在教学过程当中提前准备有关几何图形的多媒体播放课件。其中,涉及到动画图案或是光影变换等图形对学生进行提问,促使学生能够了解不同图形的定义的同时,在更具视觉冲击的教学感官体验之下,提升数学学习过程当中的审美认知。在这样极具丰富生动的教学环境之下,促使小学生能够对几何图形的学习产生兴趣,精准对应各种图形所产生的形象,从而提高认知的基础上,能够在无形当中接受小学数学教学当中所渗透的美育教育^[3]。

3.2 鉴赏美

由于小学生年龄本身相对较小,因此在学习或是生活当中,对于美的鉴赏,仅仅只是停留在表面,而无法深刻理解某一事物背后所蕴含的深刻美的表现。对于小学生而言,他们所认为的审美,仅仅在于某一事物外观精致美观,能够吸引小学生的兴趣,而无法理会美所带来的内涵。因此,在小学数学教学当中,渗透美育教育则需要小学数学教师能够启发小学生自身的审美体验,对于某一特定对象产生美感知的基础上,要求学生能够联系实际,从而对其切身体会产生启发,从而根据自身生活实际经验对美进行鉴赏,进一步了解美能够带来的内涵所在。

数学教学看似枯燥无味,其中却蕴含着无处不在的美的元素,尤其是在全面促进素质教育,推动新课程改革之后,小学数学教材多进行了不同程度的重新修订,在其中不乏蕴含着更加丰富多样的教材内容体现。以更加新颖的形式贯通古今,促使数学教材成为更加符合小学生当代发展所需的教材课本。迎合小学生的身心特质,在数学教材当中,蕴含着固有的美的要素,要求小学数学教师能够以善于发现美的眼睛,挖掘数学教材当中的美育因素,从而进一步整理,根据学生在小学学习阶段的审美需求与审美特点,基于课堂教学氛围设置美育教学结构,促使在知识教育当中蕴含独特的美学内容。凡是对于艺术与自然美感具有追求的小学生,一旦能够对数学教材当中所蕴含的美感进行深入剖析,之后往往能够沉醉在其中,从而体会数

学的乐趣,领悟到数学如同艺术画面一样对称和谐的美感。

例如,最为常见的小学一年级识数教学课程,关于 100 以内数的认识,由于涉及到的数字数量相对较多,为了避免小学生有这样枯燥重复的课程当中丧失学习兴趣,需要在这样的课堂教学当中渗透美育教育。以多种新颖的不同教学形式吸引小学生的注意力,提升其学习兴趣,才能够在兴趣中学习,在兴趣中感受美,同时也能够提高教学效率。在识数过程当中,教师可以在黑板上打乱 100 以内数字,看似杂乱的分布在黑板之上,让学生到黑板之前,根据递进顺序,将 1 到 100 按照从小到大的顺序进行连线。

看似杂乱的数字,在经过连线之后,最终却能够形成基于图像性质存在的画面。形成小狗、小猫、小兔子的图像,从而让小学生在这样的课堂教学环境当中快速进入到审美,在动手实践中感受数字的魅力。观察数字顺序的同时,进一步学习大量数字,提升美的感受,加强美的鉴赏^[4]。联系小学生的生活实际,促使学生能够感受数字下所蕴含的规律之美与和谐之美。促使小学生在今后的学习与生活当中,能够始终以发现美的思维角度去寻找美的存在,从而潜移默化当中培养小学生良好的自主探索能力,同样也是小学生美育教育的成功所在。

3.3 创造美

在小学数学教学当中,渗透美育教育同样需要循序渐进,在初步感知美之后,促使学生能够在生活与学习当中发现美、鉴赏美,最后则是充分发挥小学生在学习过程中的审美能力,进一步创造美。当小学生对于数学与美育相融合的教学效果有所感知,能够对其形成良好鉴赏能力时,需要小学数学教师能够为小学生塑造更加广阔的时间与空间,发挥小学生的想象力与创造力,充分展现其思维中所蕴含的美感,最终才能够达到小学数学教学渗透美育教育的目的。确保小学生能够养成良好的审美能力,发挥主观能动意识,积极探索,不断创造才能够促进小学生综合发展。审美不仅仅是对于某一事物的欣赏与鉴赏,同样也是小学生精神层面的涵养。

提升审美不仅仅需要表现在外在层面的美感教学,同样需要促使小学生能够深刻感知基于人生意义层面的美的发展。深化审美体验要求,小学数学教师能够在数学教学课堂当中,以小组合作模式推动小学生自主学习,构建人人参与的创造条件,促使小学生在主动探索实践当中获得良好审美体验。例如,小学二年级的观察物体课堂教学时,则可以利用小组合作模式,由小学数学教师为小学生准备众多实物模型,通过平移、旋转、观看、触摸等方

式受不同物体所表现出的外在效果。在完成初步探索体验之后,有小学数学教师对于本堂课程作出定义以命题的方式要求小学生对应每一分组,根据教师的命题,结合自身理解自行选择教师所提供的物体进行再次创作。

通过拼剪、粘贴等不同方式进行动手实践,不仅能够有效提高小学生的动手能力,同样能够在小组合作过程当中培养小学生的合作学习能力。作为近年来新课改所倡导的全新学习方式,小组合作学习能够充分展现小学生的主体动能,促进多向交流,提高小学生在人际交往过程中的团队合作精神。在小组合作创作过程当中,促使小学生能够共同探究发现,积极促进小学生之间的审美交流,获取他人审美体验的同时,强化自身审美水平提升^[5]。小组合作创作完成后的作品一一摆放在教室后方进行展览,并由教师推选出最佳创作代表作为班级当中的“审美新星”颁发荣誉奖章以资鼓励。从而在这样的教学活动中,能够促进小学生充分调动自身的审美意识,开发想象力与创造力进行设计,从而感受自身思维当中美感的现实体现,享受数学教学所带来的无限乐趣,同样能够享受数学当中美育的魅力所在。

4 结束语

在小学数学教学当中,融合美育教育是为了能够促使小学生实现综合发展的必然要求,需要小学数学教师积极注重到美育教育的渗透节奏,从感知美到发现美,再到最终创造美完成系列化审美教育,是促进小学生审美认知,提升审美能力的重要举措。

基金项目:本文为甘肃省教育科学“十四五”规划 2021 年度体育、美育、劳动教育专项课题《小学低年级数学学科美育资源开发与应用研究》研究成果,课题批准号 GS[2021]GHB2017。

【参考文献】

- [1]余芳.浅谈小学数学课堂教学如何融入美育教育[J].考试周刊,2021,5(3):58-60.
- [2]吴小容.浅谈小学数学课堂教学如何融入美育教育[J].考试周刊,2020,12(72):85-86.
- [3]虞艺芹.小学数学教学渗透美育的状况与优化策略研究[D].四川:西华师范大学,2020.
- [4]张琼.小学数学教学中的美育教学应用策略[J].小学时代,2019,8(34):31-32.
- [5]瞿珏.在小学低年级数学教学中渗透美育[J].知识窗(教师版),2018,3(5):69.

作者简介:辛荣春(1968.12-)男,所学专业:计算机应用专业。

“双减”视域下面向核心素养的初中信息技术教学实践

李元晓

西安市经开第二学校, 陕西 西安 710018

[摘要] 在新时代立德树人的教育背景下, 基于“双减”视域下面向核心素养的课堂革命迫在眉睫, 计算思维作为信息科技核心素养之一, 是数字化时代教育密切关注的一个课题, 本篇文章围绕计算思维养成的核心目标, 将技能的掌握与思维的发展结合起来, 以期能够发现和研究学生个体的学习潜能与差异, 帮助每一个学生找到他自己最有效的学习方式, 积极开展发展性评价, 从学习过程、学习结果、学习水平以及在学习过程中表现出来的情感价值观等方面进行全方位评价, 使学生能够积极主动的参与学习, 促进学科思维的发展和深度学习习惯的养成。

[关键词] 核心素养; 计算思维; 多元化; 评价体系; 深度学习

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6473

中图分类号: G633.3

文献标识码: A

Junior High School Information Technology Teaching Practice towards Core Literacy from the Perspective of "Double Reduction"

LI Yuanxiao

Xi'an Economic Development Second School, Xi'an, Shaanxi, 710018, China

Abstract: Under the educational background of building virtue and cultivating people in the new era, the classroom revolution to the core literacy based on the "double reduction" perspective is imminent. As one of the core literacy of information technology, computing thinking is a subject that education pays close attention to in the digital era. This article combines the mastery of skills with the development of thinking around the core goal of developing computing thinking. It is expected to find and study the learning potential and differences of individual students, help each student find his own most effective learning method, actively carry out developmental evaluation, and make an all-round evaluation from the aspects of learning process, learning results, learning level and emotional values expressed in the learning process, so that students can actively participate in learning, promote the development of subject thinking and the formation of deep learning habits.

Keywords: core literacy; computational thinking; diversification; evaluation system; deep learning

《普通高中信息技术课程标准(2017 版)》明确指出: 信息意识、计算思维、数字化学习与创新、信息社会责任为中学信息科技学科四大核心素养。教师在教学过程中落实核心素养是新课标下, 信息科技教师亟待开展的教学革命。为顺应人工智能时代的发展, 作为四大核心素养之一的计算思维, 也随之成为中小学信息科技课程急需密切关注的重要课题。本文结合课堂教学中的《金字塔迷宫》一课为例, 列举了课程实践中融入计算思维培养的意图设计、具体的课堂实施过程、实施效果以及多元化评价体系。

1 计算思维的概念及其操作性定义

计算思维是一种用来解决问题的思维活动, 即将实际问题转化成计算机科学的基础内容, 并对其进行问题分析和解决的思维过程。2006 年, 周以真教授首次提出计算思维^[1-2]的概念。通过计算思维, 可将计算机科学的基本思想过程和方法展示出来, 将计算特征融入到最优解决方案寻找过程中。

2 计算思维的用途

在数字化信息时代, 拥有计算思维是每个人的必备核心素养, 这与我们的学习和生活息息相关。在新课程改革过程中, 教师应将用思维与方法将课堂教学内容进行重构

和规范化处理, 在课程设计中通过项目式学习或者主题式活动逐步落实学生计算思维, 丰富教学形态和教学评价模式, 让课堂目标真正从计算机技能的掌握向学科核心素养的落实转变。实践证明, 有计算思维能最大限度增加学生在解决问题过程中的灵活性和开阔性。在项目式学习中, 培养计算思维更有利于学生实现具体到抽象的转化, 更容易通过使用科学的演绎和归纳方法找到问题的规律性^[3-5]。

3 初中信息科技教学中的计算思维培养

本文以《金字塔迷宫》一课为例, 研究和分析信息技术教学过程中计算思维能力的落实情况。

3.1 以 PBL 项目式学习为主的教学模式

在教学实践过程中, 作者以 Scratch 技术为工具, 实践 PBL 的项目式学习。在本节课授课过程中, 融入多种教学方法包括采用微课视频最大程度提高学生自主探究学习能力和实验探究能力。通过任务驱动法使学生明确课堂任务, 在学生完成任务过程中对出现的问题进行广播演示, 逐步引导学生完成探究任务。鼓励小组探究, 发挥集体的力量, 学会团队合作, 分析解决问题。本课, 以“纪录片导入创设情景——小组合作搜集资料——明确分层任务

——抽象化分析任务——项目评估”为主要课程主线，在编程实现的过程中，鼓励学生将自己的想法通过编程来实现，逐步对算法实施的可行性进行有效分析，最大限度引导学生头脑风暴。在课堂开始时，作者以古埃及金字塔科普视频为情景引入，引导学生搜集资料，了解金字塔的历史和构造自己设计出想要搭建的金字塔并画出设计图；然后通过实体积木块搭建金字塔，进一步探究金字塔的构造。然后通过编程实现金字塔的逐层搭建，最终通过算法实现金字塔的一键搭建。最后在此基础上进行程序的个性化设置，进行迷宫的挖掘和剧情设置^[6-8]。

3.2 重视计算思维能力的培养

在教师的引导下，将复杂的问题分解成简单的问题并逐步解决，是逐步培养学生计算思维能力的过程。在这个过程中，学生慢慢的开始习惯独立思考解决问题，学会将实际问题抽象成计算机能解决的模型。

3.2.1 教学环节着重对问题的抽象处理

在《金字塔迷宫》一课中，教师在课堂开始时，通过纪录片观察实验，吸引学生的注意力，适时情境导入新课内容并明确探究“层数”“边长”“定位点移动量”三者之间的关系的任务。明确任务后，学生也开始兴致勃勃的对金字塔的搭建展开讨论。在教师的引导下，学生学会将金字塔搭建的实际问题抽象成计算机能解决的问题，主动思考探究，对编程实现金字塔的搭建规则进行激烈讨论。师生共同探讨，填写学习单，绘制设计图纸。在设计图纸的绘制过程中，学生通过深入思考，实现对其计算思维的培养。

3.2.2 注重细节问题引导

在《金字塔迷宫》一课中，学生的思维经历多次抽象后，能够将金字塔的层高、材质、形状、游戏机制分层设计出来。但问题依然存在，教师继续设问：（1）在自由搭建时，层高、层数、定点位移之间的关系以及定位点在哪里？（2）搭建方式是哪种？是分层搭建好还是自由搭建好或者有没有更便捷的方法？（3）能否通过金字塔的层高、材质、形状、游戏机制分层等方面进行一些个性化设置使自己的金字塔与众不同？

3.2.3 在程序执行与调试过程中渗透计算思维能力培养

在程序的编写、执行和调试过程中，往往会遇到很多问题，并且很多问题是突发的。这对编程者的计算思维能力无疑提出了更高的要求，更能突出体现本学科对学生思维能力的培养。在《金字塔迷宫》一课中，学生需不断调整程序的完整性，调试在运行过程中的流畅度，不断优化程序运行的趣味性以及代码的简洁性。在这个过程中，不断发现问题，通过查阅资料、小组讨论、微课视频自主探索，不断寻求解决问题的方法，训练学生计算思维能力。

为将学生计算思维的培养延续到课后，激励学生继续进行深入的思考与探索，教师可适当增加任务难度，进一步优化游戏机制，向感兴趣的学生发布“拓展任务”。

4 信息技术学科教学多元化评价体系

4.1 评价主体的多元化

学生互评是在评价别人的过程中，从他人角度反思和提高自己的过程。所以，学生之间的即时互评是课堂教学即时评价的有效方法之一，在课堂教学中起着重要作用。

4.2 评价内容的多元化

《信息技术新课标》对学生的知识技能、情感价值观、心理素质等综合素质提出了更高的要求。教师应该从单一的结果性评价拓宽到过程中评价中来，不仅要重视学生知识、分数更要重视在学习过程中，发现问题和解决问题能力的评价。要实现评价内容的多元化，还应关注学生的情感态度与价值观的形成过程和发展过程^[9-12]。

4.3 评价方式的多元化

新课标指出：要学会运用多种方式开展评价，不拘泥于时间、地点、线上、线下。教师可进行活动报告评价、成长记录评价，可通过课堂观察和课后访谈评价，也可通过书面检测、开放式问题等方式多元化评价学生的学习过程。

5 创设信息技术学科教学多元化评价体系的具体策略

5.1 教学评价主体的多元化

在课堂教学过程中，课堂评价不仅仅关注教师的感受，更要多方面关注学生的感受与体会，通过评价可使课堂参与双方更加充分的认识自我，相互反思，在今后更好的发展自己，并以此来管理自己、激励自己^[13-17]。

5.1.1 开展自我评价，促进自主发展

在开展教学活动前，应制定一个详细的活动评价标准，学生在明确的目标任务引导下展开自我评价，学生主动性提高，其思维不再是由“无数个‘点’组成的‘点式思维’”，为课堂活动设计合理而又清晰的评价标准，可以引领学生自主学习方向，从而告别“点式思维”走向“系统思维”。

5.1.2 通过生生互评，增强学习动力

生生互评不仅可以锻炼自己的口语表达能力，还能提高学生课堂参与度，积极主动思考，提高学生分析问题的能力，是是非对错的判断能力，从而更好地学习他人的优点，改善自己的缺点。

5.1.3 提倡师生互评，保持学习张力

老师虚心聆听学生的评价，体现出师生平等的地位，学生能感受到老师对其尊重和认可，会更积极地投入到课堂中，更能增进师生之间的感情。对于初中学生来说，多元化的评价体系可以让他们充分地提高自身的信息技术应用能力。

5.2 扩大评价范围

教师在教学过程中，应充分考虑不同层次的学生，制定科学合理的分层次教学任务。学生则根据不同的任务参与课堂，成为课堂的主人。

教师在教学中应该从各个方面综合地评价学生。评价的范围可以从教室内扩展到教室外，从课堂扩展到课余时间。在课堂上，教师可以通过课堂教学表现和课堂秩序两方面进行评价。一方面，学生作品提交情况、回答问题是

否积极主动等课堂表现进行评价。一方面,可以通过学生上机秩序,比如机房设备维护、设备归位摆放、机房卫生清洁等情况进行评价。

5.3 建立多元化的评价指标体系

5.3.1 评价学生知识掌握情况

对于初中信息技术课堂教学来说,教师对授课内容的巧妙设计会直接影响到学生学习的兴趣及有效性;同时,恰当、到位的课堂评价也有着至关重要的作用。因此,我们应尽可能预判学生在自主操作过程中遇到的问题,仔细分析教学内容,对每个环节设置详细的评价标准,对学生的知识掌握情况做出正确、恰当的评价。

5.3.2 评价学生能力发展情况

为提高学生学习能力,教师应及时对学生在课堂上的能力展现进行评价,比如学生主动提问,就要肯定学生提出问题的能力;学生找到最优解决方案就要表扬学生分析问题和解决问题的能力;初次之外,在信息技术课堂上的一些其他能力包括操作能力、推理能力、计算能力等等。善于捕捉学生的闪光点并给予肯定,以增强学生自信心。教师通过与学生学习单上的思维导图进行课堂交流,及时地捕捉学生思维的闪光点,适时地对其能力作出恰当的评价。

5.3.3 评价学生学习过程情况

教师应该对学习过程中学生各个方面的表现及时做出真实有效的评价,重视教学过程中学生真实而又自然的感情流露,加强了解学生学习情况,对学生课堂参与度、知识点理解程度等各个方面进行评价。

5.3.4 评价学生心理因素发展情况

教师应及时关注学生在学习过程中的情感态度和兴趣度,适时调整,充分激发学生思维活动的积极性,对学生的学习动机、学习习惯、学习意志等因素进行全方位评价。

5.4 合理的评价语言

教师在教学过程中的评价语言体现着一个教师的魅力,学生能通过教师充满智慧与爱的评价中积极动脑筋思考问题,大胆表达自己的想法。课堂教学过程不仅仅是知识的传授过程,更是老师与学生的通过课堂语言进行感情交流的过程。评价语言必须真实而不失亲切,在遇到尴尬情况下,通过教师机智巧妙的评价语言,学生既能感受到教师的鼓励也能发现自己的问题^[18-20]。

6 结语

在信息科技教学过程中,培养学生计算思维的一个重要环节是让学生体会抽象和自动化这一计算思维本质。计算思维在编程教学中充分体现,学生通过将实际问题抽象成为计算机可处理解决的问题。多元化教学评价能够更好地培养学生信息技术学科核心素养,因而在课堂评价中不但应体现多元化,同时应注重评价的激励性、真实性、平等性、自主性,这样才能有效地促进教与学双方的互动相长,教师能更好更高效地开展教学工作,进一步促进学生积极思考。计算思维能力的培养不是一蹴而就的,需要学生日积月累的学习和锻炼。将计算思维融入到教学设计中,启发学生开展循序渐进的探索和研究,提高学生学习的参与度,构建

“双减”政策下的高效课堂,有效提升学生思维能力。

【参考文献】

- [1]王波涛. 核心素养下初中信息技术课堂教学刍议[J]. 中小学电教(教学), 2020(7): 9.
 - [2]俞晓. 初中信息技术学科核心素养提升的教学策略探索[J]. 中国信息技术教育, 2020(20): 59.
 - [3]高丰. 核心素养下的信息技术教学策略探究[J]. 教育, 2020(19): 35.
 - [4]解月光, 杨鑫, 付海东. 高中学生信息技术学科核心素养的描述与分级[J]. 中国电化教育, 2017(5): 8-14.
 - [5]唐立平. 高中信息技术教学中培养学生信息核心素养的策略[J]. 教学与教育信息化, 2018(20): 239-240.
 - [6]徐晓东, 乔世伟. 计算思维: 从小学至高中《信息技术》教育的新目标[J]. 教育信息技术, 2015(5): 3-8.
 - [7]任友群, 隋丰蔚, 李锋. 数字土著何以可能?——也谈计算思维进入中小学信息技术教育的必要性和可能性[J]. 中国电化教育, 2016(1): 2-8.
 - [8]李锋, 赵健. 高中信息技术课程标准修订: 理念与内容[J]. 中国电化教育, 2016(12): 4-9.
 - [9]高国军. 辽宁省教育科学“十一五”规划2008年度立项课题“中小学信息技术学业评价实践研究”课题开题[J]. 中小学教学研究, 2009(1): 23.
 - [10]薛艳红. 中职计算机课程学业评价体系探索[J]. 现代农村科技, 2010(7): 46.
 - [11]何治清. 改革高职“大学语文”学业评价, 促进高职学生语文素养提升[J]. 岳阳职业技术学院学报, 2009, 24(1): 18-20.
 - [12]叶蓉, 李生国. 美国强化基于标准的学业成就评价及其启示——以美国中部区域教育实验室中心2008年某报告为例[J]. 现代教育论丛, 2009(2): 27-30.
 - [13]蔡永红. 对多元化学生评价的理论基础的思考[J]. 教育理论与实践, 2001(5): 34-37.
 - [14]章方炜. 多元智能理论对学校教学改革的启示[J]. 教学与管理, 2008(18): 18-19.
 - [15]谢兰荣. 多元智能理论视野下的教育本质诠释[J]. 前沿, 2005(11): 79-81.
 - [16]聂荣鑫. “多元智能”理论对学生评价提出的挑战[J]. 中小学管理, 2002(8): 7-9.
 - [17]苏庆玉. 在教学中实施多元化评价[J]. 新课程(上), 2012(10): 169.
 - [18]权利娟. 面向学习过程的多元化评价研究[D]. 宁夏: 宁夏大学, 2015.
 - [19]韩爱连. 推进多元化评价, 激发班集体活力[J]. 文教资料, 2010(32): 113-114.
 - [20]肖爱芝. 谈新课程实施过程中多元评价体系的构建[J]. 电化教育研究, 2009(2): 34-36.
- 作者简介: 李元晓(1992.2-)女, 汉族, 陕西西安人, 信息技术教师, 中级信息系统监理师, 主要从事信息技术教学及智慧校园相关工作。

“乐动”理念下幼儿园足球文化环境的创设研究

周 涛

广州市番禺区钟村街祈福新邨半山幼儿园, 广东 广州 511400

[摘要] 足球运动是一项综合性的体育运动项目, 有“世界第一运动”的美誉, 足球运动拥有着团队意识、拼搏精神、公平竞争的独特体育文化; “乐. 动”的办园理念下, 通过足球文化环境的创设, 发挥物质文化、行为文化、制度文化、精神文化的影响和作用, 让幼儿了解足球, 熟悉足球, 享受足球运动的快乐。在足球文化熏陶下, 生动、活泼、主动地学习, 促进认知、个性、品质等方面的发展, 最终形成一种运动习惯。足球文化, 作为一种精神力量, 推动园所、师生的共同成长。

[关键词] 乐动; 足球文化; 环境创设

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6484

中图分类号: G613.7

文献标识码: A

Study on the Creation of Kindergarten Football Culture Environment under the Idea of "Yuedong"

ZHOU Tao

Zhongcun Street, Panyu District, Guangzhou, Qifu Xincun Banshan Kindergarten, Guangzhou, Guangdong, 511400, China

Abstract: Football is a comprehensive sport with the reputation of "the first sport in the world". Football has a unique sports culture of team awareness, fighting spirit and fair competition. Under the idea of "Yuedong", through the creation of football cultural environment, the influence and role of material culture, behavior culture, system culture and spiritual culture can be brought into play so that children can understand football, become familiar with football and enjoy the pleasure of football. Under the influence of football culture, vivid, lively and active learning promotes the development of cognition, personality, quality and other aspects, and finally forms a kind of sports habits. Football culture, as a kind of spiritual power, promotes the common growth of gardens, teachers and students.

Keywords: Yuedong; football culture; creation of environment

引言

任何一项体育运动在其诞生和发展过程中, 会形成相对应的文化。足球运动是一项综合性的体育运动项目, 拥有着团队意识、拼搏精神、公平竞争的独特体育文化; 足球文化环境包括物质文化、行为文化、制度文化、精神文化; 有力量的足球文化环境能够发出无声的邀请, 为幼儿足球运动开展提供更多的机会, 更能调动幼儿参与足球活动的积极性。我园结合“乐. 动”办园理念, 通过足球文化环境的创设, 发挥足球文化的影响和作用, 让幼儿了解足球文化、熟悉足球运动, 提高幼儿学习足球的主观能动性, 享受足球运动的快乐, 逐步培养对足球的兴趣, 在不断的学习和练习中, 最终转化为一种运动习惯, 为幼儿的发展奠定坚实基础^[1]。

1 “乐. 动”的内涵阐释

1.1 “乐. 动”的内涵

1.1.1 乐是指: 乐观活泼, 乐在探索, 乐于交往; 追求儿童教育的本质: 兴趣至上, 以游戏为基本活动, 富于童真童趣, 让幼儿感受活动带来的愉悦; 动是指: 身动健康, 心动友善, 脑动明理; 以幼儿为本, 健康第一, 满足幼儿的发展需要。

1.1.2 “乐. 动”足球运动指幼儿主动参加足球运动, 在活动过程中享受运动的快乐, 探索、建构新经验, 培养

其团队意识、拼搏精神、公平竞争, 最终获得学习与发展。

1.2 “乐. 动”的价值

(1) 《幼儿园教育指导纲要》、《指南》要求, 以幼儿发展为本, 以游戏为

基本活动, 从不同角度促进幼儿情感、态度、能力、知识、技能等方面的发展。

(2) “乐. 动”的校园文化环境下, 提供支持的生活和学习环境, 尊重幼儿身心发展的规律和学习特点, 让幼儿接受足球文化的熏陶, 在活动中生动、活泼、主动地学习, 促进认知、个性、品质等方面的发展, 养成受益终身的运动习惯^[2]。

2 “乐. 动”足球文化环境创设的原则

2.1 整体规划原则

文化环境是一个系统工程, 把足球文化与园所特色文化相融合, 形成一个整

体性, 具生态发展的文化建设; 因此, 公共区域、户外环境、班室环境等创设是有机、连续的, 反映园所文化的统一, 及教育理念清晰。

2.2 幼儿为本原则

幼儿是教育的主体, 环境是幼儿生活与学习的场所。在足球文化环境创设上, 遵循幼儿的学习特点和发展规律, 创设支持性的足球文化环境, 让幼儿接受足球文化的熏陶,

激发幼儿参与足球活动的积极性;在潜移默化中向幼儿传递足球文化中的精神品质,影响幼儿的行为,真正发挥环境教育的作用^[3]。

2.3 因地制宜原则

从幼儿园的实际出发,发挥园所场地宽敞、区域丰富、体育运动的优点,把

足球文化根植于现实的土壤中,合理布局,不断调整和发展,保证每个幼儿有足够的活动空间,促进幼儿之间的合作、互动,使无声的足球文化环境发挥隐性的作用。

2.4 幼儿参与原则

文化环境的教育性蕴含于环境之中,更蕴含于环境创设的过程中。让幼儿参与足球文化环境的创设,借助幼儿喜欢的方式、途径,一步一步将足球文化渗透到幼儿学习与生活中,通过足球文化的传播,更激发幼儿对足球的兴趣。

3 “乐·动”足球文化环境创设的实践

3.1 打造足球物质文化环境

环境虽是无形的,但蕴含着隐性教育。外显性的物质文化环境,是文化的载体,为开展幼儿足球活动创造和提供条件。同时,通过整体规划,把公共区域、户外环境、班室环境等有机、连续、清晰展现足球文化^[4]。

3.1.1 户外足球文化环境

对户外场地进行规划布局,因地制宜,根据园所实际情况,把一个旧的塑胶场地进行改造,按标准足球场缩小一半的比例,翻新为假草坪足球场;购置球门、海绵球、按摩球、足球、围栏、雪糕筒、飞盘等器械,增加了记分牌、足球游戏规则,在夏天炎热季节,通过这些有意的设计和安排,物化的环境、设施,足球活动的意图、目的和指向明显;透过这些物质材料和环境,显示了足球文化的整体效应,也是保障“乐·动”足球活动开展的首要条件。

3.1.2 室内足球文化环境

场室是幼儿开展活动的重要功能空间,我们把“乐·动”足球文化内涵融入到室内环境中去,包括公共区域和班室环境,大堂、走廊、楼梯间、班室墙面、区域材料、空间等,如幼儿园大堂展示足球的历史、中国古代的蹴鞠图、足球嘉年华精彩回顾展示等,幼儿一走进幼儿园就接触到足球文化;幼儿参与其中的创设,表达自己的所思所想,将足球文化渗透到幼儿学习与生活中,为幼儿提供更多的机会,更调动参与足球活动的积极性。如走廊、楼梯有孩子描画的足球运动喷画;班室主题墙面记录了孩子们开展足球活动的轨迹,区域投放桌面足球游戏,阅读区有足球运动书籍和孩子自制的足球运动图书、足球名将故事……在幼儿目之所及之处,利用一切可以利用的资源,在物与物的空间里,构建起立体的足球物质文化场景,向幼儿发出无声的活动邀请。

3.2 优化“乐·动”足球行为文化环境

足球行为文化是对足球运动的价值观念认同,是师生精神

面貌、人际关系的动态体现,也是足球文化中最直接的落实。

(1) 选出足球实验班,先行落实足球行为。由于教师之间才艺优势、专业结构、教育风格都存在差异,因此,刚开始,我们在每个年级选两个足球实验班,邀请专业足球人员来园培训教师,由体育专科老师牵头,班级老师为辅开展幼儿足球活动;利用多媒体、微视频等,将静态转化为幼儿更喜欢的动态画面,形象展示,感受足球的团结、拼搏的体育精神,营造良好的足球氛围;开展主题活动,组织趣味足球知识竞赛,感受足球文化的丰富、趣味;通过足球自主区域、足球嘉年华、足球运动会等活动,将足球活动融入到幼儿一日生活中去,教师支持幼儿足球活动,鼓励幼儿大胆尝试,通过师生的尝试、参与和坚持,构建了友好和谐的师生关系,在潜移默化中向幼儿传递足球文化中的精神品质,影响幼儿的行为,把“乐·动”足球行为文化落到实处。

(2) 鼓励家长参与,建立行为支持。家长理解、支持,与教师结成亲密的合作关系,更大地促进幼儿足球行为发生。首先,我们征询家长对开展幼儿足球的看法,发现家长担心最多的是安全问题,我们把幼儿活动视频发给家长看,了解幼儿足球是以游戏为主,没有激烈的对抗性竞赛;按规范新建的足球场保障了场地安全,消除了家长顾虑。邀请家长参与“足球嘉年华”活动,感受幼儿对足球活动的喜爱,看到孩子们活泼矫健的身影,激发了家长支持幼儿足球活动的热情,纷纷要求也要参与其中,于是,我们成立了“足球爸爸”助教团,发挥家长的优势,协助开展幼儿足球活动,用实际行动支持,使“乐·动”足球文化“乐”起来,“动”起来。

3.3 建立“乐·动”足球制度文化环境

制度文化是物质文化的有力保障,通过幼儿园教职工认同和遵循的价值观念,把外在的要求转化为自觉行为。

(1) 建立足球活动制度,保障活动正常开展。制度是文化的物化形态,为了保障幼儿足球活动的规范开展,我们制定幼儿足球活动开展的相关制度,如《幼儿足球活动安全制度》、《开展幼儿足球活动家长征询意见表》、《足球教研活动制度》、《实验班足球活动开展办法》、《幼儿足球游戏化指引》等,建立足球活动保教部、课题组、班级三级管理制度,教师以课题研究为引领、园本培训为主、园外学习为辅,幼儿以游戏为基本活动、以体验为基本方式,规范足球活动开展的形式、次数、安全等,建立足球活动常规,了解规则,学习团队合作,使行动时有章可循,有效保证幼儿足球活动有序、坚持开展。

(2) 不断完善足球制度,拓展幼儿足球视野。足球,不仅仅是一项强健体魄的体育运动,对幼儿规则意识、团队合作、敢于拼搏等品质形成有重要意义,如何能让幼儿长期坚持学习,需要根据幼儿的学习特点,设计具体鲜活、丰富多样的活动。因此,在制定足球制度时,有些是固定

的,有些是不断调整的,如“足球嘉年华”活动,刚开始是一年一次,内容有亲子足球游戏、足球单项比赛、实验班活动展示,现在变成第一学期是“足球嘉年华”,第二学期是“运动会”,内容有我的足球故事、班际 5 人比赛、小小足球介绍员等;足球活动除了在实验班开展,还增加了足球社团、“足球爸爸”助教团,“足球妈妈”志愿者,一起保障幼儿足球活动的持续开展,建立起良好的“乐动”足球文化氛围^[5]。

3.4 积淀“乐动”足球精神文化环境

精神文化是将全体成员凝聚在一起的强大力量,它是在物质文化基础上产生的,也是不断推动文化发展的内在驱动力。

(1) 建立学习型组织,朝着目标发展。足球活动的开展离不开教师,教师的发展离不开思想引领。通过组建学习型组织,有教研组、课题组、师徒结对子、骨干教师示范活动、专业教练授课、一课三研等方式进行学习培训,教师在相互学习、切磋交流中,不仅提高了足球素养,更激发教师自我发展的追求。

体育运动有时候会发生意外伤害,虽然有相关的安全制度,但不可避免,这引发了一些教师对足球活动开展的顾虑。我们组织大家开展讨论:如何避免运动受伤?如何处置?怎么与家长沟通?后续要怎么跟进等问题,让大家把顾虑说出来,“一人计短,两人计长”,让老师感受到集体的有力支撑,增强开展足球活动信心。

(2) 以人际性引领,传递足球精神品质。通过创建体现足球文化的自然环境,发挥男教师的优势,感受足球场上奔跑的快乐;利用多媒体、微视频等,将静态转化为幼儿更喜欢的动态画面,感受足球的团结、拼搏的体育精神,使其受到感染、引发行为。教师支持幼儿足球活动,鼓励幼儿大胆尝试,构建了友好和谐的师生关系,在潜移默化中向幼儿传递足球文化中的精神品质。

(3) 创设展示平台,打造进取的精神文化。足球运动以独特魅力影响着师生,以“奔跑吧,宝贝”为主题开展的足球嘉年华活动,展开一场生动、活泼的足球文化盛宴,设有:射龙门能手、带球跑达人、小组联赛、班级挑

战赛、足球游戏专场、亲子足球场……让师生、家长尽情享受足球享受快乐;我们营造仪式感,组织了开幕式、开球式、小运动员代表讲话、啦啦队、颁奖式;为参赛师生定制奖牌、奖状,邀请家长代表来观看、担任颁奖嘉宾;设置各类奖项,有优秀足球指导教师、优秀足球小组、最佳守门运动员、奔跑小旋风、进球小能手等,给予师生团队意识、拼搏精神、公平竞争的鼓励,让“乐动”足球文化“乐”起来,“动”起来^[6]。

4 结语

综上所述,通过构建足球文化环境,以有力量的足球文化环境发出无声的邀请,从外到内,起着导向发展、规范行为、价值认同、凝聚激励的作用。在园所文化的统一,及教育理念清晰下,通过足球文化环境的创设,在展现足球文化的同时,发挥足球文化的影响和作用,作为一种精神力量,推动园所、师生的共同成长。

基金项目:广州教育学会课题《大班足球游戏的行动研究》(课题编号:KTLX202030524)。

【参考文献】

- [1]教育部基础教育司.《幼儿园教育指导纲要(试行)》解读[M].2版.南京:凤凰出版传媒集团,2002.
- [2]李季湄,冯晓霞.《3-6 儿童学习与发展指南》解读[M].北京:人民教育出版社,2013.
- [3]苏婧,王岚,范建华,茅晓燕,王冬梅.润物细无声——园长园所文化建设能力的提升[M].北京:北京师范大学出版社,2018.
- [4]周瑞章,黎瑞萍,戴妙娥.栽花时乔木 童苑尽春风——广州市番禺区市桥城区有人要园本文化与课程建设荟萃[M].长春:吉林大学出版社,2021.
- [5]拓方琳.基于足球文化视角的幼儿园特色文化环境创设分析[J].新智慧,2021(13):37-38.
- [6]周扬.“足”智多谋:谈趣味足球的文化建设[J].儿童与健康,2021(3):06-07.

作者简介:周涛(1967-)女,汉族,广东广州,幼教一级教师,广州市番禺区钟村街祈福新邨半山幼儿园,研究方向:学前教育。

基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式研究

王大利¹ 赵雷鸣¹ 尹燕涛²

1 宿迁学院体育部, 江苏 宿迁 223800

2 重庆科技学院体育部, 重庆 401331

[摘要] 在当今飞速发展的互联网信息技术时代, 随着国家全民健身计划的深入推行和智能手机的广泛普及, 推动了基于移动互联网运动 APP 软件的开发与应用。自 2020 年初, 新型冠状病毒肆虐我国以来, KEEP APP 以其便捷、直观、灵活等特点成为大学生进行体育锻炼的主流方式。基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式将 KEEP APP 平台与传统体育教学内容相融合, 有效促进大学运动能力及心理效应的同时, 为线上体育教学模式提供了有益参考。

[关键词] KEEP; O2O; 大学体育; 教学模式

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6466

中图分类号: G807

文献标识码: A

Research on "O2O" College Physical Education Teaching Mode Based on KEEP

WANG Dali¹, ZHAO Leiming¹, YIN Yantao²

1 Sports Department of Suqian University, Suqian, Jiangsu, 223800, China

2 Sports Department of Chongqing University of Science and Technology, Chongqing, 401331, China

Abstract: In the era of Internet information technology with rapid development, with the in-depth implementation of the national national fitness program and the widespread popularity of smart phones, the development and application of sports app software based on mobile Internet has been promoted. Since the beginning of 2020, novel coronavirus has been rampant in China, KEEP APP has become the mainstream way for college students to exercise because of its convenience, intuition and flexibility. The "O2O" college physical education teaching mode based on keep integrates the KEEP APP platform with the traditional physical education teaching content, effectively promotes college sports ability and psychological effect, and provides a useful reference for the online physical education teaching mode.

Keywords: keep; O2O; college physical education; teaching model

在全民健身计划推行和互联网飞速发展的背景下, 大众的现代化健身理念逐渐形成, 在体育锻炼方面产生个性化需求。KEEP APP 在以数字技术为引领的时代应运而生, 并得到广大青年群体的认可与广泛应用, 也对传统大学体育教学模式的发展和改革带来了新的契机^[1]。运动干预作为学生运动能力和心理效益的重要促进手段, 在新时代必然顺应这一趋势, 实现信息技术与干预手段的深度融合。通过调查不难发现, 国内对 KEEP 与体育教学融合的研究尚处于起步阶段, 特别是 KEEP 在运动干预中的应用研究, 相关的研究成果甚少, 尤其基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式, 在运动干预中应用的实证研究, 国内研究尚处于空白状态。该研究在一定程度上丰富和发展了该领域的研究成果, 对学生运动能力和心理效益进行有效干预的同时, 为信息化背景下学生身心健康水平的不断提高提供了新的路径, 是传统体育教学模式的有益补充。本研究旨在探究基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式对大学生运动能力和心理效益的干预效果的同时, 倡导特殊时期(疫情期)推广基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式。根据学生健康促进的实际需求, 结合具体的目标任务, 科学

合理的利用 KEEP APP 资源, 并通过“O2O 教学模式”将其应用于实践, 以检验基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式对提高学生运动能力和心理效益的实效性。

1 研究的目的、意义

1.1 研究目的

本研究旨在探究基于 KEEP 的“O2O”教学模式对大学生运动能力和心理效益的干预效果。根据学生健康促进的实际需求, 结合具体的目标任务, 科学合理的设计 KEEP 资源, 并通过“O2O 教学模式”将其应用于实践的各个环节, 以检验基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式对提高学生运动能力和心理效益的实效性。研究假设, 相较于传统模式, 基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式对学生的专项运动能力、基本运动能力和心理效益均具有较为明显的促进作用。

1.2 研究意义

当今社会高速发展, 信息的获取发生了巨大的变化, 以大数据为引领的时代引发了 KEEP 的诞生和发展, 从而对传统的高等教育的发展和改革带来了新的契机。运动干预作为学生运动能力和心理效益的重要促进手段, 在新时代必然顺应这一趋势, 实现信息技术与干预手段的深

度融合。但通过调查不难发现,国内对 KEEP 与体育教学融合的研究尚处于起步阶段,特别是 KEEP 在运动干预中的应用研究,相关的研究成果甚少,尤其基于 KEEP 的“020”体育教学模式,在运动干预中应用的实证研究,国内研究尚处于空白状态。该研究在一定程度上丰富和发展了该领域的研究成果,对学生运动能力和心理效益进行有效干预的同时,为信息化背景下学生身心健康水平的不断提高提供了新的路径。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

为了探讨基于 KEEP 的“020”体育教学模式与传统模式的区别,在部分特定学生群体(大一、大二学生)分两个组别的学生为研究对象。实验组采用基于 KEEP 的“020”体育教学模式对学生的运动能力和心理效益进行干预,对照组采用传统的体育参与方式进行身体锻炼,实验周期为 18 周 36 个学时。实验前后分别对实验组和对照组学生的基本运动能力(BIM、50m、肺活量、坐体前屈、1min 仰卧起坐等)、专项运动能力(基本技术、专项素质、实践应用等)和心理效益(身体价值观、情绪体验、心境状态、人际关系、困境应对)等指标进行测量,以此来检验实验组和对照组在实验前后的差异性。

2.2 研究方法

主要运用文献资料法、访谈法、问卷调查法、实验法及数理统计法等研究方法,对基于 KEEP 的“020”体育教学模式对大学生运动能力和心理效益的影响进行研究,以期对当代大学生身心健康教育提供有益的参考。

3 Keep 运动软件的基本特征

国家全民健身计划的推行、互联网信息技术的飞速发展以及智能手机、平板电脑的广泛普及,推动了移动互联网服务(APP)与应用的迅速发展。根据 pc6 下载站统计,截止到 2021 年 1 月,共出现了 2233 个手机运动软件,2019 年 Q1 中国健身 APP 下载量数据显示,KEEP 已超过一亿次的下载量遥遥领先。

KEEP 是一款专注于提供个性化健身服务的运动 APP,简单易学,几乎所有大学都能轻松运用。它可以根据用户场景、健身目的、有无器械、空余时间等,结合用户的预期达成效果为每个用户定制专属且科学的体育锻炼计划。还可以根据用户的锻炼目标、部位、难度等为用户量身推荐科学合理且独具特色的训练课程,给用户科学合理的、有针对性的真人视频教学指导。KEEP 可以随时随地为用户进行体育锻炼指导,不受时间、空间的限制,即使在宿舍也能进行体育锻炼,在大学生群体中倍受欢迎。原因在于,KEEP APP 在倡导积极有趣的体育锻炼方式和体验的同时,还可以为大学生提供科学合理的体育锻炼指导。KEEP APP 用丰富的、实用性极强的功能优势,减少了大学生在参与体育锻炼过程中的产生的疲劳感和枯燥感,提

升大学生对体育锻炼的兴趣。2020 年初,受新型冠状病毒疫情影响,本着停课不停学的指导思想,很多高校积极引入 KEEP 软件辅助体育教学,收到较好的实践效果,稍加学习几乎所有的大学生都能非常熟练该软件的基本操作和功能应用。

4 020 体育教学模式的应用现状及其与 KEEP 的互补

在互联网+移动互联网新信息技术的助推下,线下(Offline)的物理实体空间与线上(Online)的网络虚拟空间正逐渐被打通,并相互构成了线上与线下高度融合的“020”(Online To Offline)全闭合循环环境^[2]。在“020”环境中,传统的学习模式正在被大幅度延伸,线上线下共同学习成为近年来教育领域研究与实践的亮点。

在线平台与“020”大学体育教学模式的有机结合,是互联网教育发展的方向和机会,是传统体育教学的有益补充,二者结合可以实现高互动性、高个性化、高便利的体育教学新模式。不仅如此,它们的结合更重要的意义在于它们是全面兼顾线上线下的教与学,构成了一个完整的教与学的体系。KEEP 目前虽然倍受推崇,但是它在具体的实践中,也存在一些局限性,比如纯粹基于互联网,互动、监督以及学习氛围不如传统模式,对于一些学习自主性不强的学习者来说,可能达不到理想的效果等等。而“020”大学体育教学模式的种种优势恰恰弥补了 KEEP 学习的不足,故把 KEEP 与“020”大学体育教学模式相结合,让两种方法在共同发扬优势的同时互相弥补不足,并应用到具体的实践性中,把其作为传统干预方法的辅助手段,将会更好的促进学生的身心健康,线上体育教学也更具实效性。

5 基于 KEEP 的“020”大学体育教学模式的效果分析

5.1 基于 KEEP 的“020”体育教学模式对运动能力的影响

KEEP 与“020”相结合的体育教学模式对大学生身体素质和专项技术水平的提高具有很好的促进作用(见表 1)。基于 KEEP 的“020”体育教学模式针对身体素质锻炼的项目较多,资源丰富,和线下教学相比,基于 KEEP 的“020”体育教学模式在练习时间与练习内容上具有更多的灵活性和机动性等优势。另外,大学生可以选择自己喜欢的运动项目、运动方式进行身体素质锻炼,与线下统一安排的教学方式相比,在运动的时间、项目、强度等方面,基于 KEEP 的“020”体育教学模式的锻炼方式也具有很大的优势。

虽然对一些具有战性的新鲜事物,深受具有敏锐的洞察力和较强的学习能力的大学生群体的喜爱,对参与体育锻炼的意向、兴趣、态度都是比较积极的,但是对体育运动技能和体育锻炼知识掌握的比较单一,并且在进行自主

体育锻炼过程中缺少督促、监督以及科学的体育锻炼指导,因此很难达到预期的体育锻炼效果,从而导致大学生失去参与体育锻炼的兴趣。大学生通过使用 KEEP 可以根据自己的体育锻炼项目、锻炼时间和锻炼场所等定制专属自己的体育锻炼计划,跟随真人教学视频进行锻炼,学习体育运动技能,它可以随时为大学生提供锻炼指导,锻炼的场地和时间等均不受限制,即使在宿舍也可以打开 KEEP 进行锻炼,引导大学生充分利用碎片时间进行锻炼。此外基于 KEEP 健身特点,还有效解决了大学生参与体育锻炼过程中遇到的学校场地紧张、器材不足、掌握体育运动技能匮乏、缺少有效的监督机制等问题,极大地满足了大学生对体育锻炼的多样化需求,实现个性化健身^[2]。

调查发现,基于 KEEP 的“020”体育教学模式对专项运动能力提高不显著的同学主要原因是不能够坚持这种学习、锻炼的方式,平均每周 1-2 次或者更少的锻炼频率,出现“三天打鱼两天晒网”的现象。同时发现,认为其专项运动能力有明显提高的学生对 KEEP 这种体育学习、锻炼的方式普遍较为感兴趣,能持续坚持锻炼,且平均每周以 4-5 次的频率进行打卡锻炼。综上所述,该教学模式在学生自觉参与,及教师的有效监督下学生专项运动能力将有很大的提高,且效果显著。

5.2 基于 KEEP 的“020”教学模式对心理效应的影响

近几年,运动类 APP 发展迅速,青年大学生大多都了解体育运动类 APP,尤其是 KEEP APP 在记录步数、记录卡路里消耗数量、获得合理的运动训练计划等方面的优势,是大学生使用 KEEP APP 的主要原因。同时,大学生使用 KEEP APP 在体育动机、体育态度以及体育需要等隐性体育锻炼行为有很大的影响^[3]。有超过半数的大学生认为使用 KEEP APP 能使他们产生需要感、信任感和成就感,而且参与体育锻炼内容相对集中、锻炼时间长、锻炼强度大、锻炼频率高^[4]。KEEP APP 是一个致力于提供健身教学、跑步、骑行、交友及健身饮食指导、装备购买等一站式运动解决方案的 App,对体育锻炼行为和习惯养成有显著的促进作用,而且对学生体质与健康各项指标产生积极的影响。基于用户多元化的运动需求,通过多种形式分享经验,目前用户突破 1 亿,其推出的 keeppland、keepkit、keepup、keepclass 成为国内最大的运动社交平台。一方面 KEEP 兼备的运动健身和社交功能,大学生通过创建自己的体育社区,与广大体育锻炼爱好者,交流运动经验、分享体育锻炼成果、结交运动好友、互相鼓励、互相赶超,营造浓厚的体育锻炼氛围,从而对运动参与者的心理有积极的塑造的作用。

与传统线下教学方式相比,基于 KEEP 的“020”教学模式可以满足大学生随时随地进行体育学习的诉求,为学校体育教学节省了大量时间和精力。更为重要的是,基于

KEEP 的“020”教学模式所提供的课程内容丰富且个性化十足,学生可以更有针对性的选择自己喜欢的学习内容,满足不同学生的学习需求和学习兴趣。尤其是在特殊时期,特别是疫情期间,进行线上体育教学时,基于应运而生的新鲜事物 KEEP APP 的种种优势,合理利用,可以对大学生的身体价值观、情绪体验、心境状态心有显著的影响^[5]。通过调查显示,大部分的学生都认为,基于 KEEP 的“020”教学模式不仅可以节省学生的时间,还认为基于 KEEP 的“020”教学模式可以很大程度上减轻体育学习的心理压力,同时,基于 KEEP 的“020”教学模式还极大的提升了其参与体育学习的兴趣。而另一方面 KEEP 运动也通过团队健身、相互帮助等形式有效提高了大学生处理好人际关系的能力。特别是在当前疫情防控期间,线上授课教学成为主流学习方式的当下,KEEP 与“020”体育教学模式的融合,最大化发挥了线上与线下相结合教学的优势,有效提高了大学生应对困境的能力的同时,也为线上大学体育教学模式提供了有益的参考^[6]。

6 结论

以学生为主体健康需求的前题下,与具体的教学目标与任务相结合,科学合理的利用 KEEP 资源,并通过“020”教学模式将其应用于教学实践,在填补传统体育教学模式的不足,丰富体育教学内容与教学方式的同时,可以解决大学生参与体育锻炼过程中遇到的场地紧张、器材不足、运动技能匮乏、缺少有效的监督机制等问题,更好地应对“疫情”等特殊时期线上体育教学需求。基于 KEEP 的“020”大学体育教学模式将对大学生的专项运动能力、基本运动能力和心理效益均具有较为明显的促进作用,是传统大学体育教学模式的有益补充。

基金项目:宿迁市指导性科技计划项目(Z2021130);重庆科技学院本科教育教学改革研究项目(202047)。

【参考文献】

- [1]顾红伟.多媒体在高职体育课程教学实践中的运用研究[J].教育界期刊,2010(4):129-130.
- [2]张敏.线上线下混合教学模式”在中职英语课中的应用[J].数码设计,2018(8):45.
- [3]李楠.体育运动类 APP 对大学生体育行为影响的研究[D].太原:中北大学,2017.
- [4]王文静.大学生使用运动类 APP 对其体育锻炼的影响研究[D].天津:天津体育学院,2019.
- [5]张国礼,仇悦等.青少年体育活动的心理效益[J].中国健康教育,2017,33(10):915-926.
- [6]吕丹.全员运动会对小学生心理效益影响的实证研究[D].秦皇岛:河北科技师范学院,2021.

作者简介:王大利(1977.8-)男,汉,江苏泗洪,硕士研究生,讲师,研究方向为体育教学与训练。

Tabata 训练在中学体育教学中应用的 SWOT 分析

姜国乐 裴悦

南京外国语学校方山分校, 江苏 南京 211112

[摘要] 本研究在阐述 Tabata 训练法定义、背景以及当前应用现状的基础上, 采用 SWOT 分析法, 对 Tabata 训练法在中学体育教学应用中拥有的相关特征因素加以分析, 认为: Tabata 训练法在中学体育教学的应用前景是机遇与挑战并存。建议: (1) 打开思路, 将其成为打造学校特色体育活动的一种手段; (2) 加强教师专业理论的实践探索, 提高学科的适用性; (3) 理性应用 Tabata 训练法, 避免过于夸大其价值。

[关键词] Tabata 训练法; SWOT 分析法; 中学体育

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6499

中图分类号: G807

文献标识码: A

SWOT Analysis of the Application of Tabata Training in Middle School Physical Education Teaching

JIANG Guole, PEI Yue

Nanjing Foreign Language School Fangshan Branch, Nanjing, Jiangsu, 211112, China

Abstract: On the basis of expounding the definition, background and current application status of Tabata training method, the research adopts SWOT analysis method to analyze the relevant characteristic factors of Tabata training method in the application of middle school physical education teaching, and believes that the application prospect of Tabata training method in middle school physical education teaching is the coexistence of opportunities and challenges. Suggestions: (1) Open up the way of thinking and make it a means of building school characteristic sports activities; (2) Strengthen the practical exploration of teachers' professional theory and improve the applicability of the subject; (3) When applying Tabata training method rationally, avoid to overstate its value.

Keywords: Tabata training method; SWOT analysis method; middle school physical education

引言

中学阶段是学生健康发展的重要时期, 选择科学的训练方法对中学体育教学训练至关重要。在倡导全民健身理念和受新冠疫情影响居家锻炼需求, Tabata 训练法由于耗时短、效率高、选择灵活, 受到了很多不同训练水平人群的青睐, 并且逐渐开始在校园教学训练中应用。然而, 伴随 Tabata 训练法在学校“展露手脚”的同时, 必须考虑一个不容忽视的问题: 如何审视 Tabata 训练法在中学体育教学中的应用动机和应用效果? 这个解答将影响教师对教学训练的负荷安排、内容选择和安全考虑。因此, 本研究将在阐述 Tabata 训练法定义、背景以及当前应用现状的基础上, 采用 SWOT 分析法加以探究其在中学体育教学中的应用前景, 并尝试提出相应建议和对策。

1 Tabata 训练法

提及 Tabata 训练法, 绕不开一个训练词语“间歇训练法”。在运动训练学中, 间歇训练法根据间歇的充分程度分为两类: 即充分间歇类——如重复训练法和不充分间歇类——如高强度间歇训练法。高强度间歇训练法即 HIIT (High Intensity Interval Training), 是指以 $\geq$ 无氧阈或最大乳酸稳态的负荷强度进行多次持续时间为几秒到几分钟的练习, 并且每 2 次练习之间安排不足以

使练习者完全恢复的静息或低强度练习的训练方法^[1]。Tabata 训练法是由日本体育专家 Lzumi Tabata 的团队在 1996 年提出的, 并成功在竞技体育项目上验证和应用。在担任国家速滑体能教练期间, Tabata 博士通过研究两种高强度间歇训练模式: 一种是强度 170V02max—20s 力竭—10s 间歇—6—8 组; 另一种是强度 200V02max—30s 力竭—120s 间歇—4—5 组, 结果发现: 第一种模式更能提高机体的无氧和有氧能力^[2]。因此, 以 20s—10s 力竭做功间歇比、重复 8 组次, 用时 4min 的训练安排即为 Tabata 训练法。可以看出, Tabata 训练法也属于一种高强度间歇训练 HIIT^[3]。

通过对 Tabata 训练法发展应用现状进行相关文献资料整理, 发现其在国外应用竞技体育相关的研究较多^[4-8], 国内相关研究较少且多体现在探索阶段^[9-11]。在倡导全民健身理念下, 近年来 Tabata 训练法在商业健身领域比较风靡, 特别是利用 Tabata 的高强度、省时有效的特点对减脂塑身方面开展较多。随着新冠疫情的影响, 互联网健身平台得到快速发展, 不同人群对居家锻炼的需求倍增, Tabata 训练法的健身植入功能得以挖掘, “打造”出丰富的 Tabata 式健身版本。在居家锻炼的参与群体中, 学生居家锻炼是强身健体、保持体能、提高免疫力等主要方

式,也是特殊时期做好防护的重要措施。由于居家锻炼空间较局限,体育教师对学生锻炼内容的安排更多是体能素质方面,比如采用简易版 Tabata 训练^[12],即中低强度的 Tabata 训练。中学体育课是以学生为中心开展教学的,提高学生兴趣和学习效率至关重要。伴随着音乐节奏的 Tabata 训练法是体育课较为新颖的教学手段,其为课堂带来活力,极受学生喜爱。

2 Tabata 训练法在中学体育教学应用的 SWOT 分析

2.1 Tabata 训练法应用的优势 (S)

2.1.1 方式新颖,激发练习兴趣

当前在健身领域以减脂塑身、提高健康体能水平为主流,拥有省时有优势特征的高强度间歇训练 (HIIT) 深受健身人士追捧。其中 Tabata 训练法在自身独特音乐节奏加持下,所迸发出的动感,具有很强的运动代入感。Tabata 方式可以根据教学条件、目标需求,融入教学视频或者情景素材,灵活选择 8 组练习动作,完成 20s-10s 间歇比的 4min 循环训练。可以改变以往单调、枯燥的课堂体能练习,

并且音乐节奏能够增强课堂活力,营造出有声有色的学习环境。比如应用在“课课练”身体素质练习^[13]、体育锻炼课,另外,还能创编 Tabata 体能素质操,优化阳光大课间活动,极大激发练习兴趣。

2.1.2 学生自主练习,培养独立体育思维

中学阶段学生具备掌握不同程度的动作储备能力。在倡导以学生发展为中心的体育教学理念下,学生在体育课间、课外体育锻炼等,可根据学生自身情况,利用 Tabata 方式自主选择合适的练习动作和制定适宜的强度安排。比如学生基础较为薄弱,可以多进行力所能及的简单动作进行练习,强度可由低慢慢提升。学生基础较为夯实,可选择有难度的、多阶式动作,尝试中高难度或力竭练习。如此,教学体现尊重学生,凸显学生主体地位。并且学生在自控式深度练习同时,更多的是获得个性化的练习体验,更有利于培养其灵活运用、独立锻炼的思维。

2.1.3 实施条件便利,提高课堂效率

从课堂教学角度,Tabata 方式实施的硬件条件很简单,首先,同授课场地即可,平均单人空间 2 平米;其次,依据教师个人教学诉求,可准备一台音响或者多媒体播放平台等教学器具器材。在软条件方面更多的是对练习内容的把控,结合本课主题合理、有效安排 Tabata 训练,达到“提鲜”、而非“串场”教学效果。

从课外教学角度,基础活动为阳光大课间、体育锻炼课等校园阳光体育活动。比如 Tabata 方式可创编为一套体能素质操融为大课间主要内容,优势:统一做操、练习安全;促进学生体能恢复和保持锻炼;不同年级学生均可参与,可由教师带操控制练习强度。

2.2 Tabata 训练法应用的劣势 (W)

2.2.1 应用推广时间短,实践科学性有待探讨

在前期调查研究发现,目前将 Tabata 训练法应用到体育教学中的一些实践案例很少且理论研究不足。对于一些实际问题、数据获取等很难做到全面和充分的应用分析。这不利于 Tabata 训练法在中学体育教学中的应用分析和推广。

2.2.2 从专业版走向校园版——应用价值降低

从 Tabata 训练法的实证本源来看,其最优的锻炼价值是在 170V02max 高强度、且每组动作确保力竭做功下实现的,若两者其一难以保证完成,则会降低 Tabata 训练法的锻炼效果,这对于在高水平竞技训练中的影响是极大地。而在中学阶段,想实现 170V02max 高强度的练习,即使在保证学生身心生理安全适应情况下,也无法完成每组 20 秒的持续练习,更何况要进行 8 组练习。因此,Tabata 训练法在中学体育教学中应用时肯定要简化或者弱化其实施属性(即降低练习强度要求),以确保学生先能完成整套练习,在逐渐强化学生的承受能力。否则 Tabata 训练法的锻炼价值难以体现。

2.3 Tabata 训练法应用的机会 (O)

2.3.1 有利于阳光大课间的发展

传统课间操更多是广播操、武术操、或者跑操等形式开展,过程比较枯燥、沉闷,学生练习效率低、运动强度不足。如果在大课间运用 Tabata 方式创编体能素质操,可以增强练习的活力感,提高学生兴趣,更主要的是作为“强化课外锻炼”的一种方式,有效提高练习强度,促进体能发展。如此,打造成学校特色阳光大课间。

2.3.2 为教师提供一种新的教学思路

在努力实现立德树人根本任务,树立“健康第一”体育教育指导思想下,学校体育教育工作对教师教学又有了更高要求。尤其是在提高学生体质健康水平和提升“教会、勤练、常赛”一体化运动技能教学效果方面,需要教师科学合理的安排练习,比如强度、量、间歇时间等。Tabata 方式所代表的间歇训练,在中学体育教学方面应用时,可灵活弹性化安排运动强度,教师可根据教学主题、学生层次等设计教学,既可在“课课练”打造不一样的体能练习,也可结合课堂专项比如球类进行带有间歇训练特征的主题教学。如此,可以帮助教师提供一种新思路,来优化课堂教学水平。

2.4 Tabata 训练法应用的威胁挑战 (T)

2.4.1 对教师的专业挑战

Tabata 训练法的本源是应用在竞技体育上,练习核心是 20s-10s 力竭做功间歇比。在中学体育教学实际应用当中,做到高强度练习过程是几乎不可能的,最多是保持中高难度阶段,其 Tabata 训练法所展现的练习价值是打折扣的。因此,这对教师在教学中运用 Tabata 训练法时提出挑战。教师要根据学生当前生理适应阶段和教学内容,

合理运用 Tabata 方式，杜绝“生搬硬套”行为，安全、有效是运用 Tabata 训练法的正确原则。另外，学生练习的兴趣点丰富但持久性不足，这就需要教师对 Tabata 训练动作库的创编和使用提出了要求：如何结合教学主题打造出多样化、持久性的 Tabata 练习效果？

2.4.2 对学生的挑战

从体育教学角度而言，学生对 Tabata 训练法的认识是教师实施教学的一种方法，在（强度）练习时的认识是教师实施教学的一种手段，期间学生主要是关注身体练习的效果。而从体育学习角度而言，Tabata 训练法作为高强度间歇训练的一种方法，其训练的原理、特征、练习要求、实践评价等理论基础，是学生较为困难且兴趣不高的学习方面。而这种学习，又恰是学生是否“学会”的重要体现之一。

3 Tabata 训练法在中学体育教学应用实施建议

3.1 新思路——成为打造学校特色体育活动的一种手段

阳光体育活动是国家启动的有利于学生健康的活动，作为体育课的课外延续，确保学生每天锻炼一小时，其中阳光大课间是各阶层学校开展阳光体育活动的重要途径。在倡导全面健身理念、树立健康第一的指导思想下，帮助学生强身健体是首要任务。Tabata 训练法其独特的锻炼特征，适合体能素质的发展，这是一种新思路，在阳光大课间中做到合理应用，可以成为打造学校特色体育活动的一种手段。主要开展内容为 Tabata 体能素质操，具体方式分为：完全 Tabata 锻炼、不完全 Tabata 锻炼。①完全 Tabata 锻炼是以 Tabata 方式开展的练习，结合大课间时间安排，可设计 1~3 阶练习内容：第 1 阶为体验基础版，即选取常规的动作练习（中强度为佳）；第 2 阶为简单版，即选取简单的动作练习（中高强度为佳），与第 1 阶的区别是提高学生的练习质量（动作完成质量、中高强度）；第 3 阶为进阶版，即在前期练习基础上，选取符合学生健康体能、专项体能发展、具有一定难度的动作练习（较高强度为佳）。每一阶练习时间都是 4min，学校可视情况设计安排。②不完全 Tabata 锻炼是 Tabata 方式仅作为大课间的一部分内容开展，比如以广播操《舞动青春》+武术操《英雄少年》+Tabata 体能素质操（阶层自选）的流程开展等。以南京外国语学校方山分校中学部阳光大课间为例，其组成部分包括 3 个部分：武术操《英雄少年》、广播操《舞动青春》、校本创编的 Tabata 体能素质操（属于第 2 阶）和放松拉伸活动。设计的初衷安排是首先积极开展地方教育局推广的广播操和武术操，即《英雄少年》和《舞动青春》，并且这两种操在中学大课间开展状况非常好。其次，为保证学校体育活动的创新发展，积极提高学生的练习热情，达到强身健体的阳光大课间目标，并且在有限时间内实现有效锻炼效果，就选取了高强度间歇运动中的

Tabata 方式。另外，基于防疫特殊时期学生对自身体能恢复和保持的诉求，创编成 Tabata 体能素质操。实施过程安排：以武术操《英雄少年》和广播操《舞动青春》作为热身准备部分，Tabata 体能素质操作为基础部分，放松拉伸部分（详见表 1）。其中 Tabata 体能素质操的动作安排会定期变动，比如开合跳（动作 1）——抬腿击掌（动作 2）——原地深蹲起（动作 3）——俯卧撑（动作 4）——快速后踢腿（动作 5）——站立卷腹（动作 6）——弓箭步蹲（动作 7）——平板动态支撑（动作 8），可以定期灵活变动其中几个动作比如将原地深蹲起（动作 3）换成难度大一点的原地深蹲跳，将平板动态支撑（动作 8）变成登山跑等。

表 1 南京外国语学校方山分校中学部课间操安排

程序	内容	时间（分钟）		
热身 1	《英雄少年》	约 4	强度较小	
热身 2	《舞蹈清楚》	约 4		
基本部分	TABATA 体能素质操	4	强度中等	
	动作名称	用时（秒）	间歇（秒）	完成量（次）
	动作 1：开合跳	20	10	>16
	动作 2：抬腿击掌	20	10	>16
	动作 3：深蹲	20	10	>10
	动作 4：俯卧撑	20	10	>10
	动作 5：后踢腿	20	10	>20
	动作 6：站立卷腹	20	10	>10
	动作 7：箭步蹲	20	10	>16
	动作 8：动态支撑	20	10	>8
放松拉伸		常规拉伸 3 分钟		

3.2 加强教师专业理论的实践探索，提高学科的适用性

从教学角度，Tabata 训练法只是一种教学辅助方法，如何合理使用是对教师教学能力的一种考验。包括课堂上的热身活动、“课课练”体能练习等一般性应用，和结合教学主题的专项性应用。无论是用于何处，重要的是对其练习内容和强度的把控，这需要教师科学、灵活的运用运动科学知识来指导实践。比如篮球课，可以结合篮球以 Tabata 方式进行一些专项热身组合，运动强度较小；可以根据教学主题，强化或者减化 Tabata 训练法的练习安排等。这也是教师面临的最大挑战：如何专项化应用 Tabata 训练法。

3.3 理性应用 Tabata 训练法，切记过于夸大其价值

Tabata 训练法的优势是在校园可挖掘的应用潜力大、新颖、动感、练习效率高等，从 Tabata 训练法的应用原则而言，保证高强度做功间歇比是实现其训练价值的关键。但是中学生的身体适应能否承受这种高强度做功间歇比，是需要基层体育工作者去长时间、全面充分的实践验证。

很多基层年轻的体育教师,比较容易接纳较为新颖的训练理念和方法,从而尝试在自己教学上应用。这种出发点是值得肯定的,但是探索的过程是未知的,如果一味地为了追求教学新颖,生拉硬套的去使用,很可能酿成错误、甚至是教学事故。所以,理性应用 Tabata 训练法,合理科学地使用才能提升教学效果。

4 结语

利用 SWOT 分析后,Tabata 训练法在中学体育教学的应用前景是机遇与挑战并存的。为此,体育教师应正确审局度势,抓其优势,实施对策,将劣势转换为优势,把威胁挑战打造成发展机会,争取实现 Tabata 方式的应用价值最大化,为我国中学体育教学改革提供较好的服务。

基金项目:南京市教育科学研究“十三五”规划课题(课题编号:L/2020/314)。

【参考文献】

- [1]黎涌明. 高强度间歇训练对不同训练人群的应用效果[J]. 体育科学,2015,35(8):59-75.
- [2]Tabata I,Nishimura K,Kouzaki M,et al. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max.[J]. Medicine and science in sports and exercise,1996,28(10).
- [3]Olson M P D F. TABATA: It's a HIIT! [J]. ACSM's Health &,2014,18(5).
- [4]Logan G R M,Harris N,Duncan S,et al. Low-Active Male Adolescents: A Dose Response to High-Intensity Interval Training. [J]. Medicine and science in sports and exercise,2016,48(3).
- [5]Olson M. Tabata Interval Exercise: Energy Expenditure and Post-Exercise Responses[J]. MEDICINE AND SCIENCE IN SPORTS AND EXERCISE,2013,45(5).
- [6]Islam H,Siemens T L,Matusiak J B L,et al. Cardiorespiratory fitness and muscular endurance responses immediately and 2 months after a whole-body Tabata or vigorous-intensity continuous training intervention. [J]. Applied physiology,nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee,nutrition et metabolisme,2020,45(6).
- [7]Sumpena A,Sidik D Z. The Impact of Tabata Protocol to Increase the Anaerobic and Aerobic Capacity[J]. IOP Conference Series:Materials Science and Engineering,2017(180).
- [8]Tabata I. Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. [J]. The journal of physiological sciences : JPS,2019,69(4).
- [9]温艳蓉,陈剑洪. 高强度间歇性训练在初中生身体素质锻炼中的运用研究——以 Tabata 训练法为例[J]. 当代体育科技,2021,11(12):44-47.
- [10]王文平,王开广. HIIT联合 Tabata 方案对男性血清鸢尾素和身体成分的影响[J]. 当代体育科技,2021,11(28):34-36.
- [11]罗辑. 新冠疫情期间 12 周“tabata”直播训练对大学生健康体适能的影响研究[J]. 兴义民族师范学院学报,2020(5):105-110.
- [12]张滢. 小学居家体育课推行健身操 Tabata 训练可行性研究[J]. 科学咨询(科技·管理),2020(11):187.
- [13]臧传英. TABATA 训练模式在“课课练”体能训练中的运用[J]. 田径,2022(1):30-31.

作者简介:姜国乐(1991-)男,汉族,南京外国语学校方山分校中学体育教研组,研究方向:体育教学与训练。

中考体育背景下民办高校体育专业人才培养优化研究

陈敬 刘磊 秦庆峰

云南大学滇池学院, 云南 昆明 650228

[摘要]在中考体育的大环境下, 培养民办高校的体育专业学生综合素养以适应社会需求的能力, 也是提高民办高校体育专业核心竞争力, 更是提高民办高校体育专业大学生就业率的有效方法。本研究通过实践调查, 建设性的提出——民办高校体育专业人才培养需走“文武双全”的培养模式, 旨在优化民办高校体育专业培养路径, 为民办高校和体育专业学生发展提供借鉴与参考。

[关键词]中考体育; 民办高校; 体育专业; 人才培养

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6498

中图分类号: G64

文献标识码: A

Research on the Optimization of Sports Talents Training in Private Colleges and Universities under the Background of High School Entrance Examination

CHEN Jing, LIU Lei, QIN Qingfeng

Dianchi College of Yun'nan University, Kunming, Yun'nan, 650228, China

Abstract: Under the general environment of high school entrance examination, cultivating the comprehensive quality of PE students in private colleges and universities to meet the needs of society is also an effective way to improve the core competitiveness of PE majors in private colleges and universities, and to improve the employment rate of PE majors in private colleges and universities. Through practical investigation, this study constructively puts forward that the cultivation of sports professionals in private colleges and universities needs to follow the training mode of "both literacy and martial arts", aiming to optimize the training path of sports majors in private colleges and universities, and provide reference for the development of private colleges and sports students.

Keywords: high school entrance examination physical education; private colleges and universities; sports major; personnel training

引言

为了贯彻落实习近平总书记关于体育强国的重要指示, 进一步加强学校体育工作, 执行《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》, 将体育纳入初中学业水平考试范围与计分科目。云南省教育厅在 2020 年秋季新生入学起, 体育将以 100 分计入中考升学总分。目前, 全国中考体育改革以云南中考为试点, 标志着中考体育改革进入了改革发展的新节点。2020 年, 中共中央、国务院在《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中明确了新时代学校体育工作中除了要“深化教学改革”与“改善办学条件”, 还将体育科目纳入初中学业水平考试^[1]。2021 年 4 月 26 日, 教育部印发《关于加强义务教育学校作业管理的通知》, 将禁止留作业作为校外培训机构日常监管的重要内容, 切实避免“校内减负、校外增负”^[2]。在此背景下, 课外学科教育培训越来越少, 学校体育越来越丰富, 体育工作社会关注度越来越高, 青少年参与体育锻炼的热情不断提升, 社会对体育教师的需求也越来越大。因此, 民办高校的体育专业人才培养应该抓住机遇, 优化培养路径, 培养高质量的体育专业人才。在校期间提升学生的综合能力, 努力做到“文武双全”, 是民办高校体育人才培养的重中之重, 更是关系到民办高校的专业生存发展。

1 学校和社会对体育人才需求增大

根据国家统计局在 2020 年底发布的数据, 体育教育与培训行业在 2019 年的总产出为 1909.4 亿元人民币, 在同年体育产业总产出中占比为 6.5%。与 2015 年 247.6 亿的数据对比, 体育培训行业在“十三五”期间实现了跨越式增长。“双减”政策的落地给很多学科类培训机构带来较大冲击。“双减”让学生的空闲时间增多了, 用于体育锻炼的时间会相应增加, 体育培训的项目有更多的时间发展, 加上中考体育 100 分背景下, 体育人才的需求大幅度提升。

学校体育的如火如荼不仅增强了学生体质, 也增强了学校的凝聚力, 使教育功能得到了更好的发挥和释放。所以, 体育成为学校里全面发展的一大亮点。而要实现这个亮点, 不仅需要传统、特色, 最重要的是要提升学校体育教师和教练员的水平。同时, 随着“体育进中考”的推行, 体育教育被提到了前所未有的重要位置, 体育教师的地位迅速提升, 抢手程度水涨船高^[3]。中考体育培训机构和社会体育俱乐部的快速发展, 对教练员的需求和标准也越来越高。因此, 体育专业大学生目前的就业环境是好的。但是, 如何在竞争中脱颖而出, 利用民办高校灵活的办学机制使学生更能适应社会需求是民办高校体育专业在教

学改革中需要面对的首要问题。

2 民办高校体育专业人才培养走“文武双全”模式

2.1 文——提升体育专业学生文化素养

与传统公办高校的体育专业相比,民办高校体育专业学生的文化基础相对薄弱。如何在四年大学期间让学生做到“逆袭”,提高自身文化素养,提高民办高校体育专业学生的核心竞争力,在社会市场中脱颖而出,这是关系到民办高校专业长期发展的生存之道,更是关系到民办高校体育专业大学生以后的发展。培养社会所需人才,找准定位,结合实际,灵活调整人才培养方案,是民办高校的办学大方向。

2.1.1 思政教育融入教学过程

学生素质的全面发展必然要求教学活动与学生的兴趣与情感发展相适应,在教学活动中渗透思政教育,利于调动学生的主动性,发展学生的创造性,在教学中实现情感和理智的有机结合,发挥学生的情感力量,促进学生思想道德素质提升。通过思政教育进课堂,将学生的行为训练与认知培养有机结合,促进思想政治教育的内化与外化,从而实现体育思想认知和体育运动的行为统一,实现学生身体素质、心理素质与思想素质全面发展。

通过双奥运的举办,通过学习女排精神,提升体育专业学生的爱国主义情怀,对体育专业学生定期进行感恩教育,提高学生的爱国情怀,提升学生的荣誉感和自豪感,培养学生具有浓厚的爱国感恩炽热之心,同时激励学生努力将这份爱国热情转化到日常的体育训练和学习之中去,将体育人的精神发扬光大。另外,由于各类运动项目在训练过程中都需要掌握好其动作技术,以便实现动作技术的再现,要求学生发挥自身的思维能力和专注的意志品质,克服训练中的各种困难,培养学生敢于拼搏、执着顽强、积极进取的心理品质,实现体育教学目标。

2.1.2 注重学生学习习惯培养

习惯是一种得到巩固的行为方式,凡属良好习惯的形成都有一个长期发展的过程,即把一个信念变成定型性行为,把整体思想化为行动的过程。培养一个好的学习习惯只需要 21 天。

体育专业的学生的短板是文化理论课的学习。民办高校应该建立自己的校本特色课程,遵循学生身心发展特点,创设良好的学习情境,诱导和启发学生主动学习,充分激励学生的学习动机。对学生的进步作出积极的评价,多给学生创造成功的机会,创造学生在文化课学习中的动机,理论课与实践课相结合,加强理论课的学习效率,努力创建一套自己特有的培养模式,督促引导体育专业学生延续高中阶段奋斗精神,把体育训练的劲头转化到文化课的学习中来,建立文化课学习的好习惯。不仅仅在课堂上要带领体育专业学生系统的学习文化知识,探索高效的适合体

育专业学习理论课的培养路径,更要引导体育专业学生把闲暇时间、碎片化时间充分利用起来,通过大学阶段的学习,养成一个“沉得下心,坐得下去”的“体育文化生”。其实,从某个角度而言,大学四年的比拼是学生闲暇时间利用率的高低,课堂之上不容易拉开差距,关键在于课后,学生对文化知识的巩固和温习。课堂之外,养成一个科学高效的利用闲暇时间的好的学习习惯,这不仅是学生身心得到发展、终身受益,也有利于文明的社会风尚的形成,有利于提高体育专业学生整体文化水平,这是民办高校体育专业人才培养应该探索的一个关键。

2.1.3 提升行业职业资格、教师资格证过关率

民办高校体育专业人才培养目标不是培养高水平运动员而是培养专业化复合型人才,不能一味追求运动能力,更应注重学生职业素养能力,在教学过程中应更多地创造实践机会,提升学生职业能力,考取行业资格证书,比如社会体育指导员证书、不同体育项目的教练证书、教师资格证、体能教练资格证书、心理咨询师证书、体育发展规划师证书、健身教练证书、体育裁判证等,已经成为体育专业学生毕业找工作的敲门砖。体育行业职业资格证书是体育专业大学生学习能力的一种体现形式。因此,证书的取得对大学生的就业有很大的影响。但是,体育大学生获得证书的难度也在增加,这就要求体育专业的大学生更要倍加努力。例如,中小学体育教师资格证考试已经成为国考。对于体育专业大学生来说,毕业前夕拿到体育教师资格证,已经成为体育专业大学生们重要奋斗的目标之一。因此,民办高校体育专业人才培养方案和大纲中应该设立体育行业职业资格的具体培养方案和计划,通过学校的平台和师资力量,通过校内的课程教学,结合社会资源,分阶段,分学期,循序渐进,夯实教学过程,满足学生的需求,引导学生积极学习,加强考前辅导及模拟考试,争取毕业前拿到体育行业的职业资格证书,从而为以后的就业加大胜利的筹码。

2.1.4 社交礼仪培养

良好的人际关系和社交能力的是人生存和发展的必要条件。社交礼仪教育有利于大学生与他人建立良好的人际关系,是人际交往的前提条件,是学生走上社会的必备钥匙。在就业竞争日趋激烈的背景下,有必要对大学生礼仪加以普及与规范,提高大学生的整体素质。在社会上,大学生的个人形象往往与高校形象划等号,所以大学生对自身形象的维护将直接有助于民办高校形象的维护。

民办高校应建设自己的校本特色课程,大学期间努力引导体育专业学生规范自己的言谈举止,提高“第一印象”的好感,改变社会上对体育大学生的偏见。通过开设单独的社交礼仪课程,引导体育学生有一个规范的社交习惯,为以后的发展奠定基础。因此,民办高校学生应该通过社交礼仪课程的开设,体育专业学生在进入社会时努力成为

一个有儒雅风格的绅士，“动静结合”，从而给自己的发展带更好的机遇。

2.2 武——提升体育专业学生运动技能

2.2.1 围绕中考体育项目，开展技术技能教学

传统体育专业学习的体育技能课，基本涵盖了所有的体育中考项目。因为体育进中考，社会对体育教练员的需求增大。因此，民办高校体育专业大学生在大学期间的技能课程学习要加强学习的力度，体育培养方案中更要针对性的加强大学生在中考体育项目的学习强度。不仅要做一名体育大学生“要学习”，更要做好一名体育中考教练员“要会教”。所以，体育专业大学生的“双重角色”，其实是对培养单位提出了更高的要求。比如在教学大纲中适当提高技能课的学时，或者设法提高大学生的“教练员”的“教课体验”，努力提升大学生体育中考项目的“理论和实践能力”，突出大学生的运用技能教学的能力，为以后的中考教练员奠定基础。

2.2.2 增强学生体能，培养体能训练方法

民办高校体育专业学生体能和身体素质各方面明显低于公办院校，这在招生录取时就有所体现。很多民办高校招收的体育专业学生，体能训练不足，身体素质明显较差。再加上进入大学后很多体育专业学生不注重体能训练，导致本就较差的身体素质达不到一名合格的体育专业学生的身体素质所需的水平和要求。也有部分体育教育专业学生对体能训练的认识不够全面，只侧重于力量、耐力、速度等其中之一，未能做到全面发展。

体能是各种体育运动的基础。大学开始，首先要改变很多体育学生的错误观念：进入大学后可以不用吃苦练体能了；考上大学，就可以放轻松了，体能训练强度也减弱了。其实不然，大学不是疗养院，不要在该奋斗的年纪选择安逸，体育专业学生大学阶段的体能训练应该“更上一层楼”。大学阶段应该通过多种渠道的专业学习，提高体育学生自身的身体素质，摒弃学生惧怕的传统训练模式（比如：鸭子步），激发学生的训练热情，重现高中训练的激情，切实提高体育专业学生的体能。现代训练方法更新迭代，大学生应该在学习过程中努力探索新的训练模式，基础体能的训练在以后的教学和个人发展中都有着举足轻重的作用。因此，民办高校的体育大学生，应该在大学阶段，刻苦训练，努力探索体能训练的新方法，结合自己的身体实践，提高自己的体能水平，成为真正的体育人。

2.2.3 改进传统训练方法，教会学生科学先进的训练手段

科学训练是现代运动训练的基础保证，训练方法和手段不断更新。在传统体育教学的基础上，将传统的训练方法与现代科学方法相结合，将一些高技术含量的现代方法，如计算机训练法、软梯训练法、肌肉激活训练法等融入教学和训练，给体育训练注入活力。在教学过程中注重科学、

先进训练方法手段的教授，让学生了解、学会并掌握，提升学生核心素养，对学生以后的就业、训练、教学都有很大的帮助。这要求教师“要给学生一杯水，老师不仅要有一桶水，还要有长流水。”长流水就要不断学习，教师要积极进行自身提高，通过各种资料及培训研修机会，不断更新自己的知识。随时“添水”、“换水”，不要使自己的一桶水成为“陈年老水”。

2.2.4 充分利用校企合作，提升实践能力

民办高校体育专业作为实践性、应用型较强专业，在人才培养过程中只有通过专业实践，才能提升学生的实践能力，不断提升人才培养质量。应充分利用行业资源，进行合作，充分整合双方优势资源并促使合作效益最大化，在此基础上构建校企合作育人模式，为民办高校体育专业人才培养目标提供保证，把办学定位落到实处。

民办高校应该发挥自己的灵活的办学机制，努力开设教研实习基地。实习基地的建立，一方面可以提升学生离校前的教学实践能力，努力让学生体验到“理论与实践相结合”的魅力，发现自己的不足，从而对大学生形成一种督促作用。另一反面，可以体现“走出去，引进来”的灵活机制，让学校的体育老师也得到了充电，了解到目前的社会所需，让体育教学努力做到有的放矢，对教学的方向有导向作用，对体育教师的能力也有提升作用。另外，学校和实习基地的良好合作，也会为实习基地提供优质的人才储备。实习基地的人才需求，有可能在大学生没有毕业前就得到了预订，甚至有的基地可以和学校建立订单式人才培养，学校真正为社会培养社会所需人才，一举两得，学生有了好的归宿，社会得到了所需人才，两者合作，实现了共赢。

民办高校首先应深入了解行业需求，再此基础上进一步优化人才培养方案，在培养目标、课程设置、考核标准等多方面考虑行业需求，尤其是目前中考体育需求；其次，完善专业课程体系，优化课程结构，围绕培养目标对课程进行模块化设置，从不同模块培养学生不同能力，夯实专业基础培养多层面人才；最后，强化实践教学环节，拓展实践教学的内容和形式，同时加强对实践教学的监控，保证实践教学成效，提升学生实践能力^[4]。

3 结语

在中考体育发展的大环境下，对体育专业人才培养要求“文武双全”的培养模式。“文”要加强学生思想政治学习、培养良好的学习习惯提高文化素养、提高学生行业资格争取考取率；“武”要围绕中考体育项目加强学生项目技能、提高学生自身体能、学会科学先进的训练方法、充分利用校企合作平台提升学生实践操作能力。民办高校应该利用自身灵活的办学优势及时调整自己的人才培养发展，努力培养适合时代需求的合格的体育专业人才，提升学生的核心素养，满足社会所需之体育人才。

基金项目：云南省教育厅科学研究基金教师类项目：

核心素养视域下民办高校体育专业人才培养优化研究(课题编号: 2022J1074);

云南大学滇池学院校级课题: 中考体育改革对云南省民办高校体与专业人才培养影响研究(课题编号: 2021XYB03)。

[参考文献]

[1] 中共中央办公厅、国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL]. (2020-10-15). http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202010/t20201015_494794.html

[2] 教育部. 关于加强义务教育学校作业管理的通知[EB/OL]. (2021-04-25). <http://www.moe.gov.cn/srcsit>

[e/A06/s3321/202104/t20210425_528077.html](http://www.moe.gov.cn/A06/s3321/202104/t20210425_528077.html)

[3] 教育部. “双减”后体育老师严重不足, 探索退役运动员兼职

[EB/OL]. (2021-10-26). http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2021/53799/mtbd/202110/t20211026_575200.html

[4] 李胜恒. 应用型本科院校体育类专业协同育人模式的构建与实践研究[J]. 武术研究, 2021, 6(12): 140-143.

作者简介: 陈敬(1982-)女, 河北人, 硕士, 副教授, 云南大学滇池学院, 研究方向: 体育教育; 刘磊(1981-)男, 天津人, 硕士, 讲师, 云南大学滇池学院, 研究方向: 体育教育; 秦庆峰(1972-)男, 云南人, 副教授, 云南大学滇池学院, 研究方向: 体育教育。

“五育融合”进程中的体育：位置与路径

陈泽定

杭州师范大学体育与健康学院, 浙江 杭州 311121

[摘要] 如今“五育”失衡问题尚未有效解决,“五育融合”是新时代我国学校教育中解决“如何培养人”这一重要问题的正确处方。因此本研究通过文献法、访谈法等方法从体育的视角出发论述其与德育、智育、美育、劳育之间的内在关系,同时挖掘“五育融合”发展的现实之策。

[关键词] 五育融合; 体育; 内在关系; 路径研究

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6497

中图分类号: G63

文献标识码: A

Sports in the Process of "Five Educations Integration": Position and Path

CHEN Zeding

School of Physical Education and Health, Hangzhou Normal University, Hangzhou, Zhejiang, 311121, China

Abstract: Nowadays, the imbalance of "five educations" has not been effectively solved. The "integration of five educations" is the correct prescription to solve the important problem of "how to cultivate people" in China's school education in the new era. Therefore, this study discusses the internal relationship between moral education, intellectual education, aesthetic education and labor education from the perspective of sports through the methods of literature and interview, and excavates the practical strategies for the development of "the integration of five educations".

Keywords: five education integration; physical education; internal relationship; path study

引言

新时代以来,党和政府为推动“五育融合”,促进教育体制改革出台了一系列的方针政策。党的十九届五中全会中指出推动建设高质量教育体系,着力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人^[1]。教育部党组书记、部长陈宝生在 2021 年全国教育工作会议上提到促进学生身心健康全面发展的学校教育,其中体育、美育与劳动教育的培养工作还需落到实处^[2]。中共教育部党组在《关于加强新时代全国教育系统 关心下一代工作委员会工作的意见》中强调要认真贯彻落实习近平总书记对关心下一代工作的重要指示,将关工委工作纳入德智体美劳“五育并举”总体格局^[3]。王义遒在改革教育评价,需要发展素质教育中提到在高等教育领域德智体美劳“五育并举”和全员全程全方位“三全育人”的做法尚需在实践中积累经验,逐步落实^[4]。由此可见,党和政府对学生全面发展的重视以及“五育”不平衡不充分发展的问题成为制约我国教育的重点问题,为此如何有效落实“五育融合”、完善学校教育体系是如今专家学者广泛关注的话题。通过文献法发现,如今学者们的研究重点大多以“五育融合”的路径构建为主,缺乏对“五育”之间的联系、融合培养因子等基础性研究。因此笔者以体育视角论述体育与德育、智育、美育、劳育之间的内在关系,挖掘以体育促进学生“五育”融合发展之策。

1 研究结果与分析

1.1 “五育融合”的历史演进

早在 19 世纪,严复、梁启超就指出“民力、民智、

民德”为教育之根本的教育思想^[5-6],其中民智即为智育、民德为德育、民力则为如今的体育与劳育。而后蔡元培对严复、梁启超的教育思想进行了整合,并融入了世界观培养与美育思想,强调德智体美劳全面发展^[7]。蔡元培的“五育”思想虽于现在的“五育”略有不同,但无论是纵向比较还是横向比较其教育思想具有先进性,由此可见蔡元培先生的远见卓识之处。

新中国成立后,党和国家领导人以及教育部门都在探索最优质的教育政策。毛泽东以“德、智、体”全面发展作为我国人才培养的标准,引导着学校教育工作。1999 年,江泽民提出德智体美“四育”发展的教育理念。党的十八大以来,习近平为首的党中央高度重视学校教育,2018 年全国教育大会中习近平首次将劳育融入我国全面发展教育思想之中,同时将“五育”全面发展上升到党和国家的教育方针之中^[8]。

总而言之。“五育融合”的教育思想是我国不断探索、发展的重要育人处方,尤其在新时代以来“五育”不断发展其重要性以及正确性不言而喻,尤其是“五育”之间的交叉性和互补性使“五育融合”密不可分、缺一不可。因此平衡良性发展是充分发挥“五育融合”育人的关键一步。

1.2 “五育”中体育的内在关系

如今我国学校教育面临“长于智、疏于德、弱于体、少于美、缺于劳”的困境^[9],其根本性问题在于长期以来学校教育在培养过程中出现的“五育失衡”。为此了解并利用“五育”之间的内在关系是解决“五育失衡”问题的

必由之路。

1.2.1 “‘身’‘心’共发展”的体育与德育

自2010年《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010)》提出“构建大中小学有效衔接的德育体系”至今已有十余年^[10]。而体育作为间接德育的重要学科课程和社会实践同样尚未完全发挥出体育与德育之间所共存的资源。本研究以社会主义核心价值观中“爱国、敬业、诚信、友善”的公民基本道德规范为德育的研究对象,发现体育所具有公平性、民族性、爱国主义、团结协作、诚信品格、尊重他人、规则意识等德育功能与道德价值与德育有着内涵共性。

“爱国”在体育与德育中的培养主要体现在学生通过体育活动形成的爱国主义精神、民族精神以及学生对国家体育事业的认同感、使命感;“敬业”是中国人民的传统美德。学生事业心的培养主要体现在学生对学习的态度以及对未来职业理想的追求;“诚信”,体育中的诚信因子无处不在,体育对学生诚信的树立相较于智美劳更加直观。如公平公正、正当竞争、遵守规则等,无论是体育课还是体育竞赛诚信应当是一切体育活动的基础;“友善”,学生在体育活动中形成的合作的意识和行为会迁移到日常生活中,有利于形成尊重他人的行为习惯。无论是课堂教学还是课余运动竞赛团结合作、互帮互助皆是体育不可缺少的部分,具备友善氛围不仅能够让学生获得更好的体育体验,还能够激发学生参与体育的兴趣。综上所述,学校体育与公民基本道德规范有着培养共性,对学生人格、意志的培养都有着至关重要的作用。

1.2.2 “‘机’‘智’共协调”的体育与智育

学校教育中智育的本质内涵是传授学生基础知识与技能、开发学生智力以及培养掌握学生适宜自身的学习方法与手段。体育与健康课程的教学内容在注重培养学生身体基本素质以确保学生保持健康生活水平的同时,自我保护技能、卫生健康知识、损伤康复方法等内容对学生课余生活能力的提高有着重要作用;董进霞在研究中指出体育运动对大脑的结构和功能都能够产生积极的影响:有利于提高认知并改变大脑;能够对神经新生有良性作用同时促进大脑加工速度,提高对外界刺激注意力集中程度^[11]。刘文利在研究中发现儿童期中体育运动能够塑造健康的大脑;改善记忆力与注意力;提高执行功能^[12]。因此,体育作为智力开发的重要手段不仅能够传授学生基本生活技能,还有利于保障儿童的身心健康发展,提高认知能力和学业成绩。

1.2.3 “‘健’‘美’共促进”的体育与美育

美育的基本内涵不仅是培育丰富感性并使之与理性相协调的感性教育,还特别强调美育应该是激发生命活力和独创能力的创造教育^[13],美育不但是个人审美价值观的教育,还是个人人格的锤炼。美育之中学生心灵美的培养

即为上文中德育的促进两者与体育的关系大致相同,除此之外学校体育之中学生积极参与体育运动充满着朝气蓬勃精神的运动美与活力美,在体育活动中展现出独特的身体美学其内涵并不是社会中所注重狭义的外貌美观,而是在动作、形体和姿态上具有美学的风度,这种身体美是学生提升“阳刚之气”、树立正确审美价值观的重要标准。部分体育项目能够使学生在学习、鉴赏与创新的过程中掌握创造美与发现美的能力。正确的美育培养亦能够促进学校体育的发展,拥有良好美学人格的学生在体育活动中能够更好地发挥出体育运动美的特点,同时在创造体育美时具有更好的思维。因此,体育的一系列活动能够促进学生美学能力的形成,学生所具备的良好美育也对体育学习有着促进作用,体育与美育的育人内涵相辅相成。

1.2.4 “‘体’‘勤’共提高”的体育与劳育

2020年7月7日教育部关于印发《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》的通知,强调以劳动教育实现树德、增智、强体、育美的目的^[14]。劳动教育涵盖了学生正确的劳动价值观,劳动态度,劳动习惯,劳动知识与其他劳动素养的培养。体育与劳育的共性在于其皆为以“身”为主的教育,即为通过身体运动和生产活动增强体质,健全人格,锤炼意志促进学生身心发展。具体来说,学校体育中的劳育体现于学生积极主动配合教师在体育课前、课后器材的整理;劳育中劳动态度如上文德育中的“敬业”相似都与体育有着密不可分的关系;耐力训练中学生勇于拼搏、吃苦耐劳精神与终身体育习惯加强学生坚持不懈精神都是学生在体育课堂以外劳动态度与生活态度教育;体育教学中通过灌输赞扬与尊重同伴、父母、老师等他人劳动成果能够树立正确的劳动价值观。学生劳动教育的输入同样对学校体育有着促进作用,优良的劳动习惯以及工匠精神等坚持不懈的精神培养亦能够迁移到体育活动之中。因此,体育与劳育在教育途径及精神培养层面都具有一致性,同时体育与劳育相互影响,互相促进共同发展学生体质、健全学生人格、锤炼学生意志。

2 “五育”融合发展的现实困境

“以体育德”方面,现如今学校体育仅通过升旗仪式、体育课堂导入体育故事、部分学校开展民族传统体育教学进行爱国主义与民族精神教育,其教育程度相对浅显、效果不佳,学生的爱国主义精神与民族自豪感感知较弱;同时“喜欢体育,不喜欢体育课”等现象层出,学生对体育学习态度的出现缺口,对体育课程的敬业程度较差,究其原因如今部分体育教师对体育课的不重视,草草了事的事业心对学生当前学习兴趣及未来工作态度树立了不佳的榜样,对其敬业心产生负面影响;学校体育的诚信缺失问题也一直存在,例如学生出现游戏竞赛时破坏规则等现象,对此部分体育教师常常选择无视或忽视,更有甚者部分教练员在带队竞赛中要求队员使用违禁兴奋剂等极其

失信破坏公平的现象,因此学校体育尚未完全达到“立德树人”总目标的要求。

“以体育智”方面,如今在学校体育教学过程中学生虽能够掌握基本生活技能,但部分体育教师在教学时忽视了技能在体育与生活共同点的介绍,导致学生不知道生活中如何运用技能;同时学校体育没有在学生“启智”的过程中发挥出应有的作用,体育课堂教学“考什么,教什么”的现象普遍存在,忽视了学生智力与机体发展的规律和关键期。

“以体育美”方面,当下融媒体的快速发展充斥着不良审美的风气,甚至出现了“审丑”(通过故意丑化、哗众取宠的方式引人瞩目)的社会现象;同时 2021 年两会所提出学校教育中出现部分男性青少年女性化的问题是现如今审美教育与体育教育的缺陷,而体育作为学生“阳刚之气”的培养重要学科不仅仅是对学生成为敢拼搏有担当有责任的新时代青年,同时也需对学生审美价值观树立一个良好的风帆。

“以体育劳”方面,现如今许多学生在家庭中多处于保护地位导致学生劳动态度与劳动习惯缺失,然而学校体育作为与劳育紧密的教育课程并没有完全发挥出体育的劳育价值,体育教师常常上课“装病”,对学生偷懒视而不见的现象不利于学生形成正确的劳育形象,同时体育在教学过程中缺乏对劳动的积极评价,导致学校体育培养无法满足社会所需的劳育要求。

3 “五育”融合发展的实施路径

不断开发体育中德育的培养因子,在学校体育融入一系列的显性德育与隐性德育。教师的表率是直接影响学生正确德育观念的形成,因此德育的发展还需加强教师监督,强化学生的国家与民族意识以及培养学生自我管理 with 诚信品格。促进学生爱国主义与民族精神的培养可在如今“党史”学习开展的基础上,通过体育大课间开展体育史或是富有爱国、民族团结特色的体育事件的宣讲;课余体育竞赛例如“校园足球”活动的开幕式、决赛或颁奖过程中加入升国旗、唱国歌等元素,不仅能够提高学生的爱国主义思想也能够提升校园足球的规范性;极限飞盘运动等类似的体育活动的推广,极限飞盘运动是一种富有自我管理性与游戏性的运动,有规则但没有裁判的竞赛制度能够培养学生自我道德的控制意识,同时没有过于激烈的身体接触适宜学生参与。

针对学生智力发展的需要,小初阶段的学校体育教学启发式的教学模式,通过引导学生针对某项体育运动或某个动作进行自我创新或启发学生进行练习,这一方法的运用不仅能够促进学生加强对自身的了解、深化对动作内核的掌握,还能够促进学生养成寻找适宜自身的学习方法,同时形成自我学习的习惯;把握学生智力发展的关键时期,例如在 3~12 岁的时期以循序渐进的方式加入由简至难的

逻辑思维游戏或训练方式,在初中阶段以前加强对学生记忆力的培养等。“以体育智”并不是说简单地丰富学生知识储备,而是在遵循人体科学地客观地发展规律的基础上开发学生的智力。

杜卫提到审美人格是人格培育的最高层面^[15],因此培养学生正确的审美价值观是体育与美育共同育人最高追求。具有“阳刚之气”的青年不仅在精神,而更在于体魄与气质。体育美育的培养应当为学生树立正确健康的审美价值观,以对活力美、健康美、运动美的审美能力作为评价学生正确审美的标准;以学生欣赏体育运动中所产生的美感与编排体育活动的能力树立学生发现美与创造美的追求。

当下劳育缺失,体育劳育的培养迫在眉睫。学校体育应当加强学生劳育评价体系,通过奖励性或其他激励手段鼓励学生积极参与劳动,并适当给予表扬以激发学生劳动态度以及养成较好的劳动习惯;教师在教学过程中以身育人,为学生树立良好的劳育模范,以自身所具备的正确劳动价值观、劳动态度、劳动习惯、劳动知识促使学生形成良好的劳育人格。

4 结语

体育与其它诸育在育人目标、育人途径、育人内涵有着一定的共性。研究发现体育与其它诸育整体呈现出我中有你,你中有我,相互贯通的内在关系。然而,现如今“五育融合”在学校教育中各学科评价指标依旧以考试成绩为主,在体育评价中缺乏针对学生智育与美育的多样性评价以及“五育”全面发展的针对性评价。同时,学校体育中教师的表率作用对学生德育、劳育的培养有一定的影响,良好的师风师德能够促进学生树德人格、创劳意志的形成。

【参考文献】

- [1] 中国政府网. 中共中央关于制定国民经济和社会发展的第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议[EB/OL]. [2020-12-05]. http://www.gov.cn/zhengce/2020-11/03/content_5556991.htm.
- [2] 教育部. 乘势而上 狠抓落实 加快建设高质量教育体系——在 2021 年全国教育工作会上的讲话[EB/OL]. [2021-02-04]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/moe_176/202102/t20210203_512420.html.
- [3] 中共教育部党组. 关于加强新时代全国教育系统关心下一代工作委员会工作的意见[EB/OL]. [2021-04-27]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A24/s7070/202104/t20210430_529314.html.
- [4] 王义遒. 教育部专题 改革教育评价,需要发展素质教育[EB/OL]. [2021-04-02]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/xw_zt/moe_357/jyzt_2020n/2020_zt21/zhuanjiawenzhang/202104/t20210406_524606.html.
- [5] 严复. 原强修订稿[A]. 王栻. 严复集(第 1 册)[C]. 北京: 中华书局, 1986.

- [6]梁启超. 新民说[M]. 北京:商务印书馆,2016.
- [7]蔡元培. 对于新教育之意见[A]. 高平叔. 蔡元培全集(第2卷)[C]. 北京:中华书局,1984.
- [8]习近平. 坚持中国特色社会主义教育发展道路 培养德智体美劳全面发展的建设者和接班人[N]. 人民日报,2018-09-11(1).
- [9]教育部坚持立德树人根本任务 不断开创新时代学校体育美育工作新局面[EB/OL]. [2018-12-12]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/moe_1485/201812/t20181212_363106.html.
- [10]韩春红,沈晔. 推进大中小学德育一体化的现实困境及机制建设探究[J]. 中国电化教育,2021(2):8-13.
- [11]董进霞. 体育锻炼对大脑影响的研究动向——Burce.Wexler 教授学术访谈录[J]. 体育与科学,2017,38(5):22-25.
- [12]刘文利,赖珍珍. 体育运动如何促进儿童大脑发育[J]. 人民教育,2015(5):61-64.
- [13]杜卫. 美育三义[J]. 文艺研究,2016(11).
- [14]教育部. 关于印发《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》的通知[EB/OL]. [2020-07-09]http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/jcjcjcggh/202007/t20200715_472808.html
- [15]周芳,涂一昂. 基于审美人格培育探释思想政治教育内化机制优化[J]. 学习与实践,2017(4):47-52.
- 作者简介:陈泽定(1998-),男,汉族,浙江杭州,硕士在读,杭州师范大学,研究方向:体育教学理论与方法。

高校舞龙舞狮运动队的发展现状与对策研究

——以广西师范大学为例

陈汉龙 宁小雪

广西师范大学体育与健康学院, 广西 桂林 541006

[摘要] 本研究以广西师范大学为例, 对其舞龙舞狮队伍组建历史、组队模式、发展的制约因素等情况进行了系统的分析, 从学校层面出发, 就如何更好的发展进行探讨, 并提出解决相应问题的对策, 希望能为广大高校舞龙舞狮运动的发展提供理论参考。

[关键词] 高校; 舞龙舞狮; 现状; 策略

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6496

中图分类号: G852

文献标识码: A

Research on the Development Status and Countermeasures of Dragon and Lion Dance Teams in Colleges and Universities

——Taking Guangxi Normal University as an Example

CHEN Hanlong, NING Xiaoxue

College of Physical Education and Health, Guangxi Normal University, Guilin, Guangxi, 541006, China

Abstract: Taking Guangxi Normal University as an example, this study makes a systematic analysis of the history, team formation mode and development constraints of its dragon and lion dance team, discusses how to better develop from the school level, and puts forward countermeasures to solve the corresponding problems, hoping to provide theoretical reference for the development of dragon and lion dance in colleges and universities.

Keywords: universities; dragon and lion dance; current situation; strategy

引言

随着我国综合实力的不断提升, 国际影响力日渐增大的同时, 中国传统文化也逐渐向世界传播开来, 舞龙舞狮文化作为中国传统文化的优秀代表之一, 近年来逐渐步入人们的视野, 受到人们的欢迎及追捧, 高校作为舞龙舞狮运动发展的重要环节, 已经逐渐形成一定规模^[1]。广西师范大学作为广西壮族自治区直属重点高校, 依托学校优质的教育资源, 率先在舞龙舞狮项目开展进行了有效尝试, 在队伍建设、训练模式、竞赛模式、人才培养等方面均有所建树, 已取得较为丰硕的成果, 与国内其他高校相比较其在舞龙舞狮发展领域已达到国内一流水平, 舞龙舞狮已经成为该校的重点品牌项目, 具有较高的研究价值。

1 队伍发展状况

1.1 队伍组建历史及竞赛成绩

广西师范大学舞龙舞狮运动队始建于 2010 年, 通过访谈了解到, 该校舞龙舞狮运动队的前身为校内热爱舞龙舞狮运动的大学生自发组成的社团组织, 起初是为了丰富校园课余生活, 弘扬舞龙舞狮文化。随着国家逐渐重视民族传统体育运动的发展^[2], 舞龙舞狮这项运动也得到进一步推广, 影响力不断增强的同时, 龙狮社团也逐渐被学校重视起来, 在此背景下学校聘请专业舞龙舞狮教师, 结合

龙狮社团正式成立了广西师范大学舞龙舞狮运动队, 随后在该校舞龙舞狮教师的指导下, 对舞龙舞狮运动队进行了系统的整训包括对选拔模式、管理模式、训练模式的优化等等; 使得该校舞龙舞狮运动队迅速在广西壮族自治区脱颖而出, 成为区内外舞龙舞狮运动开展的翘楚队伍, 队伍自成立以来严守“尊师重道, 敬业乐群”的校训, 秉承“团结、奋进、刻苦”的优良作风和海纳百川的师大精神。组队以来不断参与校内外各种庆典和公益表演, 广受社会各界好评。随着舞龙舞狮竞赛的发展需要, 舞龙舞狮运动队 2011 年在原有队伍的基础上强化竞技舞龙舞狮训练, 开始频频参与国内外舞龙舞狮竞赛并获佳绩; 据调查, 截至 2022 年该校舞龙舞狮运动队已取得国际赛事第三名 1 项、第四名 2 项、全国冠军 11 项、全区冠军 15 项、其他名次 10 余项的优异成绩。

1.2 组队模式及教练情况

广西师范大学舞龙舞狮运动队作为广西师范大学特色品牌项目, 其组队模式主要是由学校委派一位专业舞龙舞狮教师作为其运动队总教练, 另聘请两位研究生助教组成领导班子, 负责运动队的日常事务管理; 队员招新方面于每学年新生开学之际面向全校体育专业类新生选拔新一届的舞龙舞狮运动队队员, 以确保运动队新鲜血液的注

入;目前舞龙舞狮运动队队员涵盖大一至大四本科生以及部分舞龙舞狮专业研究生;其新队员的选拔主要通过对力量、速度、耐力,灵敏性、柔韧度等身体素质测试,依据选拔者测试成绩排名择优录用,而后教练员按照队员的身体素质特点分配相适合的项目或把位。

1.3 运动员情况

舞龙舞狮运动队是学校层面组建的体育运动队伍,代表学校出征国家级、省区级重大体育赛事,展现着一个学校的精神面貌和最高的竞技水平。运动队的建设与发展离不开运动员、教练员的共同努力,其中运动员是运动队建设的灵魂和核心代表着学校的精神风貌、竞技成绩等等;对整个学校的对外形象有着举足轻重的影响,因此舞龙舞狮运动队在运动员的选拔制度上尤为严格;经调查发现,舞龙舞狮运动员来源方向主要为以体育教育、社会体育管理与指导、民族传统武术三个专业为主;该校以体育类学生为主的招新措施,确保了历届舞龙舞狮运动员体能素质始终处于一个较高的水平,利于快速开展专项训练。据历年人数比例调查,每届舞龙舞狮运动员招新数量控制在30人;男子舞龙11人、女子舞龙11人、南狮8人,男女比例为2:1,报名录取比例稳定在42%。据调查,舞龙舞狮运动员的选拔除了对运动员的身体素质等硬性要求之外,还对运动员全年文化成绩、有无违纪处分等情况进行多方面综合考量,以此约束运动员养成严于律己的良好习惯,杜绝违法乱纪的现象发生;据调查发现,舞龙舞狮运动队队员年度文化成绩平均居于该年级专业前37%、运动队内个人获得学校荣誉平均数为26%,对运动员的高要求确保了舞龙舞狮运动队整体纪律作风始终处于高水准,确保队伍能以较好的纪律及精神面貌参训参赛。

1.4 训练及场地器材情况

训练情况上,作为该校9个常设性代表队之一的舞龙舞狮运动队,目前教练员根据《学校体育运动队管理规定》的相关要求开展训练工作,依据全年的竞赛安排及项目的设置,对运动队的成员进行调整,在新队员的培养和选拔中严格把关。教练团队对全年的训练计划做科学、合理、有效的部署,整个舞龙舞狮运动队训练情况井然有序的同时,保持较高的训练量;据调查得知,舞龙舞狮运动队规定队员训练时间每周不少于四次集体训练、单次训练时间不少于150分钟;临赛状态每周训练次数不少于五次集体训练,单次训练时间不少于180分钟,以确保舞龙舞狮运动队竞技水平的保持与提升。根据不同年级运动队情况分层制定训练任务与年度目标,其主要分工为大一至大二运动队,主要任务目标为稳扎稳打、积极参训,提高其自身身体素质及训练队整体配合的水平;大二至大三运动队,其主要任务目标为精益求精抓细节,提高运动队整体的竞技水平,备战省区级至国家级舞龙舞狮竞赛。大四至研究生队伍在日常训练队中,负责技术指导、以老带新、组织

队员训练或充当临时队员角色。总教练统筹全局,助教协调运动队带领训练,整体采取循序渐进、由易到难、由会到精的阶梯式训练模式。训练器材情况上,据笔者调查了解到,舞龙舞狮运动队每年都会不定期购置舞龙舞狮相关训练器材,以确保训练器材的正常供应满足运动员训练需求;据调查,截至2022年该校舞龙舞狮训练器材设备情况如下:舞龙舞狮室内训练基地一块(1000m²)、舞龙舞狮后勤仓库两个、标准南狮高桩阵一套、训练龙的数量为16条,其中12条为九把龙、4条为五把龙;训练狮的数量为22头、其中北狮2头,南狮20头,器材维修保养配套设施齐全、后勤维护工具若干,以上为笔者实际调查得出该校舞龙舞狮运动队器材设施情况,训练器材的正常供应,确保了舞龙舞狮运动队正常训练的开展为成绩的提升打下坚实的基础。

2 制约因素

2.1 经费限制

舞龙舞狮运动队经费方面虽然每学年该校都会有专项拨款,但由于龙狮队伍的不断壮大、各类竞技比赛和公益表演需求愈渐增多,以及维护龙狮队伍日常开销等等,对经费的需求程度也是不断增加。一方面由于龙狮队伍因经费的不足或缺乏,限制了许多优秀队员参加各式各样的比赛及表演,久而久之,训练队队员内心对舞龙舞狮的训练激情有所减弱,渐渐萌生退队的想法给队伍的建制维护及人才培养造成了一定困难。另一方面,经费缺乏的同时也会对训练器材、运动场地的建设及维护造成影响,这样一来不仅运动员奖金及宣传方面得不到有效保障,而且会影响队伍的长期建设及发展,因此可以说,经费不足是制约舞龙舞狮运动队伍建设及发展的重要因素之一^[3]。

2.2 学训矛盾

学训矛盾是任何一支高校运动队都普遍存在的建设性问题,舞龙舞狮运动队也是如此。“学”与“训”的矛盾性,究其原因的根本在于运动员的文化理论学习和运动训练都需要时间进行,二者的矛盾呈相对立性普遍存在。夹杂在学训矛盾之间的学生运动员,如何能够合理地安排训练时间与学习时间的关系上,就成了大部分运动队员的难题。由于备战比赛或进行演出的缘故许多队员或多或少都存在着理论课少上的问题,导致了所学知识面的不完整。从微观方面而言,可能影响到该部分学生的学习成绩;从宏观方面来说,由于这部分缺乏这方面的知识,导致所学知识面的不完整间接影响到队员未来就业的问题。因此舞龙舞狮运动队队员学习时间和训练时间的合理安排,就成了必须要妥善处理的问题。

2.3 运动损伤

研究发现,随着舞龙舞狮训练的开展,运动员通过严格训练提高自身竞技能力的同时,也会不可避免的产生不同程度的运动损伤^[4]。运动损伤的出现,不仅会影响运动

员正常的生活与学习,也同时会影响到队伍的训练质量和运动员竞技能力及表现。据调查了解到,不同训练时间的舞龙舞狮运动员,运动损伤的发生率及发生部位会有较大的差异。具体表现为:训练时间短的运动员(训练时间不足 365 天)比训练时间较长的运动员(训练时间 365 天以上)出现运动损伤的概率会高一些;究其原因分为以下三点:一是训练周期时间短的舞龙舞狮运动员在身体素质及其接受专项运动能力方面较之训练时间长的舞龙舞狮运动员普遍有所差距,缺乏从事舞龙舞狮运动的相关经验。在舞龙舞狮技能形成的泛化、分化阶段容易出现错误动作,因而导致训练时间短的运动员运动损伤,比训练周期长的运动员出现运动损伤频率相对较高。二是运动员本身对准备活动的意识缺乏所导致,轻视准备活动,特别是专项热身准备运动,大大增加了运动损伤的发生率。另一方面运动员缺乏必备的保护措施及自身保护意识不足,也是导致运动损伤高发的主要原因之一。三是竞技类舞龙舞狮训练本身就具有一定的危险性,特别高桩舞狮、站肩舞狮等高难度动作容易引起运动员的心理变化,产生紧张及恐惧性心理增加训练负担,因而更容易导致训练时间短的运动员比训练时间长的运动员出现运动损伤的几率增高;

3 对策

3.1 学校政策给予大的支持力度

从舞龙舞狮运动队组织管理调查来看,高校舞龙舞狮队伍的发展壮大离不开财政经费及相关政策的支持^[5]。近些年舞龙舞狮等运动队支持力度不如其他老牌体育队伍(游泳、篮球)的原因,究其缘由是因为部分院校领导,与迅速发展的新时代体育理念不相适应。尤其是思想等观念的落后,普遍认为舞龙舞狮运动在高校大力开展费钱费力不讨好^[6]。在体教融合背景之下,应该摒弃落后观念,将民族传统体育项目舞龙舞狮融入高校体育大发展的序列之中,学校层面应当加大政策方面的支持。例如队员们通过长时间的艰苦训练,一旦有各类比赛演出机会来临,就往往需要牺牲自身的理论课程为代价而进行比赛或备战,这也是出现学训矛盾的根本;长此以往就造成了校队队员与其他学生学习成绩上的一定差异,而学校对此类情况的弥补措施并没有多大的政策扶持。在一定程度上影响了龙狮队队员的竞赛积极性,阻碍了舞龙舞狮队伍的进一步发展。另一方面,在政策及经费有限的前提下,部分长久训练的优秀队员因经费、政策等问题长时间无法代表学校参赛萌生退意,一定程度上造成了人才的流失。鉴于此类情况,学校应在多方面考量下给予舞龙舞狮队伍在政策、经费方面的支持,以期促进舞龙舞狮运动在高校的进一步发展。

3.2 加强队伍伤病预防,提升队员治疗条件

树立“健康第一,预防为主”的指导思想,运动员的运动损伤一旦发生,轻则打乱队伍整体训练计划,影响运

动员正常的训练与生活,重则可能会断送运动员职业生涯,给运动员竞技水平的提高带来阻碍,给运动队整体发展和个人利益产生不利影响。舞龙舞狮运动损伤的发生,究其原因是舞龙舞狮运动的参与者、组织者、指导者对运动损伤的危害性认识不到位和思想上轻视运动损伤的观念有关。因此教练员要充分发挥主导作用,加强运动员对预防运动损伤的防范意识,明确运动损伤与运动训练的利害关系。树立“健康第一,预防为主”的指导思想,将预防为主训练方针贯穿在队伍日常训练和比赛的始终。舞龙舞狮运动是团体类竞技项目不同于其他个人的体育竞技,需要强调队伍的整体配合及统一性,由于舞龙舞狮运动特有的技术性要求。对部分身体素质肌能要求较高,长期训练若不注重队员伤病的预防可能造成运动员身体机能的过度劳损,出现运动损伤,直接导致队伍的整体水平下降。尤其是腰部、膝部、腕部的运动损伤,众所周知,这些关节性运动损伤是所有体育运动损伤中最难治愈的情况之一,稍有不注意就可能为以后的身体落下病根。因此要格外重视运动员的伤病情况,必要时为运动员提供治疗的条件,强化舞龙舞狮运动队伍伤病的预防机制,提升队员治疗条件就显得尤为必要;如此才能让运动员全心全意投入到训练及比赛中,使整体竞技水平持续提升为舞龙舞狮运动的发展培养更多优秀人才。

3.3 拓宽经费渠道,尝试体教企合作

经费是任何一支高校运动队发展的必要条件之一,舞龙舞狮队伍亦是如此,但就目前而言,无论国内或是区域高校舞龙舞狮运动队其经费的来源都较为单一,基本上是由学校自行进行专项拨款建设,专项资金有限,无形中也给己方学校造成了一定的压力。因此一些具有社会效益的特殊项目运动队,例如舞龙舞狮队伍可以尝试体教企三方合作的模式,走社会化、体育经济化的道路,将舞龙舞狮运动推向市场,拓宽经费渠道,形成体教企三方面合作共同发展的体育运营模式,从根本上缓解队伍建设经费的压力,取得长足发展。并合理安排“学训计划”,对于舞龙舞狮专业学生而言,其大学实习期可通过舞龙舞狮项目“体教企”渠道活动实习机会。一方面使学生获得社会实践锻炼的同时,也缓解了队伍建设经费的压力。另一方面,舞龙舞狮运动步入体育经济化的道路,无形中也助力舞龙舞狮运动的发展,增强舞龙舞狮运动的普及程度,进一步提高舞龙舞狮的影响力^[7]。

4 结束语

新时代以来,随着国家对民族传统体育的日益重视^[8]。舞龙舞狮作为民族传统体育的优秀代表之一,近年来随着时代浪潮的发展也在中国体育界取得进一步的发展。但我国舞龙舞狮在高校的发展仍然任重而道远。舞龙舞狮科学、健康、持久地发展是一个漫长的过程。针对我国舞龙舞狮在高校发展中所面临的问题,应在科学的引导下与时俱进,

在不断的实践中探求适合我国高校舞龙舞狮发展的途径,为高校舞龙舞狮的发展提供理论支撑。广西师范大学作为国内舞龙舞狮领域发展的老牌高校,在队伍建设、训练模式、人才培养方面颇有造诣。综合而言,在舞龙舞狮发展过程中,该校已经走在了国内舞龙舞狮发展领域的前列,对推动我国舞龙舞狮运动在高校的发展,具有较高的研究价值及现实意义。通过研究该校舞龙舞狮发展优势及策略,以期为广大高校舞龙舞狮运动的发展提供理论参考,促进舞龙舞狮运动在高校的普及,进一步助推舞龙舞狮运动的发展。

[参考文献]

- [1]曾志强.舞龙运动在高校的推广研究[D].江西:江西师范大学,2014.
- [2]闵文轩.《关于进一步加强少数民族传统体育工作的指导意见》印发[J].中国民族,2018(2):10.
- [3]孟帅,吕琦,刁学慧,魏汝领.浅析高校舞龙舞狮课程的

优化对策[J].科教导刊(上旬刊),2016(13):71-72.

[4]刘期努,谢云辉.普通高校龙狮运动损伤的特点研究[J].邵阳学院学报(自然科学版),2008(1):117-120.

[5]董超.开封市区舞龙舞狮运动开展现状及发展对策研究[D].河南:河南大学,2014.

[6]何金,刘永凤.江苏省高校舞龙舞狮运动的现状分析及发展对策研究[J].吉林体育学院学报,2008(5):139-140.

[7]陈兆鹏,杜志娟.临沂大学舞龙舞狮运动发展现状的调查研究[J].运动,2018(3):70-71.

[8]韩剑云.中华民族传统体育跨文化传播研究[J].佳木斯职业学院学报,2019(6):182-183.

作者简介:陈汉龙(2000-)男,汉族,广西钦州,本科在读,广西师范大学,研究方向:民族传统体育;宁小雪(1998-)女,汉族,湖南邵阳,硕士研究生在读,广西师范大学,研究方向:民族传统体育。

中考体育一分钟跳绳教学提升策略研究

钟海春

中山市华侨中学, 广东 中山 528400

[摘要]一分钟跳绳是中山市初中毕业生升学体育与健康科目选考项目之一,它是近十年中山市体育中考最热门的选考项目之一,也是在短时间内相对容易获得满分的项目之一。目的:本研究旨在总结教学经验,为提升一分钟跳绳成效献计献策;方法:采用文献资料法、实验法、数理统计法、对比分析法、逻辑分析法;结果:提升一分钟跳绳的教学策略包括,教学“六部曲”、分解练习与完整练习结合、速度训练与耐力训练相结合以及分层教学和“师友互助”相结合。结论:采用教学“六部曲”、分解练习与完整练习相结合、分层教学与“师友互助”相结合教学策略以及掌握必要的考试技巧,可有效提高一分钟跳绳成绩。

[关键词]体育中考;一分钟跳绳;提升策略

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6495

中图分类号: G633.96

文献标识码: A

Research on the Promotion Strategy of One Minute Rope Skipping Teaching in High School Entrance Examination

ZHONG Haichun

Zhongshan Overseas Chinese Secondary School, Zhongshan, Guangdong, 528400, China

Abstract: One minute rope skipping is one of the selective examination items of physical education and health subjects for junior middle school graduates in Zhongshan City. It is one of the most popular selective examination items in the recent ten years, and it is also one of the items that are relatively easy to get full marks in a short time. Objective: the purpose of this study is to summarize the teaching experience and provide suggestions for improving the effect of one minute rope skipping; Methods: literature, experiment, mathematical statistics, comparative analysis and logical analysis were used; Results: the teaching strategies to improve one minute rope skipping included teaching "six parts", the combination of decomposition exercise and complete exercise, the combination of speed training and endurance training, and the combination of layered teaching and "mutual assistance between teachers and friends". Conclusion: the results of one minute rope skipping can be effectively improved by adopting the teaching strategy of "six parts", the combination of decomposition exercise and complete exercise, the combination of layered teaching and "mutual help between teachers and friends", and mastering the necessary examination skills.

Keywords: high school physical education examination; one minute rope skipping; promotion strategy

引言

2020年8月31日,国家体育总局和教育部联合印发《体育总局 教育部关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知》^[1]。该通知指出,要加强学校体育工作,将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围,纳入中考计分科目,科学确定并逐步提高分值。由此可见,体育扮演的角色越来越重要,尤其在初中升学考试中,所占比例也越来越大。而一分钟跳绳作为中考的选考热门项目之一,它受场地影响因素相对较低,加上学练难度相对较低,获取高分相对容易等方面的优势。因此,绝大部分考生都选择此项目进行训练和考试。基于此,笔者认为非常有必要对一分钟跳绳项目进行研究,旨在为广大的的一线体育教师提供教学参考,帮助更多的考生取得理想的成绩。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

本研究以一分钟跳绳教学提升策略为研究对象,以我

校2021级初一10班和12班的全体男生和女生进行为期8周2个月的训练成绩为教学实验对象。其中初一10班为对照组,初一12班为实验组。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据本研究需要,以“一分钟跳绳”为关键词和以“一分钟跳绳”为主题分别在中国知网进行检索。共检索出学术期刊和学位论文共184篇。从检索的文献看,针对本课题研究的文献不多,研究也不够深入。另外,笔者还认真研读中山市2021年初中毕业生升学体育考试相关资料。通过大量阅读和查找资料,为本研究提供理论借鉴。

1.2.2 实验法

本研究以我校2021级初一10班和初一12班的全体男生和女生为实验对象,其中初一10班为对照组,初一12班为实验组。对照组和实验组都是采取一周3次课,

每节课用前面 2-3 分钟做准备活动拉伸,然后再进行一分钟跳绳专项练习 10-15 分钟。其中,对照组采用传统的教学方法;实验组采用分层教学与“师友互助”相结合的教学方法进行干预。通过进行为期 8 周 2 个月的教学实验,进而检验两种不同教学方法的训练效果。不管是对照组还是实验组,都采用一分钟跳绳教学“六部曲”。(1)调绳步骤及方法:双脚踩绳中段,两手柄相对,与地面平行,绳柄前段大致在肚脐的位置,具体高度再因人而异进行微调,使之与自身身高相匹配。(2)握绳步骤及方法:两手掌呈半握拳姿势,握住绳柄的中后段,空出掌心,拇指和食指相对,上下紧握绳柄,手掌心朝前或相对,虎口朝外或朝前。(3)手臂及身体动作:双臂自然屈肘,上臂贴近身体,小臂微微展开,两小臂朝前,以肘关节为肘,手腕发力,上体稍前倾,目视正前方或前下方。(4)腿部动作:采用前脚掌起跳和落地,起跳的高度不宜太高或太低,尽可能让绳子刚好过脚为宜,以跳起高度距离地面 2-3cm 为佳,落地时注意屈膝缓冲。

(5)试绳步骤及方法:完成上述调绳和握绳两个步骤后,进行 5-10 秒加速摇绳试跳绳练习。如果频频出现绊绳情况,可能是绳子的长度过短或过长;出现上述情况,继续调绳和重复以上步骤,反复试绳,直到找到跳绳的节奏。(6)单脚、双脚跳绳练习步骤及方法:不管是单脚跳还是双脚跳,都是先摇绳再起跳。采用单脚交替跳时,小腿快速连续屈膝上抬 2-3cm,以绳刚过脚为宜。采用脚尖和前脚掌起跳和落地,落地时,膝关节微屈缓冲;采用双脚并跳时,双脚脚尖和前脚掌快速连续屈膝上抬 2-3cm,以绳刚过脚为宜。采用脚尖和前脚掌同时起跳和落地,落地时,膝关节微屈缓冲。

1.2.3 数理统计法

利用 excel 和 word 对对照组和实验组进行为期 8 周 2 个月的一分钟跳绳成绩数据进行整理和统计。

1.2.4 对比分析法

统计对照组和实验组的一分钟跳绳成绩,重点分析传统教学和分层教学与“师友互助”相结合两种教学方法对一分钟跳绳效果的影响。

1.2.5 逻辑分析法

通过运用比较、归纳、演绎、分析、综合等逻辑方法对我校 2021 级初一 12 班和初一 10 班的一分钟跳绳成绩进行数据统计和分析,进而对研究结果进行总结和归纳。

2 结果分析与讨论

2.1 传统、分层、“师友”互助结合教学对一分钟跳绳的影响

为了验证传统教学与分层教学与“师友”互助相结合教学对学生一分钟跳绳成绩的影响,笔者对对照组和实验组 8 周 2 个月的训练成绩进行收集和对比,具体结

果如下:

表 1 对照组与实验组在实验前的一分钟跳绳成绩基本情况(N=49)

一分钟跳绳成绩分值(分)	对照组(人)	试验组(人)
≤60 分	5	6
60<X≤70	8	8
70<X≤80	11	9
80<X≤90	10	10
90<X≤100	10	10
100	5	6
平均分	74.65	75.22

从表 1 可以看出,实验前,对照组和试验组在各个分数段、满分人数、平均分等方面指数几乎不存在显著性差异,这为后期进行教学实验减少误差。

表 2 不同的教学方法对一分钟跳绳成绩的影响分析(N=49)

一分钟跳绳成绩分值(分)	对照组(人)	实验组(人)
≤60 分	5	0
60<X≤70	5	2
70<X≤80	12	0
80<X≤90	8	5
90<X≤100	13	24
100	6	18
平均分	81.70	94.32

从表 2 可以看出,不同的教学方法对一分钟跳绳成绩有很大影响。实验组的教学效果明显优于对照组的教學效果,因此,采用分层教学和“师友互助”相结合的教学方法相对优于传统的教学方法。

2.2 一分钟跳绳教学提升策略

2.2.1 分解练习与完整练习相结合策略

分解练习环节主要包括:脚步练习、甩绳练习(单手、双手)、甩绳与脚步配合练习、甩绳与脚步配合练习、跳绳与音乐节奏配合练习五个环节,这五个分解练习环节是逐步递进的关系,是螺旋上升的关系。笔者在教学实践中发现,采用以上五个分解练习环节,很好地解决部分学生因手脚不协调出现不会跳绳的问题。同时,这五个步骤也帮助部分学生由双脚并腿跳改单脚交换跳动作协调、频繁卡绳等问题。在建立正确的动作概念后,学生再进行比较规范的完整刻意练习。通过分解练习与完整练习相结合的教学策略,这对提升学生的一分钟跳绳成绩有很大帮助。

2.2.2 跳绳速度练习策略

1 分钟以上(包括 1 分钟)跳绳是一项消耗体力很大的运动项目,每分钟跳绳在 180 个以上相当于全力以赴跑一个 400m^[2]。在常规的教学,笔者比较注重 10s、20s、30s、60s、70s 的速度训练,笔者在实践中取得了明显的效果。

表 3 一分钟跳绳教学速度训练时间、次数、等级

时间（秒）	平均次数（次）	等级
10	30	合格
	35 及以上	优秀
20	60	合格
	70 及以上	优秀
30	90	合格
	105 及以上	优秀
60	180	合格
	205 及以上	优秀
70	210	合格
	225 及以上	优秀

笔者在对学生进行一分钟跳绳训练时,经常采用以上速度训练手段,根据学生的水平差异,制定不同的标准。在循序渐进和目标任务的驱动下,学生练习的积极性很高,自我挑战的欲望很强烈。这种速度训练形成常态化后,对于提升学生的一分钟跳绳成绩也有很大帮助。

2.2.3 跳绳耐力训练策略

一分钟跳绳是一项集速度、耐力、协调等身体素质的运动项目。因此,耐力训练也是一分钟跳绳提升的必备路径之一。笔者在教学实践中,经常采用以下两种耐力训练手段。包括 2 分钟耐力训练,练习 3-4 组,组间休息 2 分钟;5 分钟耐力训练,练习 1-2 组,组间休息 1 分钟。同样,在遵循循序渐进的原则下,教学效果显著。

表 4 2 分钟、5 分钟跳绳耐力训练

时间（分）	平均次数（次）	等级
2	280 及以上	合格
	320 及以上	良好
	360 及以上	优秀
	600 及以上	合格
5	700 及以上	良好
	800 及以上	优秀

运动技能的形成一般经历泛华、分化、巩固提高和自动化的四个阶段,笔者在遵循运动技能形成规律的基础上,在一分钟跳绳教学和训练的初始阶段,特别注重学生耐力训练的刻意练习。在动作基本正确的基础上,重复练习的次数越多,运动技能掌握地越牢固。经过两个月的教学与训练,笔者发现采用 2 分钟和 5 分钟相结合的耐力训练可以帮助学生掌握动作,提升成绩。

2.2.4 采用分层教学

所谓分层教学,就是教师充分考虑到学生中存在的差异,有针对性地分层指导学生的学习^[3]。由于学生的跳绳水平参差不齐,那么,开展分层教学进行因材施教非常有必要。教师通过对不同层次的学生进行不同的刺激和内容安排,进而达到差进中出,中进高出,高进优出的目标,有效提高个体成绩和班级的总体成绩。

表 5 分层教学特点及措施

等级	特点	教学措施
A 层	动作不熟练、一分钟跳绳成绩低于 148 次	教师单独指导为主
B 层	动作熟练、一分钟跳绳成绩大于 148 次	强化训练为主

2.2.5 “师友互助”式合作学练

通常,“师”与“友”的角色界定和职责划分是根据学生的智力水平、学习能力、学习习惯、性格差异和个人意愿等因素来确定的。“师”即是“学师”,是指学习基础较好,具有较高的学习能力、成绩较为优秀的学生;“友”亦称“学友”,指学习基础较弱,学习能力一般、成绩暂时薄弱或学习困难的学生^[4]。本研究的“师友互助”教学是指为了完成教学目标和任务,在体育课堂中,由 1 名学师和 1 名学友组成的学习小组,通过互相帮助的形式达到共同进步的学习过程。体育中考共有 6 个选考项目,而一分钟跳绳也作为其中一个热门的选考项目之一。为了提高学生练习一分钟跳绳的密度和效率,笔者在教学中经常倡议生生之间结成“师友”的关系进行帮扶训练,共同提高。在教学中,通过老师的讲解和示范,学生对运动技能的接受能力不同,输入和输出强的学生可充当“学师”,作为老师的小助手,帮扶那些输入和输出相对差一点的“学友”。这样在时间有限,项目繁多,人数众多的情况下,可以最大限度尊重学生的主体地位,提高学生练习的密度和效率,又能培养学生的团队精神。更重要的是,教师可以有更多的时间针对性地辅导那些需要被帮助的学生,进而提高班级整体的一分钟跳绳训练水平。

表 6 “师友互助”教学特点及措施

等级	角色	特点	措施
A 层	学友	知识和技能输入和输出相对差的学生	老师指导,接受被帮扶
B 层	学师	知识和技能输入和输出比较强的学生	老师指导,帮扶学友

2.3 一分钟跳绳提升考试技巧

2.3.1 重视考前四部曲,把握细节

考前的准备工作是否充分、细致、科学、合理,它是直接影响一分钟跳绳成绩的关键因素。因此,考前要做好检查工作,包括系鞋带或绑头发、调绳、握绳、试绳四个关键步骤;此外,还要做好充分热身和专项准备活动,为考试正常或超常发挥,创造优异的成绩打下坚实的基础。

2.3.2 重视考中三部曲,竭尽全力

考试开始指令在前期倒计时阶段,一般有 5 秒时间准备和调节,建议考生提前 2-3 秒摇绳进入考试状态。当考试计时开启后,要迅速调整状态和速度进入考试模式的三个阶段。分别是开始起速摇绳阶段(刚开始 3-5 秒)、途中

匀加速摇绳阶段（40 秒）、结束前冲刺快速摇绳阶段（最后 15 秒），保持最高速度到考试结束。

2.3.3 多跳一秒，轻放跳绳

考试指令结束发出后，不要急于停止考试动作，建议考生再快速多跳 1 秒，为创造优异成绩提供多一点可能。最后，认真检查计数器的成绩，并与考试屏幕的成绩核对。无误后，轻放跳绳于地上以结束考试。

3 结语

采用“六部曲”教学、分解练习与完整练习相结合教学、速度训练与耐力训练教学、分层和“师友互助”相结合的教学策略，对提升一分钟跳绳成绩有很大帮助。另外，掌握必要的考试技巧，也可有效提高一分钟跳绳成绩。

建议在今后跳绳教学中，重视培养学生兴趣，将音乐与脚步训练节奏、跳绳节奏有机融合，提升课堂教学效率；根据学生的水平差异，制定不同的教学激励措施，有效实施因材施教；建立“生生”结对导师制，形成以优生带弱

生的帮扶策略；建立“线上打卡赛、挑战赛”与“线下课课赛、班级赛、年级赛”的线上线下比赛机制；跳绳大课间常态化，形成学校体育特色，使之更普及，更能惠及学生。

【参考文献】

- [1]教育部. 体育总局教育部关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1779/202009/t20200922_489794.html, 2020-08-31
 - [2]梁巧英. 1 分钟跳绳如何取得好成绩[J]. 中国学校体育, 2008(4): 60.
 - [3]王育鸽. 隐性分层教学在高中数学中的实践研究[D]. 陕西: 陕西师范大学, 2012.
 - [4]姜卫红. “师友互助”式小组合作学习模式的问题与对策研究[D]. 山东: 山东师范大学, 2015.
- 作者简介: 钟海春(1991-)男, 汉族, 广东中山, 硕士, 初级教师, 中山市华侨中学, 研究方向: 体育教学。

体能训练在高中生羽毛球技术练习中的应用效果

黄诗玥 郑贤丰

华南师范大学体育科学学院, 广东 广州 510006

[摘要]通过对广州执信中学高中阶段的羽毛球校队学生开展分组体能训练研究,了解体能训练的练习在技术训练中的应用效果,为制定科学的训练方案,改善羽毛球训练的方式,提高运动员羽毛球技术水平提供依据。采取文献资料法、实验法、数理分析法分析体能训练的开展对高中生运动员的羽毛球技术训练效果的影响。比较进行体能训练前后的实验组与对照组,得出开展了体能训练的学生羽毛球运动员,在训练结束后其羽毛球技术的成绩提升效果较好,训练效果明显好于未开展体能训练的运动员。

[关键词] 体能训练; 羽毛球运动; 高中生体育; 运动教学

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6494

中图分类号: G847

文献标识码: A

Application Effect of Physical Fitness Training in Badminton Skill Training of Senior High School Students

HUANG Shiyue, ZHENG Xianfeng

School of Physical Education & Sports Science, South China Normal University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

Abstract: Through the research on group physical training of badminton school team students in Guangzhou Zhixin middle school, we can understand the application effect of physical training in technical training, so as to provide basis for formulating scientific training plan, improving badminton training methods and improving badminton technical level of athletes. Using the methods of literature, experiment and mathematical analysis, this paper analyzes the impact of physical training on the effect of badminton technical training of high school athletes. Comparing the experimental group and the control group before and after the physical training, it is concluded that the student badminton athletes who have carried out the physical training have a better effect on improving the performance of badminton technology after the training, and the training effect is significantly better than the athletes who have not carried out the physical training.

Keywords: physical training; badminton; high school students' physical education; sports teaching

引言

羽毛球运动是我国普及率高,适合各年龄段人群开展的体育运动项目之一,在各大体育赛事中崭露头角,也进入了各级校园的体育运动训练与教学的开展中,对其训练教学方法、训练方式的研究越来越科学、越来越深入。羽毛球运动,是一项非常考验运动员技术水平与体能素质的隔网对抗类运动项目^[1-3]。良好的身体素质在羽毛球运动中起到有效传递力量、维持运动员身体平衡、协调运动节奏、有效使用技术动作的重要作用。我国羽毛球运动员、世界羽毛球名将林丹等在各大国际赛事上大放光彩,精准的发球与接发球技术的使用、整场比赛的高强度、大幅度运动,都由运动员的体能素质作支撑。所以随着对高中生羽毛球运动训练方法研究的完善与方法的革新,体能训练便成了羽毛球技术训练开展中的重要内容。在羽毛球后备人才的培养过程,需要使用科学的方式方法^[4],既能有效提升运动员的各部位的肌肉力量、柔韧、敏捷等身体素质,又能帮助运动员在运动的训练与比赛中,发挥出身体素质的优势,发挥出技术动作的使用效果,从而对羽毛球运动成绩有良好的促进作用。因此,对体能开展有效的训练是

学生羽毛球运动员所必修的重要课题。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

本文以体能训练在高中生羽毛球技术练习的应用效果研究为研究对象,对广州执信中学高中阶段的校队羽毛球运动员开展体能训练,探索体能训练的开展对高中生运动员的羽毛球技术训练效果的影响情况。训练开始前对执信中学的校队学生的身体素质情况进行检测,选取身体素质测试数值相近的学生 12 人为训练开展对象,进行分组训练。

表 1 参训的执信中学学生羽毛球运动员测试情况 (N=12)

测试对象	平均年龄 (周岁)	标准差	平均身高 (CM)	标准差	平均体重 (KG)	标准差
实验组 (6 人)	17.2	0.752773	173.23	5.238957	58.4	6.789011
对照组 (6 人)	17.2	0.752773	173.32	5.86427	58.3	8.424172

训练的开展需要保证选取的高中生运动员身体形态与羽毛球技术水平不能有明显的差距,才能保证训练开展过程的公平性,以此开展的体能训练的影响结果才具有分

析的价值。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在中国知网等数据库中,通过对体能训练、羽毛球技术训练等关键词的研究论文、资料的查找,发现学者对相关课题的研究资料较为丰富,但对两者之间关系的研究和训练开展方案较少。通过对检索罗列的研究文献,选取近年所著的、研究时间较为新的文献进行阅读,并对学者的研究结果进行总结,对羽毛球技术练习的应用效果的研究做指导。

1.2.2 实验法

体能训练的开展需要设计相关训练方案,对选取的身体形态与羽毛球技术水平相近的广州执信中学的高中生羽毛球校队运动员 12 人进行随机分组,分成开展体能训练的实验组,与开展常规羽毛球训练的对照组。训练过程均由一个老师进行教学与监督把控,训练场地统一在广州执信中学本部开展。训练时间长度一致,既除了训练开展方法不一,其它训练条件均统一。实验组高中生运动员的体能训练开展方案设计为:平板支撑训练、引体向上训练、100 米快速往返跑无氧耐力训练等 7 项。通过两组高中生运动员在体能训练结束后的羽毛球技术成绩测评结果,对训练效果进行评估。

1.2.3 数理统计法

对训练测试所获取的数据,制作成三线表在文中展示。对训练的成绩数值进行差异化检验,并运用 SPSS 软件测算差异系数数值,观察数据之间的差异程度是否存在非常显著的差异。测试结果的均为 $P < 0.05$ 呈现显著性差异才具有计算意义。

2 结果与分析

2.1 执信中学实验组学生运动员的体能训练方法

2.1.1 健身球俯卧撑训练

利用健身球,也就是俗称的瑜伽球开展体能训练,是当前流行的、有效的训练方法,能利用健身球的不稳定性,让运动员做克服不稳定性的训练,实现体能的稳定性训练。让实验组高中生运动员使用双手的手肘支撑与健身球上,双腿并直成一条直线,腰腹部不能弯曲,双脚并直,让身体与地面成 60° 角,克服健身球的不稳定性进行平衡。训练时长由高中生运动员个人所能坚持的最大强度为标准,一共训练 3 组,每组之间休息 5 分钟,可以给运动员带来体能与稳定性的提升。

2.1.2 超人训练

“超人训练”是主要针对运动员腰腹部肌群进行训练的方式,类似于鲤鱼打挺。腰腹部肌群是核心肌群内非常重要的部分,应对其开展专项力量训练。让实验组高中生运动员面向瑜伽垫俯卧于垫上,双手上举平放于垫上,双腿微微张开,也平放于垫上。双手双腿同时向上方抬起,带动运动员身体运动,使运动员身体在带动下,呈现“U”

型,然后恢复原状。训练强度以运动员个人所能承受的最大次数为限度,一共训练 3 组,每组之间休息 5 分钟,能锻炼出更好的腰腹部肌群的爆发力、力量耐力、协调素质,取得预期的体能训练效果。

2.1.3 指示标多方向移动灵敏素质训练

指示标移动训练是当下体能训练中的热门训练内容,其具备创新、趣味与训练效果为一体。针对羽毛球运动项目的基本特征,通过专项体能训练运动员在羽毛球运动中适应不同的比赛情况,进行方向改变、急起停等能力^[3]。等采用的指示标通常设置为 W、T、与 Z 字形三类,让运动员按照地上设置好的字型指示标以最快速度跑动,到字母型拐点处合理减速改变跑动方向,以个人最快时间通过指示标。该训练具备变速跑的训练理念,又具备多个跑动方向,让运动员在不断的训练中,锻造灵敏素质,增强体能水平。

2.1.4 仰卧单车腹部肌群力量训练

仰卧单车训练方式起源于近年,是健身房内普及并开展的体能训练方式,其训练的开展主要针对运动员的腹部肌群的力量、耐力训练,同时也协调运动者的全身体能开展有效训练,是目前被广泛接纳的体能训练、腹肌训练方法。当下对学生羽毛球运动员体能素质的训练开展,采用该训练方式,易于被学生群体接受,开展方式简单,开展效果明显。其运动训练开展形式是仰卧起坐训练的改良版,让高中生羽毛球运动员躺于垫子上,双手抱头躺下,双脚不沾地,离地 5-10CM 距离抬起,先收缩一条腿,将膝盖收缩至胸前后原路放回,放回过程中另一条腿开始收缩至胸前,双腿的运动形式类似不断踩单车,不断训练的过程中能针对运动员的身体肌群进行训练,尤其是腹部肌群,有效促进高中生羽毛球运动员体能素质的提升。

2.2 体能训练前、后,两组学生的羽毛球技术成绩对比分析

2.2.1 体能训练前,两组学生的接发球技术成绩差异对比

此次训练开展前对两组学生的接发球技术成绩测试,并对成绩数值导入 SPSS 软件,进行 t-检验差异计算,检验两组成绩之间的差异情况,差异检验的数值(P)以是否 < 0.05 为判断标准, < 0.05 则显示为一颗星“*”,表示两组数值之间存在差异。 $p < 0.01$ 则显示为两颗星“**”,表示检测的两组数值之间存在着显著差异。测算数值如下所示。

表 2 训练开始前两组学生接发球技术成绩差异对比(单位:分)

组别	训练前的学生接发球技术平均成绩	t 检验概率值
对照组	64.34 ± 2.14	P=0.108
实验组	63.97 ± 2.45	

注: *: $p < 0.05$; **: $p < 0.01$; ***: $p < 0.001$

在体能训练开展前,对广州执信中学高中阶段的羽毛球校队运动员的接发球技术成绩评测后,得出两组羽毛球

校队运动员的成绩平均分数, 分别为对照组平均成绩 64.34 ± 2.14 分, 实验组的平均成绩为 63.97 ± 2.45 分, 并对两组成绩进行差异检测, 得 $P=0.108$, 可知在训练开展前, 两组羽毛球校队运动员的接发球技术成绩比较接近, 并不存在差异性。

2.2.2 体能训练结束后, 两组学生的接发球技术成绩差异对比

表 3 训练结束后, 两组学生接发球技术成绩差异对比 (单位: 分)

组别	训练后的学生接发球动作平均成绩	t 检验概率值
对照组	63.87 ± 2.35	$P=0.000632^{***}$
实验组	86.24 ± 1.44	

注: *: $p < 0.05$; **: $p < 0.01$; ***: $p < 0.001$

经过实验组的体能训练开展, 在训练的周期结束后, 对两组羽毛球校队运动员开展接发球技术测试, 得出两组学生在训练后的接发球技术平均成绩为, 对照组 63.87 ± 2.35 分, 实验组 86.24 ± 1.44 分, 从数值上已经可以看出实验组的学生与对照组学生的分数成绩有了较大的差距, 实验组学生的成绩要好于对照组。经过对两组成绩数值的差异检验, 测得数值为 $P=0.000632$, 判断依据为 <0.001 , 则显示三颗星“***”, 两组数值之间存在着非常显著的差异, 可知实验组学生的接发球技术成绩在训练后, 要明显好于对照组的羽毛球校队运动员。

2.2.3 体能训练实验前, 学生的发球技术成绩差异对比

此次训练开展前对两组学生的发球技术成绩测试, 并对成绩数值导入 SPSS 软件, 进行 t-检验差异计算, 检验两组成绩之间的差异情况, 差异检验的数值 (P) 以是否 <0.05 为判断标准, <0.05 则显示为一颗星“*”, 表示两组数值之间存在差异。 $p < 0.01$ 则显示为两颗星“**”, 表示检测的两组数值之间存在着显著差异。测算数值如下所示。

表 4 训练开始前两组学生发球技术成绩差异对比 (单位: 得分)

组别	两组学生的发球技术平均成绩	t 检验概率值
对照组	61.25 ± 1.65	$P=0.102$
实验组	61.22 ± 1.58	

注: *: $p < 0.05$; **: $p < 0.01$; ***: $p < 0.001$

在体能训练开展前, 对广州执信中学高中阶段的羽毛球校队运动员的发球技术成绩测算后, 得出两组学生的成绩平均数, 分别为对照组发球技术平均成绩 61.25 ± 1.65 分, 实验组发球技术平均成绩为 61.22 ± 1.58 分, 并对两组成绩进行差异检测, 得 $P=0.102$, 可知在训练开展前, 两组羽毛球校队运动员的发球技术成绩比较接近, 并不存在差异性。

2.2.4 体能训练结束后, 两组学生的发球技术成绩差异对比

经过实验组的体能训练开展, 在训练的周期结束后,

对两组羽毛球校队运动员开展发球技术进行测试, 得出两组羽毛球校队运动员在训练后的发球技术平均成绩为, 对照组 61.15 ± 1.32 分, 实验组 89.14 ± 1.15 分, 成绩有了较大的差距, 实验组学生的成绩要好于对照组。

表 5 训练结束后, 两组学生发球技术成绩差异对比 (单位: 得分)

组别	两组学生发球技术平均成绩	t 检验概率值
对照组	61.15 ± 1.32	$P=0.000217^{***}$
实验组	89.14 ± 1.15	

注: *: $p < 0.05$; **: $p < 0.01$; ***: $p < 0.001$

经过对两组成绩数值的差异检验, 测得数值为 $P=0.000217$, 判断依据为 <0.001 , 则显示三颗星“***”, 两组数值之间存在着非常显著的差异, 可知实验组运动员的发球技术成绩在训练后, 要明显好于对照组的运动员。

3 结语

优秀的羽毛球运动员能准确、快速、连贯地进行击球^[2]。广州市执信中学高中阶段的两组羽毛球校队运动员在参与体能训练后, 接发球技术、发球技术成绩对比有了显著性差异。且实验组的成绩得到了一定程度的提升, 要好于对照组, 而对照组运动员与之前的成绩相比, 变化程度并不大。因此, 体能训练的效果显著, 对羽毛球技术提升提供支撑。

体能训练对高中阶段的羽毛球校队运动员的羽毛球技术训练成绩有非常显著的提升效果。确保运动员得到充分的训练, 要以提高运动员兴趣为前提^[5]。在羽毛球技术的训练中, 可以合理制定安排超人训练、指示标多方向移动灵敏素质训练等趣味性高的体能训练方案, 将身体素质训练和技能练习二者结合起来, 这样能够促进身体素质的及时转化, 能够更有效地提高运动员的水平^[6], 对高中生羽毛球技术训练成绩的提升具有显著效果。

【参考文献】

- [1] 兰波. 论体能训练对羽毛球运动员的影响[J]. 都市家教 (上半月), 2014(10): 16.
 - [2] 姚巧泉. 浅谈羽毛球基本技术训练[J]. 内江科技, 2010, 31(11): 158.
 - [3] 王红志, 杨琳, 尹雨嘉, 王玉茜. 羽毛球运动员专项体能训练方法及手段的研究[J]. 贵阳学院学报 (自然科学版), 2016, 11(1): 70-72.
 - [4] 杜婧. 关于青少年羽毛球后备人才培养与教育的探讨[J]. 人生十六七, 2017(32): 126.
 - [5] 赵宏烜. 高尔夫运动体适能训练[J]. 科技资讯, 2021, 19(4): 3.
 - [6] 王允昌, 孙汉菊. 羽毛球教学中的身体素质训练探讨[J]. 运动, 2017(9): 123-124.
- 作者简介: 黄诗玥 (2002-) 女, 华南师范大学体育科学学院, 研究方向: 运动训练; 郑贤丰 (1997-), 男, 华南师范大学体育科学学院, 研究方向: 体育教育训练学。

高校女子篮球选项课教学中体能训练的重要性与对策分析

夏亦昕 关焱 谢仕莲

上海财经大学浙江学院, 浙江 金华 321000

[摘要] 篮球运动过程中不仅有较强的对抗性, 还需要一定的技术基础支撑, 这个特点影响了大学女生参与篮球运动的体验感与积极性。而体能作为技术学习的基础, 水平的高低势必会影响大学女生掌握篮球技能的效果, 因此, 高校篮球教学过程中也不容忽视体能的重要性。本研究运用文献资料法对女子篮球教学开展体能训练的重要性进行分析, 进而探究当下高校女子篮球教学中体能训练存在着学生与教师对体能训练的认知、女生自身在力量、速度与耐力素质等问题, 从而提出在体能训练过程中, 需要综合考虑女生的身心特点, 拓宽学习途径、优化教学设计、创新练习方法、全面协调发展的策略, 以期促进高校女子篮球教学的发展。

[关键词] 体能训练; 高校; 女子篮球; 选项教学

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6493

中图分类号: G841

文献标识码: A

Analysis of the Importance and Countermeasures of Physical Training in the Teaching of Women's Basketball Elective Course in Colleges and Universities

XIA Yixin, GUAN Yan, XIE Shilian

Shanghai University of Finance and Economics Zhejiang College, Jinhua, Zhejiang, 321000, China

Abstract: Basketball not only has strong antagonism, but also needs some technical support. This characteristic affects the college girls' sense of experience and enthusiasm to participate in basketball. As the basis of technical learning, the level of physical ability will inevitably affect the effect of college girls' mastering basketball skills. Therefore, the importance of physical ability can not be ignored in the process of college basketball teaching. This study uses the method of literature to analyze the importance of physical training in women's basketball teaching, and then explores the problems existing in physical training in women's basketball teaching in colleges and universities, such as students' and teachers' cognition of physical training, girls' own strength, speed and endurance quality, and so on. It is proposed that in the process of physical training, it is necessary to comprehensively consider the physical and mental characteristics of girls, broaden learning ways, optimize teaching design innovative practice methods, comprehensive and coordinated development strategies, in order to promote the development of women's basketball teaching in colleges and universities.

Keywords: physical training; colleges and universities; women's basketball; optional teaching

引言

高校体育选项课教学的重点内容之一就是加强学生技能与体能的培养, 目标是让学生通过体育课获得强健的体魄, 掌握一两项终身受益的运动技能, 进而提高学生的运动能力和身体素质^[1]。随着我国高校体育课程改革不断推进, 高校选项课教学广泛实施, 篮球运动已然成为高校体育选项课教学重要的组成部分。而大学女生相较于男生在身体素质与意识形态有所差异, 导致大学女生在掌握篮球技术动作、培养战术素养等方面有所偏颇。运动技能的提高需要协同体能的发展, 两者是相互促进、优势互补的。因此, 发展大学女生的体能才会更加有利于女生对篮球技术动作的掌握, 从而进一步提升大学女生的篮球实战能力与战术素养, 更好地参与到篮球比赛当中, 丰富女生在篮球运动中的体验感与成就感。由此, 在女子篮球选项课教学过程中, 必须系统、科学、全面地促进技能与体能协调并举。本研究在分析高校女子篮球体能训练重要性的基础上, 对高校大学女生体能相关问题进行探讨, 并探索性地

提出相应的对策。

1 女子篮球教学开展体能训练的重要性分析

1.1 有助于大学女生掌握篮球专项技术动作

首先, 良好的体能是学生生活和参与体育锻炼的基础, 亦如是在篮球教学过程中掌握篮球技术与提高战术素养的基础。体能包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏与协调性等方面, 而篮球运动又是一项综合性较强的运动, 在篮球选项课教学过程中融入体能训练, 有助于学生对篮球技术动作的掌握, 如在篮球三步上篮的教学过程中, 该技术动作对学生综合体能要求较高, 既需要一定的力量素质, 也需要一定的协调性, 动作才能够完整流畅。而在教学过程中, 能发现体能较差的学生, 在该技术动作的学习上呈现出明显的弱势, 如腿部力量不够, 蹬地起跳不充分; 或是手臂力量不够, 无法将球投入筐中; 亦或是协调性较差, 动作无法连贯, 不懂得如何协调发力等。因此, 篮球技能教学的同时体能训练也不容忽视, 发展大学女生的基础体能, 能够更快地掌握技术动作, 适应各种篮球技能教学。

1.2 有助于大学女生身体素质的改善

大学阶段作为青少年各项身体素质不断发展的最重要时期,针对这一特别的群体,教育部办公厅制订了《国家学生体质健康标准》,体质测试也成为衡量学生体质健康水平的一个重要指标^[2]。但通过查阅相关体测数据与资料发现,大学生超重、肥胖率以及体测的不及格率呈现上升的趋势,学生的体质健康问题不容忽视。篮球运动的特点,对学生体能要求较高,需要有力量、速度、爆发力的同时,也需要有一定的弹跳能力、灵敏与协调性,此类综合素质协同发展,对于学生体质健康水平的提高也有益处。因此,在高校女子篮球选项课教学过程中,更应将技能教学与体能练习相融合,以体能训练促技能掌握的同时,通过体能训练的融入来发展女生的身体素质,增强体质健康。使学生在篮球运动的过程中,既锻炼了身体,又提高了技能。

1.3 有助于预防在篮球运动过程中的损伤

女生体能的发展有利于提高学生在运动过程中自我保护能力,减少运动损伤的发生。由于篮球运动具有比较激烈的对抗性,在运动过程中的损伤在所难免,如女生们在传球过程中,接球时女生手腕力量能有效的控制速度比较快或力量比较大的来球。而在实际的运动过程中,由于女生的手腕力量较差,接传球时,球很容易脱手砸到头甚至是造成手指扭伤、挫伤。而进行专项体能训练能够在女生运动过程中有效规避不必要的运动损伤。女生各项素质和能力的提高,能够使女生在运动过程中身体及时作出反应与应激性,从而提高自我保护能力。

2 高校女子篮球选项课教学中体能训练的现状

2.1 学生对体能训练的认识

当前,高校大学生对体能锻炼缺乏正确的认识,普遍不重视甚至不喜欢课程中设置的体能训练活动。在篮球教学过程中,能够很明显感受到,当进行课程体能训练时,女生所表现出的不情愿。通过走访得知,普遍女生认为体能训练相较于技能练习太过于辛苦、乏味,甚至有一部分女生认为体能训练会导致身材走样,腿变粗壮。大学女生对体能训练认识的偏颇影响了其课堂参与体能训练的积极性。同时在日常生活中,大学女生缺乏主动锻炼的意识与习惯,除了每周固定的体育选项课进行运动外,其他时间更倾向于窝在宿舍,长此以往,容易导致久坐行为。此外,大学期间学生自主时间较多,应试教育下普遍学生已习惯了有教师、家长督促与监督的生活,步入大学后,在各种各样的诱惑下,学生难免对自身的约束能力与控制能力下降,导致不健康的生活习惯的形成,生活作息紊乱、饮食不规律等,以致于学生体质健康每况愈下。促进大学女生对健康行为与体能锻炼的正确认识尤为重要。

2.2 教师对体能训练的认识

高校体育选项课教学中,体能虽然被反复强调,但在实际的课程教学中却容易被忽视,教师未能正确认识技能

教学与体能训练之间的关系。篮球选项课教学过程中,教师往往容易将教学的重心放在技术动作上,考虑学生对技能的掌握,而忽视了技术动作的学习与掌握需要体能的协同发展。如在篮球单手上投篮教学过程中,往往教师示范讲解了技术动作后,女生还是无法掌握该技术,究其原因在于女生在体能水平上对该技术动作的掌握存在着劣势。而教学过程中安排的体能训练内容,也只是点到为止,相关专项体能练习的内容、次数、组数安排上也缺乏科学性,在很大程度上也弱化了体能训练的效果。同时,在课程中体能训练的方式也较为简单,缺乏系统性与创新性。以致于女生参与专项体能训练的积极性降低,通过走访发现,普遍女生认为体能训练较为枯燥、乏味,也不愿意参与更大强度的体能训练。由此,在篮球选项教学过程中如何安排体能训练内容与方式也值得我们深思。

2.3 女生自身体能问题

2.3.1 力量素质方面

力量素质是篮球运动专项对抗能力、专项速度、专项技术掌握和完善的基础和保障^[3]。在篮球运动中,运球、投篮、传球、突破与防守等技术的学习与运用无不与力量素质有关。在篮球技术动作的学习过程中,女生自身力量素质的特点与差异性影响着对技术动作的掌握与运用。在运球过程中,需要协调手腕、手臂力量,而女生相较于男生在该部位的力量素质较差,因此在运球过程中女生对球的控制能力也较弱,影响着运球技术动作的进阶学习;在投篮技术动作学习过程中,女生在手臂力量、腿部力量与核心力量上均表现出一定的弱势,导致距离稍远的投篮练习中,投篮的抛物线与弧度较低,球无法投入框内,亦或是无法合理控制力量,无法精准的将球投入框内;在传球练习过程中,女生表现出腕指力量的薄弱,导致距离稍远的传球传不到位,双手无法稳定接住来球;在突破与防守技术练习上,女生表现出腿部力量、爆发力较差,突破时脚蹬地无力,无法有效过人,防守也无法及时依靠腿蹬出的力及时跟随。从目前女生的力量素质来看,体能上的弱势影响着女生对技术动作的掌握,在篮球选项课中进行专项的体能训练是非常有必要的。

2.3.2 速度素质方面

速度可以分为多种不同的类型,其中反应速度、动作速度等都是速度的主要类型。篮球运动中的速度具有应变性、稳定性、隐蔽性和突然性的专项特点^[4]。在篮球选项课教学中,专项技术涉及较多的速度素质主要体现在学生位移速度、持球突破的起速、单个技术动作速度以及临场反应速度等。而女生在篮球技术动作的学习过程中,速度素质上表现出的弱势主要有:篮球运动的特点,对学生短距离提速要求较高,女生在场地折返提速、急停急起以及变速上较为费力;在突破技术上,持球突破的过程中,女生在突破起速上脚步速度较迟缓以及突破后的加速过人

衔接较慢,影响突破的效果;在针对单个技术动作的学习上,女生表现出能完成相关技术动作,但在无法在实战过程运用出来,究其原因在于女生在实战中动作速度、反应速度较慢,无法及时的依据临场情况作出反应与动作衔接等。力量是基础与保障,那速度就是篮球运动的灵魂,是其生命活力之所在,在提升力量素质训练的同时,也不容忽视对女生速度素质的提高,锻炼女生在篮球运动中的动作速度与反应速度,提升女生的实战能力。

2.3.3 耐力素质方面

耐力是指机体长时间坚持运动的能力。篮球场虽然场地较小,对女生的爆发力,起速与急停要求较高,同时篮球运动的强度与对抗性较大,需要反复进行短距离的高强度运动,也面临着攻防转换的问题,既需要充沛的体能进攻,也需要有充足的体能防守,由此,耐力也是篮球运动中不容忽视的体能素质。而目前高校女生的耐力素质在篮球运动中,表现出在半场3v3的教学比赛中,大部分女生由于缺乏耐力素质训练,比赛进行3-5分钟时间,就已经表现出体力不支。在全场5v5教学比赛中更为明显。同时女生也普遍表现出在实战过程中,进攻与防守两者无法兼顾的问题,大部分女生积极参与进攻后,便无力再参与防守。由于实战过程强度较高,对女生综合素质要求较高,以致于大部分女生参与实战的积极性不高,通过走访发现,女生认为篮球实战太过于激烈,参与后身体能感觉明显的剧烈运动后的不适感。从体测过程中,女生跑完800米后身体所产生的反应与不适感来看,目前女生的耐力素质上还是有待于进一步的提高。

3 体能训练在高校女子篮球选项课教学实施策略

3.1 拓宽学习途径,让女生树立良好的篮球运动价值观

体能训练在普遍女生的主观印象里是比较枯燥、乏味且又易造成运动后身体上的不适与酸痛感,这使得大部分女生对体能训练产生排斥感,以至于普遍女生对于选项课的教学内容更倾向于技术动作的学习,以应付的心态对待体能训练。由此,需要拓宽路径,促进女生对体能的正确理解与认识。采用线上、线下教学结合的方式,线下课程进行技术动作学习与体能提高。线上提升学生的理论素养,学习篮球相关规则与裁判法的同时,让学生对技术学习与体能训练相互关系形成正确的认识;充分利用学校体育公众号、篮球社团、俱乐部等加强对体能训练、身体锻炼相关健康知识的传播,以新媒体或团体活动的形式让学生认识到加强锻炼、发展体能的重要性。

在教学过程中,教师也需要引导学生对篮球运动与体能训练正确的认识,女生普遍认为篮球运动是适合男生的运动,对女生来说篮球身体上的接触、对抗太过于激烈。同时,她们还认为过多的体能训练,会导致身材走样,不符合当下对女生的审美。由此,需要教师在篮球技术教学与体能训练过程中,潜移默化地转变学生观念,一方面引

导学生对篮球运动正确认识,女生打篮球,能够展现出女生在运动中的阳光气质。另一方面教导学生体能训练不仅不会造成身材强壮,反而能够强身健体,保持良好身材。同时,组织各种适合女生的篮球活动或篮球比赛来激发女生参与课外体育活动的积极性与兴趣性,通过校内比赛的形式,既可以提高女生篮球的实战水平,以赛代练、以赛反应自身不足,也可以展现女子篮球风貌,吸引更多的女生参与篮球运动,使更多女生走出宿舍走向球场,主动参与到篮球运动中,并在运动中提升自身的体质健康水平。

3.2 优化教学设计,合理分配技能教学与体能训练时间

没有体能的学习与训练,技能的学习将会成为无水之源;没有技能的正确学习,体能的发展也只能盲目无章,没有方向^[5]。在高校选项课教学中,学生技能的学习与掌握必须有一定的体能基础作为支撑,体能的提高与发展有利于技术动作的巩固与实战运用,两者是密不可分,辩证统一的。而实际面临的问题却是选项课教学过程中,教师教学重心反而倒向了技术动作的教学,而忽视了体能训练。片面地认为学生通过技术动作的学习与练习,就能提升学生的体能素质,这种观点在实际的教学效果中是差强人意的。在女生篮球选项课中,单靠技能教学,学生对技术动作的掌握程度有限,尤其是在综合素质要求较高的技术动作上,表现出在力量、速度、爆发力与协调性上的体能弱势。

鉴于目前篮球选项课技能与体能教学中的诸多问题,亟需教师改变固有观念。首先,在备课过程中优化教学设计,在设置相关技术动作教学与练习的同时,设计相应的体能训练内容,使女生在学习与练习技术动作的过程中兼顾体能训练,以体能的提高来促技能的巩固。其次,合理分配课程中技能教学与体能训练的时间,大学女生篮球运动能力的提高,需要全面、协调地进行相应体能与技能的练习,而体能训练不是一蹴而就的,需要将体能训练结合专项技能贯穿于教学始末,也需要教师依据专项技能的特点制定相应的体能练习内容与方式,并随着学生运动技能地不断提高,适时地增加体能练习的强度,形成不断提高的系统学习计划。

3.3 创新练习方法,将体育游戏融入体能训练当中

从女生的视角分析,传统的体能训练方式已很难调动女生参与练习的积极性,如果仍采用传统的训练方式,选项课教学与练习效果将会事倍功半,反而打击了女生参与篮球课的热情。因此,需要教师创新与改革练习方法,探寻适合女生并能让其参与其中的练习方式。可以考虑以体育游戏为载体,融合体能训练,让学生在游戏的过程中提升兴趣性与积极性的同时体能得到提高。体育游戏作为体育教学重要的方法之一,并非只是单纯的团体游戏活动,而是需要依据专项特点、女生特性、体能特征等方面综合考虑所设计的体育活动。以体育游戏的方式进行体能训练,不仅能让女生积极的动起来,也能够让学生感受体育运动

所带来的快乐,同时在参与游戏的过程中也能够培养学生团结协作、同心协契的意志品质。但在设计专项体育游戏的过程中需要注意:由于大学女生的心理特点,思想趋于成熟,需要教师依据女生的特点,创新或是创造具有新意、适合大学年龄阶段的体育游戏。例如在篮球选项课教学过程中,可以设计“抛球叫号”的体育游戏,此游戏既可以练习女生抛接球的能力,也可练习女生的反应能力。以及“躲避球”的体育游戏,此游戏不仅可以练习女生反应速度、协调性,也可以兼顾提高传导球的能力等。诸如此类体育游戏,既富有乐趣,也较好的结合了专项的特点,同时学生也能够积极的参与其中,技能与体能都能够得到锻炼。

3.4 全面协调发展,注重女生各方面体能的综合发展

在篮球运动中,女生在力量、速度、耐力等体能素质上的弱势,也影响着女生对综合性较高技术动作的掌握与实战过程中技术动作的运用。因此在篮球选项课技能教学的同时,也要注重女生各方面体能的发展,全面、协调发展女生的体能与技能。教师在教学过程中往往只针对某一身体素质进行练习,虽具有针对性,但容易影响学生综合运动能力的平衡性,过于侧重一类素质练习,也容易让学生在训练后身体部位的不适感尤为明显,从而让学生对体能训练产生排斥感。对于不经常锻炼的女生,过多锻炼一个部位,也容易拉伤肌肉,引起肌肉酸痛等。所以在实际的教学过程中要保证学生体能全面发展,合理安排综合性较强的体能训练计划,并实施课程分阶段性的安排针对性的体能训练。例如,在课程开始的热身后可以安排强度较小的综合性体能练习,在课程的练习过程中可以以小组竞赛的形式,安排手臂力量或腿部力量练习。在课程后半段可以以半场或全场的实战比赛进行耐力练习,在课程结束

部分可以安排横梯脚步练习放松或是拉伸韧带的柔韧练习等。将体能练习串联于教学过程中,以合理分布的形式进行练习,使学生在体能练习后能得以充分休息与缓解的同时综合地练习各方面素质。

4 结语

总而言之,在高校女子篮球选项课教学中实施系统、全面的体能训练,对提升女生的身体素质,提高女生的篮球技术有着十分重要的现实意义。女生具备较好的体能,才能够更好地掌握篮球技能,更积极地参与到篮球的实战比赛当中,感受篮球运动所带来的趣味,进而让更多的女生走出宿舍,在篮球场上展现女生运动风采。此外,在篮球选项课体能训练过程中,还需综合考虑女生的心理、生理特征和体能特点,制定更加具有针对性、趣味性、系统性的训练计划,充分调动女生参与专项体能训练的积极性,全面提高女生的身体素质,从而促进女生篮球运动技能水平的提升。

【参考文献】

- [1]张立争.高校体育教学加强体能训练的重要性和对策研究[J].北京城市学院学报,2019(3):62-66.
 - [2]佟浩,廉东旭.高校大学生体能素质的影响因素及培养途径研究[J].体育世界(学术版),2019(6):127-129.
 - [3]王昭然.高校篮球队体能训练现状与对策探究[C].北京:中国管理科学研究院教育科学研究所,2021.
 - [4]贺湘源.论篮球运动技术动作模式下的体能训练[J].当代体育科技,2021,11(13):47-49.
 - [5]钱龙超.高校学生乒乓球体能与运动技能相长的教学研究[J].当代体育科技,2018,8(26):155-157.
- 作者简介:夏亦昕(1996-)女,汉族,浙江丽水,硕士,助教,上海财经大学浙江学院,研究方向:体育教学。

铅球运动技术教学及错误纠正

曾舒琪

北京师范大学珠海校区, 广东 珠海 519000

[摘要]随着田径运动的实践和体育科学的发展, 铅球的运动技术也不断提升和完善。教练员、运动员都围绕着决定成绩的重要因素——速度, 出发。探索铅球的运动技术和技能的发展。以达到提高运动员成绩的目的。教学则是教育者借助不同的形式或者教学活动达到预期效果。

[关键词] 铅球; 教学; 运动技术; 错误动作

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6483

中图分类号: G824.1

文献标识码: A

Teaching and Error Correction of Shot Put Technology

ZENG Shuqi

Zhuhai Campus, Beijing Normal University, Zhuhai, Guangdong, 519000, China

Abstract: With the practice of track and field and the development of sports science, the sports technology of shot put has been continuously improved and perfected. Coaches and athletes start around the important factor that determines the performance - speed, starting. This paper explores the development of sports techniques and skills of shot put, in order to achieve the goal of improving athletes' performance. Teaching means that educators can achieve the desired effect by means of different forms or teaching activities.

Keywords: shot put; teaching; sports technology; wrong action

引言

铅球是利用人体全身的力量, 将一定重量的铅球从肩上用单只手臂推出的一项爆发性田径运动项目。铅球起源于古代人类用石块猎取禽兽或防御攻击的活动。19 世纪时作为一项田径运动项目出现在英国。不久, 其他国家的运动员也开始练习推铅球。直至公元 1896 年男子推铅球项目被列为奥运会的运动项目。1948 年第十四届伦敦奥运会将女子推铅球也正式列入了奥运会的正式比赛项目。随着田径运动的实践和体育科学的发展, 推铅球的技术动作不断发展。人们发现推铅球技术中的出手速度、出手角度和出手高度是决定铅球投掷成绩的重要指标。于是便开始改革推铅球的技术。从古老的上步推铅球方法, 变成侧向滑步推球, 在 50 年代初期又由侧向推铅球发展为背向滑步推球。这一方法的出现, 促使运动员们的成绩大幅度的提高。因此背向滑步推铅球方法是推铅球技术的一次大变革。推铅球的变革, 使铅球获得较大的出手速度, 更长的做功距离。为肌肉工作创造了更良好的条件。

1 铅球技术动作

1.1 原地推铅球技术

原地推铅球作为受教育者接触推铅球技术最先接触的一种技术, 同时还作为多个省份的体育高考项目, 具有不可替代的地位。受教育者如果是初次接触铅球首先就得从铅球的持球放位开始。铅球持球握球动作将五指自然的张开, 把球放在食指、中指和无名指的掌根上。将小拇指和大拇指轻贴在球的两侧。将掌心空出。持好铅球后, 教育者应教受教育者铅球的正确放位。受教育者握好球后,

将球放在自己的锁骨窝处, 用头轻微夹紧, 下颚微向右转, 使球贴在自己的颈部。投掷臂屈肘, 投掷肘约同肩高或者略比肩低, 投掷臂掌心向前, 双目平视前方。让手、下颚和锁骨形成一个三角形, 牢牢的锁住铅球, 防止铅球滑落。持铅球和铅球放位的方法均比较简单, 但是动作掌握的是否正确, 会影响铅球的出手角度和出手高度以及出手速度, 以及会对铅球的完整技术和用力动作产生极大的影响。虽然每一个受教育者手握铅球的细节动作都不同, 但是必须保证动作是有利于完整技术练习的!

当受教育者们明确了持球和球的放位以后, 教育者就需要让受教育者们体会用髋发力的感觉。髋部发力在铅球完整技术练习中, 起到了承上启下的作用, 使投掷人能将下肢的力量传送到上肢, 并且做到超越器械的效果。提高出手速度和出手高度。那么如何让受教育者体会这一感觉呢? 教育者可以让受教育者站在投掷圈内, 面向投掷区, 做屈髋抛球的动作。也就是受教育者面向投掷区方向, 双脚平行站立稍比肩宽, 两手捧球, (注意不是包球, 也不是抓球。) 屈膝下蹲, 将球从髋部向前上方用最大力量将球抛出。体会髋部用力。同时也能体会用力顺序。做完这一动作后, 做背向的抛球动作。背向抛球动作是与正向抛球动作相同的, 只是方向不同。但背向抛球动作能让学生更强烈的感受到髋部发力的感觉。感受过髋部的发力后, 教育者应该让受教育者体会铅球完整技术练习的发力顺序。铅球发力顺序的体会, 教育者可以利用原地正面推铅球让受教育者体会发力的顺序。正面推铅球就是受教育者面对投掷区, 双脚平行站立稍比肩宽, 投掷臂持较轻的铅

球或者实心球用正确的持球方式以及正确的铅球放位将球紧贴于颈部。然后屈膝下蹲,上体向投掷手臂方向扭转,投掷手臂的肩部下沉,非投掷手臂和肩部向内扣。然后下肢迅速蹬起,利用躯干和手臂的力量将球推出。这就是让受教育者感受用力顺序的方法。让受教育者理解这些动作的发力顺序后,就应该让受教育者持实心球或者小重量的铅球进行原地铅球完整技术的投掷。首先,受教育者站在投掷圈内,身体的侧面正对着投掷圈。两脚前后开立(非投掷臂侧的脚尖与投掷臂侧的脚后跟在同一直线)稍比肩宽。两腿弯曲,投掷臂持球于锁骨窝处,非投掷臂自然上举。将身体重心大部分落在右腿上,低头含胸,上体保持自然放松。投掷准备开始时,利用两腿蹬地,腰部肌肉群带动上体躯干转体形成超越器械的技术。将铅球通过展髋、挺胸、振臂、屈腕、拨指将球向前上方推出。这些便是原地推铅球完整技术练习的技术要领。

原地推铅球的完整技术练习的准备动作也对铅球的出手速度具有重大的作用。预摆前躯干伸展,上臂自然放松地向上伸展。作为最后用力的左臂牵引。增强出手速度。预摆开始时,腰部扭转的准确控制,为转髋,顶跨和大幅度转体打下基础。为加大出手速度奠定基础。预摆结束的一瞬间,右腿支撑反作用力进行蹬转,左腿积极有力支撑,为全身协调用力做铺垫。推铅球时的超越器械将预摆时的动力蓄积起来,最后配合全身的力量,将铅球推出。者不仅提高了出手速度,还提高了出手角度。对提高铅球成绩具有重大作用。铅球完整技术练习的准备姿势是为了能够提高出手速度所做的准备。

1.2 滑步铅球的技术动作

滑步推铅球是推铅球技术的一次大变革。推铅球的变革,使铅球获得较大的出手速度,更长的做功距离,延长作用距离,从而使铅球获得更大的出手速度。为肌肉工作创造了更良好的条件。对于初学者来说,要在学会原地侧向推铅球的基础上来学习背向滑步推铅球技术才是更好更安全的选择。背向滑步推铅球是在初步了解并掌握滑步和最后用力方法的基础上进行的。背向滑步推铅球的动作要领:非投掷臂侧的腿向后蹬腿,带动重心腿投掷臂侧的腿向后滑步形成弓步,然后,蹬重心腿,转体,这时的重心就降在了非投掷臂侧的腿上了,然后送髋,抬头挺胸,推手松腕拨指。注意保持身体的平衡。还要注意不能只用手臂的力量。要用上全身的力气。背向滑步推铅球的动作要领有很多但其中非常重要的便是滑步。滑步的初步练习便是圈外徒手滑步练习。进行非投掷臂侧的腿为摆动腿的摆动练习:在进行多人教育练习时,可两人一组进行分配练习,让受教育者用非投掷臂拉住同伴的手。摆动腿收回接近支撑腿的膝盖时,(但注意不能超出)快速向投掷方向摆出摆动腿,并使摆动腿主动去着地。当进行个人辅导时可让受教育者拉住与肩同高的固定物,当滑出时将抓住固定物的手松开,快速向投掷方向摆出摆动腿,并使摆动

腿主动去着地。第二个方法也可分为多人性教学和个人辅导,但是方法略有不同摆动腿在向投掷方向摆动前身体重心稍微向后移少许,接着摆动腿摆动,支撑腿蹬伸,推动身体向投掷方向移动。做拉收支撑腿的练习,首先两腿直立,两脚开立与肩同宽。重心在两腿之间。上身稍前屈,然后迅速将小腿收至将重心放在支撑腿时,保持平衡。当支撑腿的重心收至快着地时,摆动腿快速向后撤步。形成用力前的姿势。做完这些辅助的滑步练习后,受教育者应做一些徒手的滑步练习。徒手滑步练习,受教育者两脚前后开立(非投掷臂侧的脚尖与投掷臂侧的脚后跟在同一直线)稍比肩宽。当摆动腿摆到接近支撑腿的膝盖的同时,支撑腿逐渐弯曲,降低重心。当摆动腿已经接近支撑腿膝盖时完成屈膝团身,当身体平衡时,立即开始做滑步动作。注意摆动腿要主动去找地。当动作熟悉后就能开始做连续的滑步动作。当受教育者已经可以连续滑步动作时,就可以开始持较轻的铅球进行滑步练习。随后即可以逐渐增加重量。当受教育者已经完全掌握滑步技术后。教育者就应该传授最后用力将铅球投掷出去的方法。滑步结束后,支撑腿积极蹬伸,推动髋部向投掷方向转动,使整个身体形成超越器械的状态。上体在转动中逐渐抬起,同时身体的各肌群积极收缩,非投掷臂和非投掷侧的肩高于投掷臂,铅球尽量保持在锁骨窝的位置。重心依旧大部分仍在压紧的支撑腿上。支撑腿蹬伸,进一步将髋转向投掷方向。投掷臂迅速而有力地将球推出。铅球快出手时应该展髋、挺胸、振臂、屈腕、拨指,使铅球从手指离开。球出手后,两腿弯曲或交流。降低重心,保持身体平衡。这些便是铅球滑步的完整技术动作。教育者在传授技能给受教育者的时候要注意受教育者的动作是否标准。滑步铅球动作的不标准导致的代偿性较大。所以教育者更应该关注受教育者的动作细节且说滑步推铅球对受教育者的力量要求较大。所以教育者还要注意增强受教育者的力量。

2 铅球运动技术动作中的推掷错误及纠正

2.1 推铅球中最常见的错误及纠正

2.1.1 持球方法错误及纠正

对于刚接触铅球或者接触铅球时间不长的受教育者来说,容易产生很多低级但又无法避免的错误。而这些错误在原地推铅球,侧向推铅球和滑步推铅球中均会出现。最常见的则是持球方法错误。铅球是投掷者用单手将球从锁骨位置上推出的爆发性项目。但对于刚接触铅球的受教育者来说,他们对持球技术的概念还不能完全理解。持球时总是习惯于将球完全用手指包裹起来。对铅球形成了一种全包的局面,从而就形成了持铅球的手型。这种持球方法严重影响了铅球出手时的制动发力和拨球动作的完成。从而影响到了铅球的出手速度和出手角度。最终影响推铅球的远度。而造成包球动作的原因主要是:受教育者对持球概念的不清晰;受教育者的手指力量不足。持球的正确动作是手指自然分开,将球的主要重量落在食指、中指的

指根处。拇指和小拇指贴放在球的两侧。将掌心空出。纠正错误持球的方法为：(1)让受教育者的手伸出并自然的张开，教育者将球轻放在受教育者食指，中指，无名指的掌根处，让受教育者清楚并感受正确的持球动作。(2)督导受教育者多做发展手指力量的练习，如指卧撑，连续向下抓球(在空中完成的动作)，向投掷区地面竖直推铅球。感受指根发力的感觉。

2.1.2 投掷时肘部过度下垂(也就是常说的掉肘)及纠正

所谓的投掷肘过度下垂就是受教育者在伸臂推球的过程中肘关节下落，肘尖向下，从而导致推球变为投球。使得肌肉无法得到充分的伸展，降低了肌肉的兴奋度。从而使得受教育者有劲使不出现象。严重影响了铅球的成绩和动作的协调完整性。对于投掷肘过度下垂大多数教育者要求受教育者抬高肘部，但由于受教育者对推铅球的技术细节概念较不清晰。以至于受教育者抬高肘部形成肘高手低的错误动作，从而影响出手的角度和高度。而产生投掷肘过度下垂的原因主要是：受教育者无法看到自己的肘部是否下垂；受教育者在投掷铅球的过程中还要保持下肢的平衡从而也可能导致受教育者投掷肘过度下垂。受教育者对肘部下垂的概念不清晰；受教育者推球时球过早的离开锁骨窝，从而导致肌肉无法产生更大的肌力。持球肘部的正确动作是：握好球后，将球放在锁骨窝处，紧贴着脖子。投掷手屈肘，掌心向前，上臂与肩持平。纠正错误的方法为：教育者在受教育者进行铅球投掷的过程中，利用手机或者相机将受教育的投掷动作拍摄出来。在受教育者投掷完毕后将拍摄的视频给受教育者观看并清楚的传授正确持球肘部的动作给予受教育，并提及受教育者错误的动作点。使受教育者加深肘部在推球时的正确位置的认识，改进和掌握正确的推球技术；引导受教育者在身体转向投掷方向以前，右手将球始终压紧于锁骨窝处；教育者可设计一个特殊的训练，例如让受教育者坐在一张双脚能完全触地的高凳上，让受教育者将球以投掷铅球的方法照常投出。在这个过程中让受教育者仔细感受不掉肘的感觉，甚至加强训练形成肌肉记忆。因为这个动作受教育者不需要去维持下肢的平衡。所以在受教育者有意识的情况下，就不会出现掉肘的现象。

2.1.3 铅球放位错误，出手角度过低及纠正

铅球的成绩主要取决于出手角度和出手速度。出手速度又与力量敏捷等多方面有关。铅球的放位错误能导致投掷铅球时的出手角度过低，出手角度过低则会影响出手的速度。出手速度则会影响投掷铅球的远度。铅球放位错误的主要原因是受教育者将推铅球的完整技术练习理解不清楚，将推铅球理解为扔铅球；受教育者对投掷铅球的概念不清晰；受教育者的上肢力量不足。对于铅球放位错误的纠正：教育者要求受教育者在铅球投掷出手前始终将球紧压于颈部。教育者要求受教育者进行上肢力量练习，如快速俯卧撑，卧推，快挺等动作练习。对于形成出手角度过

低的原因：受教育者对铅球放位的理解不够清晰，以至于铅球未放在锁骨的位置；形成了包球的错误握球动作；投掷肘过度下垂；左臂没有制动；头部位置不正确。对于出手角度过低的纠正：加强受教育者对头部正确位置的理解；受教育者应保证出手时出手角度应该保持在 35° - 45° 之间，投掷铅球是向前上方的天上看。都能大幅度的改善出手角度低的问题。

2.1.4 右脚蹬地方式方法不对和无左臂牵引动作的形成及纠正

投掷铅球的过程中有正确的蹬地方法和左臂的牵引动作会大大提高受教育者推铅球时的出手速度和出手角度。许多受教育者在右脚蹬地转髋的时候会显得无从下手，这是因为受教育者对铅球转髋的动作概念不够清晰。他们不知道先蹬地在转髋还是先转髋后蹬地。动作模糊而导致动作的不协调，对力从下肢传到上肢的传导造成非常大的障碍。严重时可能导致代偿性的损伤。对于右脚蹬地的情况来说，正确的蹬转是一个连续的过程。根本没有先蹬后转或者先转后蹬的区别。要利用身体重心和右脚的充分蹬伸。受教育者无法正确的完成右脚蹬地的动作主要是因为受教育者对铅球技术动作概念的不清晰，受教育者的肌肉力量无法为之完成投掷铅球的完整动作，受教育者在投掷铅球的过程中用力顺序的错误。对于这个问题，受教育者应该先理解和观看一些正确的完整推铅球的动作。受教育者在课下时应该自主练习投掷的转髋动作从而体会右脚蹬地的感受。受教育者还应该练习发展下肢的力量训练。在投掷铅球的过程中左臂的牵引动作往往也会被受教育者忽视掉，左臂在整个过程中无任何作用。只是随着惯性轻飘飘的摆一下就过去了。无左臂的牵引就无法调动左侧肩部肌肉的积极活动。从而降低了出手速度。左臂无牵引的原因主要是在投掷铅球的过程中，右臂领先躯干而向投掷方向做无牵引作用的摆臂；受教育者在投掷铅球的过程中会忽略掉左臂牵引的作用。从而在意识上淡薄左臂牵引的作用。受教育者对保持头的正确位置不明确。过早的将头转向投掷方向。

3 结语

总而言之，铅球是田径跑跳投中的一个重要的投掷项目。铅球对发展青少年发展躯干和上下肢力量具有显著的作用。铅球在我国体育教育中的地位不断提升。所以受教育者的技术水平也应该不断提升。

[参考文献]

- [1]冯志远. 学生田径与体操学习手册：教你学铅球·链球[M]. 沈阳：辽海出版社，2010.
 - [2]李发红. 中学生推铅球中“掉肘”原因探析[J]. 田径，2006(8)：47-48.
 - [3]韩正勇. 高考体育考生铅球训练之我见[J]. 甘肃科技，2009，25(6)：160-161.
- 作者简介：曾舒琪(2002-)女，汉族，广东梅州，本科生，北京师范大学珠海校区，研究方向：体育教育专业。

中国校园板球运动开展状况与发展路径研究

张建华

上海市行政管理学校, 上海 嘉定 201803

[摘要]板球运动是一项综合性球类运动, 对青少年身心发展具有良好的促进作用。通过了解板球项目的发展历程, 认识板球运动项目特征及锻炼价值, 结合当前“体教融合”核心要义剖析校园板球运动发展情况, 进而提出校园板球运动的发展路径:

(1) 明确项目发展定位; (2) 构建体系化的板球赛事活动; (3) 加强校园板球运动队高水平建设; (4) 探索“一条龙”式的人才培养模式; (5) 丰富教练员裁判员培养形式。

[关键词]体教融合; 板球运动; 中国校园

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6482

中图分类号: G849.9

文献标识码: A

Research on the Development Status and Development Path of Chinese Campus Cricket

ZHANG Jianhua

Shanghai Administration School, Shanghai, 201803, China

Abstract: Cricket is a comprehensive ball game, which can promote the physical and mental development of teenagers. By understanding the development process of cricket, understanding the characteristics and exercise value of cricket, and combining with the core meaning of the current "integration of sports and education", this paper analyzes the development of campus cricket, and then puts forward the development path of campus cricket: (1) Make clear the development orientation of the project; (2) Build systematic cricket events; (3) Strengthen the high-level construction of campus cricket team; (4) Explore the "one-stop" talent training mode; (5) Enrich the training forms of coaches and referees.

Keywords: integration of physical education and education; cricket; Chinese campus

引言

板球运动是从 16 世纪开始的一项古老运动, 具有深厚的历史和文化底蕴。目前, 全球有 100 多个国家和地区开展此项运动。板球运动在我国最早出现的记载是在 17 世纪的澳门, 近代以来因英国殖民统治的影响, 该运动在中国香港发展迅速, 但并未能普及至国内其他地区^[1]。进入 21 世纪后, 板球运动在国内各大城市迅速推广, 整体发展态势良好, 特别是青少年板球运动成为板球项目中国化进程中的重要发展方向。上海作为最早引进并开展板球项目的城市之一, 在青少年板球运动发展迅速, 但作为“非奥项目”, 板球运动的发展也面临着理念认识不足、赛事资源有限、竞技水平提升困难、专业团队力量有限等难诸多困境。

2020 年 8 月, 国家体育总局、教育部联合发布了《关于印发深化体教融合促进青少年健康发展意见》^[2] (以下简称《意见》), 从顶层设计的层面提出了“体教融合”理念, 并紧紧围绕体教融合所涵盖的各项主体工作进行部署, 为在新时代如何开展学校体育工作提供了新思路、新举措。文章结合《意见》指导精神探究从理念认知、赛事构建、竞技能力提升、人才培养培训等方面推进板球项目的发展路径, 对未来校园板球运动进一步推广与发展具有一定的参考价值和借鉴意义。

1 板球运动项目的起源与发展

1.1 板球运动的发展历程

板球运动相传起源于英国, 被人们称之为“绅士的运动”。早期的板球运动往往没有标准化的球场, 只要有一块平整的场地即可进行, 比赛结束后, 参赛者们便走进附近的小酒馆切磋技艺, 交流战技, 展现出彬彬有礼绅士风度。19 世纪, 随着英国的殖民扩张, 板球运动也漂洋过海来到了北美、澳洲、南亚、非洲等地, 并在这些地区迅速落地, 生根发芽。直至今日, 板球运动仍经久不衰, 风靡全球。据国际板球理事会 2018 年进行的不完全统计, 全世界拥有 20-30 亿的板球迷, 板球超级联赛年度收益超过 100 亿元人民币, 板球超级联赛品牌价值已达到 70 亿美元, 板球球员平均周薪水平在全球体育界仅次于 NBA。从参与程度和市场价值而言, 板球已经成为仅次于足球的第二大体育运动项目, 其商业价值已超过奥运会, 位列世界第二。

1.2 中国板球运动开展状况

中国在板球运动的发展过程中扮演着一个“初生婴儿”的角色, 该项目在中国尚属于新兴运动。2004 年, 我国正式成立中国板球协会, 并加入国际板球理事会, 中国正式引进板球运动。2007 年, 为备战广州亚运会, 中国组建了第一支男子和女子板球队。可以说, 中国的板球十分

年轻,但是中国板球无论是竞技水平和市场潜力都是巨大的。中国板球市场潜力巨大,在国际板联致力于将板球运动推向国际化的大趋势下,中国这块尚未开垦的处女地备受重视。国际板联首席执行官哈隆·洛盖特曾言:“如果中国人打起了板球,那将是不可思议的。”现如今,板球在许多亚洲国家都已成功推广,在国际板联举办的板球世界杯赛中,绝大多数冠军都被亚洲人获得,洛盖特认为,作为一项注重眼和手的灵活性、充分考验智力的运动,板球必将和乒乓球一样适合中国人参与其中。

通过搭建高水平板球赛事平台、开发多元化市场资源、加强国内外交流合作等多项举措,近年来,板球项目在北京、上海、山东、浙江、广东等地区迅速发展起来。其中,上海作为国际大都市,是我国最早开展板球运动的城市之一,有着良好和广泛的群众基础。在国家体育总局、上海市体育局等主管部门的支持下,上海市板球运动无论是在竞技比赛还是全民健身等方面近年来都实现了新的突破。截止目前,上海市已有数百家大中小学、企事业单位和俱乐部等持续展开各类板球活动,长期参与板球运动的体育人口近 4 万余人。具有国际水准的男子板球训练中心于 2019 年在上海正式成立,成为中国板球队备战杭州亚运会的重要基地。

1.3 校园板球运动开展状况

校园板球运动的发展是推动板球项目中国化进程中的重要举措,中国板球的发展也是率先开始于校园。自 2007 年板球项目在同济大学落地,该项目在全国各地各学段中迅速普及,参与度逐年攀升。10 余年间,有数千所大、中、小学引入板球项目,并通过体育社团、运动训练队、课程教学等方式普及板球知识。据中国板球协会不完全统计,截止 2021 年,全国长期参与板球活动的在校学生已超过三十万人。校园板球竞技赛事蓬勃开展,已做到“月月有赛事,年年能参加”的普及程度。

2 板球项目的运动特征与锻炼价值

2.1 板球项目的运动特征

板球是以击球、投球和传接球技术为主,注重手眼协调能力,集肢体动作控制能力、技巧与力量为一体的综合性球类运动^[3]。板球运动对身体素质的要求较为全面,同时也要求参与者具备尊重对手、尊重观众、尊重裁判的运动精神,在运动中培养参与者的绅士精神和道德礼仪。从技术角度而言,这是一项可以思考的运动,是一项具有创造性和可塑性的运动。板球运动很容易上手且趣味性很强。同时,板球运动也不缺乏激烈的竞技与对抗。

2.2 板球项目的锻炼价值

板球是一项较量体力、智力和技巧的运动。长期从事板球运动不仅可以强化上肢、下肢和腰背肌肉力量,也可以使关节更加灵活、稳固,同时对提高人体的速度和身体的灵活性与协调性具有良好的锻炼价值。

板球运动具有良好的育智功能,运动者从事该项运动时大脑在短时间内要对来自耳目的各类信息进行判断分析,运用视听觉感觉器官、运动中枢及周身肌肉快速选择最佳击球点进行回击动作,长期练习对神经系统反应速度和综合协调能力具有良好的提升效应。该项运动上手容易,但完美掌握确要花费一番功夫。以板球规则为例,将板球规则说成世界上最为复杂的运动规则之一一点也不为过。想把板球真正学好,需要开动脑筋用心学习。

板球运动极具趣味性但也不缺乏激烈的竞争与对抗。通过对场地、器材、规则的调控,可以因地制宜地开展板球活动。针对不同年龄段和水平能力的人,可以设置不同的难度层级的板球活动供其选择。青少年使用软球以趣味性游戏为主,通过击球、投球、传接球、对抗赛等小游戏培养板球兴趣,成人或水平能力较强者可规则性、竞技性活动为主开展各类比赛。

该项目重要的身体价值、智力价值、心理价值、技术价值及较强的趣味性和较高的竞技性使其成为许多国家,特别是英联邦国家青少年运动的重要选择。英国古老学府伊顿公学所提倡的体育运动项目中,板球项目是首选项目之一。

3 校园板球运动的发展路径

2020 年 8 月,国家体育总局、教育部联合发布了《关于印发深化体教融合促进青少年健康发展意见》,《意见》从顶层设计的层面提出了“体教融合”理念,并紧紧围绕体教融合所涵盖的各项主体工作进行部署,为在新时代如何开展学校体育工作提供了新思路、新举措。

本文解读上海市职业院校结合《意见》指导精神,结合上海市部分学校板球开展现状,认为明确项目发展定位、构建体系化的板球赛事活动、加强校园板球运动队高水平建设、探索“一条龙”式的人才培养模式、丰富教练员裁判员培养形式等举措是当前校园板球项目发展的有利措施。

3.1 理念为先,确定板球运动的角色定位

近年来,青少年体质水平下降、肥胖、近视等问题引发社会各界的广泛关注,并已然影响到国家发展战略。在这样的时代背景下,《意见》中将“健康第一”作为学校体育工作主旋律加以明确,使原本“奖牌主义”下逐渐迷失的体育本位功能得以回归^[3]。相对于原有的“体教结合”、“教体结合”,“体教融合”理念下,作为校园体育特色项目,校园板球运动不再以单一的兴趣爱好培养或高水平竞技人才培养作为发展目标,而是要通过体系化的设计从课程教学改革、竞赛体系构建、高水平运动队建设、校内外协同共促、政策机制保障等方面进行结构重构,将“后备人才培养战略”和学生“健康战略”并行发展,建立以“健康第一”理念为前提^[4],以促进青少年身心健康、提升学生综合素养,发挥提高板球项目竞技水平基础性作用为主要目标的校园品牌运动项目发展路径,突破“优胜劣汰”

的传统竞技观,注重“超越自我”的教育价值体现,使项目发展与学生身心健康教育、学生终身体育意识和锻炼习惯养成、体育专项特长培养形成一盘棋,多元开放、融和共进^[4]。

3.2 内容引领,注重项目发展的核心要素

以体教融合政策为导向,结合《意见》内容,对标《意见》中的八个方面 37 条具体措施,青少年板球项目应发展紧紧围绕赛事运动、高水平运动队建设、人才培养模式探索和教练员、裁判员培养等核心环节进行改革创新,主动适应国家发展战略需求。具体而言,以赛事运作为建设核心,充分发挥社会组织的赋能作用推进高水平运动队建设,结合职业教育优势探索“一条龙”式的人才培养模式,进一步丰富完善教练员、裁判员培养机制是当前职业院校校园板球项目发展的重要实施路径。

3.2.1 构建成体系的板球赛事活动

“无赛不成体育”早已成为社会共识。赛事活动的有效组织和构建对校园板球运动的发展具有重要意义。结合《意见》要求,应将板球项目积极融入体育部门、教育部门及板球协会等单项运动协会主导构建的高水平外部赛事体系以及以“以体育人”为着力点,将体育功能和教育价值有机融合、打造具有思政教育功能、健身休闲功能、竞技提升功能的校内校际内部赛事体系。外部赛事体系紧密围绕国家好地方体育赛事发展战略进行,内部赛事体系则应该注重分层分级,科学布局。同时,要高度重视自有品牌赛事活动的组织筹建。

3.2.2 加强高水平运动队建设

《意见》中进一步明确了“政府引领,学校主导、市场参与,社会协同”的校园体育项目建设模式。板球项目发展中,要以高水平运动队建设为切入点,探索“政-校-社”联动的培养模式,要通过一系列的协同运作,实现政府、学校、社会体育组织协同发展,共同培育的良好格局,这样才能有利于校园板球项目高水平队伍的可持续发展与提升。

3.2.3 探索“一条龙”式的人才培养模式

“学训矛盾”一直以来都是校园体育人才发展的重要困境,《意见》中也对这一现实问题提出了“一条龙”式人才培养的破局路径。首先,要关注板球运动员的终身发展,多学段构建一体化的教育培养通道。其次,搭建更为灵活多变的教育组织形式,例如充分使用现代化的教育教学手段,多维度开展运动员的教育教学活动。三是要注重运动员文化考试和职业技能提升的协同发展,距离学生运动员参与各类职业资格,特别是体育类职业资格的培训和考证活动,例如社会体育指导员等。四是要合理引入社会

化组织进行必要运作,对运动员进行专业化的指导和培训,包括体育营销、俱乐部运营等,让学生真正面向社会,提高社会竞争力。

3.2.4 丰富教练员、裁判员培养形式

加强教练员、裁判员队伍建设是推动“体教融合”的又一重要实施路径之一^[5]。校园板球项目发展过程中,要合理利用内部资源和外部资源,以共建的方式培养板球教练员、裁判员队伍。例如聘请优秀运动员任教,参与专业机构组织的裁判员教练员培训,组织网络研究,开发课程体系等,要通过不同的培训培养形式,逐步形成了一支相对稳定、业务能力突出的板球教练员、裁判员队伍,为校园板球运动的顺利开展提供了条件保障。

[参考文献]

- [1] 刘静民. 板球基础教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008.
 - [2] 中央深改委审议通过: 深化体教融合促进青少年健康发展 的意见 [EB/OL]. (2020-04-30). https://www.sohu.com/a/392325479_505717.
 - [3] 冯坚, 徐春阳. 健康中国背景下板球运动进校园的发展战略研究[J]. 文体用品与科技, 2018(13): 44.
 - [4] 孙科, 刘铁军. 中国特色体教融合发展思考——对《关于深化体教融合促进青少年健康发展意见》的诠释[J]. 成都体育学院学报, 2021, 47(1): 13-20.
 - [5] 马玉芳, 李勇. 关于我国实施“体教融合”的体制难点及制度设计的研究[J]. 体育与科学, 2014, 35(3): 88-92.
 - [6] 徐春阳. 上海校园板球开展现状研究[J]. 灌篮, 2019(11): 195.
 - [7] 平萍, 赵丽斌. 上海, 从体教结合走向体教融合[N]. 中国体育报, 2012-12-21(5).
 - [8] 初少玲. 上海市体教融合的实践探索与理论分析[J]. 山东体育学院学报, 2013, 29(3): 115.
 - [9] 孙科, 刘铁军. 中国特色体教融合发展思考——对《关于深化体教融合促进青少年健康发展意见》的诠释[J]. 成都体育学院学报, 2021, 47(1): 13-20.
 - [10] 刘海元, 展恩燕. 对贯彻落实《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》的思考[J]. 体育学刊, 2020(11): 1-11.
 - [11] 黎正成. 论“体教融合”培养竞技体育后备人才的研究[J]. 湖北体育科技, 2018(6): 477-479.
- 作者简介: 张建华(1986-)男, 汉族, 山东日照, 硕士, 讲师, 上海市行政管理学校, 研究方向: 体育教育训练学。

新时代女性健身现状与对策研究 ——从现阶段健身行业分析

刘惠颖

山东师范大学, 山东 济南 250000

[摘要] 在全民健身的大背景下, 新时代女性展现出勇于挑战传统观念的风采, 并通过体育锻炼对实现更多人生目标充满了自信。健身、减脂、塑形成为了当代女性最热衷的话题之一, 但与发达国家相比, 我国健身行业起步较晚, 体系仍有待完善。本篇文章主要通过文献资料法、访谈法、逻辑分析法对女性身材管理的状况与易入误区进行了阐述与分析, 透过现状审视问题并提出对女性群体理智健身的建议, 以期为广大女性开展健身活动提供更好的运动建议。

[关键词] 新时代女性; 健康健身; 误区; 建议

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6491

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

Research on the Current Situation and Countermeasures of Female Fitness in the New Era ——Analysis of Fitness Industry at Present

LIU Huiying

Shandong Normal University, Ji'nan, Shandong, 250000, China

Abstract: In the context of national fitness, women in the new era show the style of daring to challenge traditional concepts, and are full of confidence to achieve more life goals through physical exercise. Fitness, fat reduction and shaping have become one of the most popular topics for contemporary women. However, compared with developed countries, China's fitness industry started late, and the system still needs to be improved. This article mainly expounds and analyzes the status of women's body management and easy misunderstandings through the methods of literature, interview and logical analysis, examines the problems through the current situation, and puts forward suggestions for women's rational fitness, in order to provide better sports suggestions for women to carry out fitness activities.

Keywords: women in the new era; health and fitness; misunderstanding; proposal

引言

随着社会的不断发展, 21 世纪的女性强调独立自信, 在接受良好教育的同时更具魅力, 她们不受婚姻家庭的约束; 她们秉持着经济独立、爱情自由、自尊自爱的观念。同时越来越多以娱乐身心、提高生活品质为目的的体育健身行业不断走进大众视野, 身材管理、身体美成为新时代女性追求的新方向。女性身体美的理性回归是时代发展的必然, 是女性权利的张扬^[1]。不同的历史时期对身体美的定义存在差异, 当今社会上一些病态的审美文化盲目追求体重计量的“瘦”对女性身体的控制制约着女性的发展, 以瘦为美的美女行业增大了女性健康生活的压力, 使其焦虑给自身健康和社会带来不良影响。理性的健身、正确看待自我、身体的健康才是当代女性明智的选择。

1 健身行业发展现状

1.1 传统健身房“闭店潮”

我国体育健身行业起步较晚, 在多个方面体系不完整, 监管不规范, 从事人员门槛低^[2]。根据三体云动数据中心统计(2012-2022 年考虑特殊时期影响, 数据不做参考),

2020 年中国一线和新一线的主流城市的健身俱乐部平均增长率为 4.12%, 相比 2019 年的 10.9%下降了 6.78%; 倒闭率为 16.15%, 相比 2019 年上升了 11.85%。传统健身房的生存越来越艰难, 2019 年下半年, 受经济大环境影响, 不少健身房已经处于瓦解状态, 随后 2020 年初特殊时期成为了压死很多健身房的最后一根稻草, 这也是造成 2020 年倒闭率激增的核心原因。

在今年大量消费者健身诉求持续“教育”和“激活”的大趋势下, 中国的体育健身产业仍跑在高速路上, 但蕴藏机会的同时, 市场的淘汰机制将更加完善和严厉, 这就对传统健身房的运营模式提出了更高的要求, 如果不做出改变, 那么过去传统简单的经营管理模式在未来 3-5 年终究要被淘汰出局, 唯有在“数智时代”下不断适应市场变化, 与时俱进, 打磨和提升场馆精细化运营能力, 才是健身行业的长远健康发展之道, 才能无惧“洗牌”。

1.2 私教工作室遍地开花, 良莠不齐

私教工作室直击传统健身房的痛点, 主打小班教学, 收费模式上按照课时收费, 跟传统健身房相比私教工作室

需要实打实靠服务和体验在市场上站稳脚跟。私教工作室在健身市场热度越来越高,但是同样私教工作室也不代表100%的高质,央视报道市场上动不动十几万的私人教练接近一半都是在利益的驱使下半路转行过来的,那些所谓的高级证书全套办下来只要7天,“零基础七天拿证”的商业模式导致健身市场乌烟瘴气。还有一则新闻:市民周女士花三万报健身私教,健身四小时后却坐上了轮椅。健身给我们带来令人羡慕的身材的前提是我们能够以正确的方式开展运动并持之以恒的坚持下去,我们在选择私人教练时一定要擦亮眼睛、保持理智,不能仅凭一面之词就轻信对方的花言巧语。

1.3 网红健身博主引流,需理性看待

2019 年经历了特殊时期,给人民的生活带来了巨大的挑战,出行受限、生活方式巨变,居家时间增多给多媒体带来了机遇和挑战,数字网络更多的占据人们的生活。一些所谓的健身网红开始利用网络平台给女性群体制造身材焦虑蹭热度。心理学研究发现相比于男性,女性对自己的身材要求的确更加苛刻,女性在设置自己的理想体重的时候也特别严格。站在社会文化的角度来看,当前许多文化环境下以女性的外貌和身材来作为评价女性的标准,这就使女性习惯于从一个观察者的角度来看待自己的身体,当自己的身材和外貌不符合社会理想的标准的时候她们就会感到焦虑。即使现在越来越多的人愿意去关注女性的内在品质,但是整个社会对于女性身材和外貌的要求没有降低。这就导致在当代社会做一个优秀的女性要比做一个优秀的男性难得多。然而现在网络上一些被利益洗脑的网红健身博主就是利用了广大女性急于追求一个完美身材的心理,不顾职业道德在网络上盲目传播毫无营养的减肥速成法赚取流量,直播带货各种毫无益处甚至危害健康的减肥产品,利用女性消费者身材焦虑谋取利益。

2 女性健身误区及 FMS 测试的必要性

2.1 初期误区

部分女性由于健身后发现身上的脂肪还是一如往常,体重甚至有所增加,于是对运动失去了信心,最终放弃健身是发生在很多人身上的体验。注意以下几个误区对女性健身会有一定的帮助。误区一:将健身运动性别化,提到去健身房健身心里就自然地认为器械训练是属于男性的,瑜伽才是女性的专利。实际上,无论男女想要提高身体的技能,各种运动形式都应该参加,因为任何一种运动形式都不可能代替其他的运动。就器械的力量训练和瑜伽而言,只有把有氧和无氧两种运动相结合才是合理的健身方式。误区二:担心像男性一样肌肉发达。大多数女性害怕过量健身会导致自己练得像男性一样肌肉发达,其实大可不必担心。首先,女性体内雄性激素较少,因而肌肉合

成能力较差;其次,即使利用器械进行肌肉负荷训练,由于训练方式不同会产生不同的结果,少重量、多组数的训练不但不会增加肌纤维还会减掉多余脂肪,所以适量的器械训练会使体型变得曼妙。误区三:运动哪里就瘦哪里。大多数女性认为锻炼相应的部位才能减去对应的脂肪,而脂肪的消耗是全身性的,在一定的时间和一定强度的有氧运动以及力量训练之下,才能实现脂肪的消耗,只有整体结合局部的锻炼才能有效的塑造体形。误区四:意念不集中。很多女性在运动时精力很容易被周边事务分散,喜欢边运动边玩手机,不能很好的感知肌肉运动,而且容易受伤,会影响训练效果。

2.2 消费误区

爱美之心人皆有之,但是在身材管理方面广大女性要保持理性,谨慎思考。现代女大学生出于经济方面更多的会考虑办健身卡,参加集体操课之类的健身活动。这就避免不了会受到健身房里销售的花言巧语的诱惑,考虑到大学生比较好说话,脸皮薄就容易被推销,而买了上千元的私教课之后往往更加不喜欢锻炼了...当下健身教练门槛低,良莠不齐,面对商业推销一定要谨慎考虑,不要听信其“月瘦20斤”之类的言论。

职业女性迫于生活和工作的压力,也需要适度的体育健身这个“安全阀”来缓解压力,大多会选择瑜伽、普拉提这样的私人工作室。应当先体验两次,感受一下是否喜欢确定自己能否坚持后再办卡,避免花冤枉钱。还有一部分女性会选择居家健身,通过Keep等健身软件在家中实现“0消费”锻炼也是一种不错的选择。不论如何选择,只要开始坚持锻炼都是一个良好的开端。

2.3 FMS 功能性运动测试

在全民健身的大背景下,越来越多人意识到参与体育锻炼的重要性。女性正确健身的方式应该具备自己的运动处方,在制定运动处方之前,可以进行FMS(功能性运动测试)来对身体有一个评估。功能性动作模式筛查(Functional Movement Screen, FMS)是由美国著名理疗专家和训练学专家 Gray Cook 和 Lee Burton 等人研究创新,广泛应用于运动员运动能力评估中,旨在发现人体基本动作模式障碍或缺陷的一种测试方法。

FMS 由7个动作构成,可以广泛用于各种人群的基础运动能力(灵活性和稳定性)评价。通过所设计的基本动作模式,研究人员可以观测受测者动作的基本运动、控制、稳定等方面的表现。在进行测试时,要求受试者尽个人最大幅度地完成运动,如要受测者没有适当的稳定性和灵活性,他的薄弱环节和不平衡就会充分表现出来。FMS 测试在运动医学和体能训练之间架起了一座桥梁,使教练员在身体训练中更为自觉地使用康复知识为运动员健康服务。

表 1 FMS 功能性运动测试基本内容

基本动作	测试目的	评分标准
深蹲	测试双侧髋、膝、踝关节对称性和关节活动灵活性	0 分:在测试过程中任何部位出现疼痛;
跨栏	测试不对称运动形势下身体的稳定性和灵活性	1 分:在补偿方式下也不能完成动作;
直线弓步下蹲	测试踝关节的灵活性和躯干的稳定性,股四头肌的柔韧性,踝、膝关节的稳定性	2 分:在补偿方式或异常机制下能完成动作; 3 分:在没有任何补偿方式下完成动作。
肩部灵活性伸展	测试肩关节的活动度,肩胛骨的灵活性,胸椎的伸展能力	备注:在进行关节灵活性、俯卧撑、体旋稳定性项目的 3 个伤病排查
主动直腿上抬	测试腘绳肌、腓肠肌和比目鱼肌的灵活性,骨盆的稳定性	性项目的 3 个伤病排查
躯干稳定俯卧撑	测试对称的上肢运动时躯干的稳定性	性动作测试时,出现疼痛,则不进行相应的测试,并记录 0 分,以保证测试的安全性。
躯干旋转	测试多平面的躯干稳定性,在组合运动时上下肢活动稳定性	

3 女性健身常见风险区

3.1 健身活动风险——过量运动

公元一世纪索兰纳斯在《妇女病》一书中就提到运动量过大的女性,不利于生殖健康。历史的经验总是提醒我们,生命在于运动但不在于剧烈运动,运动可以塑形但不代表一定对身体或者免疫力好。过量运动后免疫力下降,首先严重会导致病毒侵犯心脏,日后工作加班时也会出现心律失常的后遗症遗症;其次对肾脏的影响也不容忽视,大量的肌肉溶解释放出来的肌红蛋白有可能堵塞肾脏的肾小管,导致急性的肾功能衰减。

女性在健身时要注意把控好运动强度,通常情况下运动时的心率保持在 110 次/分到 150 次/分,如果达不到上述标准则说明强度或者运动量不够;相反如果超过了上述标准则说明运动强度过大,可能会有损健康。进行锻炼时首先要保持心情的愉悦,在运动过程中身体有任何不适就要停止训练适当休息及时补充能量,规避风险。唐代名医孙思邈曾说:“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳”说的就是运动量要把握的适度才能得到理想的效果这个道理。

为了更准确的评估健身者的运动负荷强度,目前通用的公式主要有:

$$\text{最大心率}=220-\text{年龄}(\text{age})$$

$$\text{低强度}\leq 60\%\text{最大心率}(\text{max HR})$$

$$\text{中等强度}=60-75\%(\text{max HR})$$

$$\text{高强度}=75-90\%\text{最大心率}(\text{max HR})$$

$$\text{靶心率}=(\text{最大心率}-\text{静态心率})\times(60\%-80\%)+\text{静态心率}$$

其中,靶心率是运动中的适宜心率,是能确保安全的运动心率,并能获得最佳锻炼效果。

3.2 健身活动风险二——韧带脆弱

在一些特殊的运动项目上男性与女性的前交叉韧带

损伤发生率是有差别的。研究表明,女性足球运动员的前交叉韧带损伤的发生率比男性高 2.3~2.8 倍,女性篮球运动员前交叉韧带损伤的发生率比男性要高 2.89~3.5 倍。

造成这种差异主要有以下几方面原因:

(1) 因为生物力学方面的差异,女性膝关节外翻度数通常比男性大,躯干与髋关节的稳定性相对于男性也较差;

(2) 女性髋部宽大使得韧带承受作用力过大,全身韧带相对于男性更为松弛;

(3) 男女激素水平的差异,研究表明:雌激素水平越高前交叉韧带越容易损伤。女性生理期雌激素水平上升,所以月经期间一定要避免剧烈运动,减少运动损伤^[3]。

我们女性同胞平时要注意加强膝关节周围肌肉力量的锻炼,弥补生物力学方面的薄弱环节,使我们的膝关节更稳定,同时要加强我们的核心稳定训练,使我们的躯干与整个下肢更坚强;还要注意避开女性月经期间脆弱的时刻。

3.3 健身活动风险三——个体差异

个人受年龄、性格、体质、活动经验等情况不同,每个人对健身风险的认知程度必然也会有所差异,主要包括:身体状态的不同,例如对自身体质、遗传因素、疾病等认知不够,盲目过量运动。

健身动机的不同,例如在工作环境、功利心理、社会竞争、抑郁焦虑、攀比等不良心理作用下盲目健身。

对健身认识的差异,例如受网络不良信息的引导,树立错误的健身观,从众锻炼,缺乏判断能力,自我安全意识不强,对健身项目认识不全,这些都容易带来健身的风险。

可见现阶段最重要的是对健身知识的了解程度和可控性的把握。例如:对所参与的健身活动风险的熟悉,其危害程度有多大,凭借自己的知识和经验有效避免这种风险的可能性多大,这种风险通过人为的怎样控制能够有效避免^[3]。

4 女性健身的对策

4.1 理性选择,循序渐进

对于一般女性来说,减肥或者练体型,最容易达到目标的方法就是循序渐进。不要突然改变生活习惯,先从饮食开始,保持营养均衡的饮食结构,适当的减少油脂摄入,规律进餐时间,不要跟网络上没有科学依据的节食方法。女性刚开始健身时一定要从小强度(约最大心率的 60%)、短时间(十分钟左右)、长间隔(每周运动 2—3 天)开始,经过 3—6 个月时间达到要求的运动标准,并一直持续下去。如果中途停训锻炼效果会很快消失,重新开始锻炼又要一切重新开始,绝不可取。健身初期让身体循序渐进、慢慢积累,才能够坚持下来,欲速则不达。

关于运动持续时间、运动频率和采用的运动强度的确

定,可参照下表:

表 2 运动强度、运动持续时间和运动频率参照表

适宜人群	运用强度/%	运动频率	运动时间/分	备注
经常参加活动的人、 健康脑力劳动者	60-70	3-5 次/周	30-60	一般监督
经常参加活动的人	60-80	3-5 次/周	60-80	不用监督
运动员	70-90	3-6 次/周	60-120	不用监督

4.2 认真做好热身

开始健身要先热身,好的热身可以达到训练 60%的效果,运动前通过热身可以让呼吸系统更快的适应运动节奏,提高身体的供氧能力;热身可以加快体内的血液循环,升高体内的肌肉温度,相应的肌肉也会变得更加灵活,不易受伤;运动性的热身可以使我们快速进入运动状态,通过热身来唤醒自己,提高神经中枢系统的兴奋力和心肺功能,更快更顺利的进入运动状态;热身可以活动关节,提高关节的灵活度,热身过程中关节会分泌一些润滑液来减少关节间的摩擦;运动前的热身会使身体开始消耗部分糖原,这就意味着当进行有氧运动时身体会更快的调动脂肪来供能,提高燃脂效率,同样单位时间消耗的热量高于不做热身的人群。

4.3 正确引导健康体育消费

体育消费作为一种在满足人们的基本消费之后以追求、发展和享受更高层次需要的消费行为,已经成为国民经济新的增长点,现代人物质生活和精神生活的重要部分^[4]。随着社会的发展,女性的社会地位稳步提升,女性的体育消费需求也日益显著,享受运动带来的快乐和满足感已经成为新时代女性生活的重要组成部分。然而,由于经验不

足和缺乏正确的体育消费意识,导致了一定的消费浪费,长此以往会消退女性对体育的热情。加之当下特殊时期,互联网发展迅猛,直播带货更是如火如荼,但是在利益的驱使之下很多带货主播无中生有,虚假带货欺骗消费者。在新的体育领域女性消费具有不确定性、冲动性和盲目性,在错误的带货引导下许多女性进入了体育消费的不良循环^[5]。

5 结语

我国健身行业起步较晚,各种体系及管理制度还有待完善。希望我们新时代女性在体育健身的道路上保持清醒,接受科学的指导,明辨是非,理性消费,树立正确的健康的健身观,杜绝节食等危害健康的做法,保持积极阳光向上的心态去参加体育运动,拥抱美丽新生活,活出自我、独具个性、自信健康的新时代女性才是美丽代言人!

【参考文献】

- [1]杨斌.健身健美体育:女性身体美的理性回归[D].上海:上海体育学院,2011.
- [2]王超.时下健身行业发展状况及前景分析[J].体育大视野,2015,5(23):211-213.
- [3]陈萍,张改英.女性健身的风险认知与规避[J].搏击体育论坛,2010,1(4):10-12.
- [4]黄壘.从实际出发正体育消费[J].新西部,2010(8):53.
- [5]李桃.骨质疏松与代谢综合征相关性研究[D].大连:大连医科大学,2015.

作者简介:刘惠颖(1996-)女,汉族,山东烟台,硕士,山东师范大学,研究方向:体育社会学。

新时代老龄体育与家庭体育相结合的高质量发展路径研究

向娟慧 范安辉

西南大学体育学院, 重庆 北碚 400700

[摘要]自 21 世纪来,我国在经济发展的基础上的人口老龄化越来越明显。老龄体育产业作为家庭体育的重要组成部分,家庭体育不断完善与发展是为适应我国人口老龄发展的趋势,理应受到进一步的重视,解决这些社会问题将进一步促进社会的进步与繁荣。老龄人口体育活动是家庭体育的重要形式,家庭体育将为我国体育事业开拓一条改革与发展的道路,进一步关注家庭体育也是从不同方面注重对老龄体育产业的发展。本研究分析老龄体育产业、家庭体育两者的可行性和必然性,提出发展老龄体育、家庭体育两者的价值,以及推动老龄体育产业和家庭体育结合的高质量发展路径。

[关键词]老龄体育;家庭体育;老龄化;高质量发展

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6492

中图分类号: D66

文献标识码: A

Research on the High-quality Development Path of the Combination of Aging Sports and Family Sports in the New Era

XIANG Juanhui, FAN Anhui

School of Physical Education, Southwest University, Chongqing, 400700, China

Abstract: Since the 21st century, my country's population aging on the basis of economic development has become more and more obvious. The aging sports industry is an important part of family sports. The continuous improvement and development of family sports is to adapt to the trend of the aging development of my country's population, and should receive further attention. Solving these social problems will further promote social progress and prosperity. Sports activities for the elderly are an important form of family sports. Family sports will open up a path of reform and development for my country's sports undertakings. Further attention to family sports also pays attention to the development of the sports industry for the elderly from different aspects. This paper analyzes the feasibility and inevitability of both the elderly sports industry and family sports, and proposes the value of developing both the elderly sports and family sports, as well as a high-quality development path to promote the combination of the elderly sports industry and family sports.

Keywords: sports for the elderly; family sports; aging; high-quality development

引言

按照国际惯例,通常把老龄人口是指在 65 岁以上人口占百分之七作为一个国家人口老龄化的标准。据相关部门调查预计到 20 世纪中叶,我国的老年人数将增至 4 亿多,约占总人口的四分之一左右^[1]。表明我国老龄化社会已经开始,我国人口老龄化的不断发展,老年人的生活健康问题日益显著,对我国的社会、经济、政治、文化等方面的发展造成一定的影响,中国政府以及社会各界人士极为关注人口老龄化带来的问题。随着家庭观念的重视程度的上升,家庭体育也作为日常锻炼的重要形式,研究制定老年人体育并结合家庭体育的健身方法,促进家庭体育、老年体育两者不断走向科学、健康的道路上前进,从而推动全民健身计划的实施和开展,从而实现健康家庭体育和老龄体育。

1 老龄体育发展的必然性和意义

老龄体育是以年龄为特征划分的体育类别,随着人口老龄化,老龄人口的不断增长为老龄体育提供了所需要的物质条件,创造了一定的外在基础条件,老年人在人口年

龄的分类上占据数量上相对较多,构成了一个庞大而特殊的社会群体,相对年轻人有着较多的空闲时间,决定了老年人不仅需要物质层面的条件,更多的是需要精神层面的关怀,老龄问题涉及到我国的经济繁荣、社会发展、政治安定、文化的多元等方面,并对国家的政治经济的平稳发展起着不可或缺的作用。老龄体育产业也顺应时代发展的方向应运而生。人在生理、心理、社会三个层次方面的需求都是不可或缺的,老龄人更需要这三个层次的需要,因此就需要社会向老龄人提供所需要的特殊体育产品来满足老龄人的需求,并提高生活质量。满足三个层次需要,与老龄体育事业的发展不可分割且密切相关,与此同时发展老龄体育事业有着增进老年人的晚年幸福上起着至关重要的作用。发展老龄体育事业是体育为社会老龄大众服务的载体。

1.1 老龄体育的个体价值和社会价值

体育产业的一个重要组成部分是老龄体育,老龄体育以现代体育为标识,通过划分的产业为满足老年人的特殊体育消费需求,使得老年人收入的不断提高,为老龄体育

产业的发展道路开辟广阔的空间并带来巨大的经济效益。老龄市场也称为银色市场,主要是满足白发老人的消费需求,应运而生的是专为满足白发老人各种需求的新兴的产业。在银色市场中,含的主要服务有:专门满足老年人健身、娱乐、康复服务、因此又可以称为“银色体育市场”,成为体育经济新的增长点。当以服务业为主的第三产业在国民总收入的比重中不断上升时,引起我国产业结构发生巨大改变,体育经济在国民总收入中占比不断提升,体育经济的发展不断成为新经济的动力,其中体育的发展作为 21 世纪新经济增长点,老龄体育又作为体育的一个新的经济增长点,受到体育界内人士的广泛关注。老龄人群在体育上表现出的个体价值主要是表现为实现自我满足和养护上,需要参与体育练习提高身体素质,同时能起到延缓衰老和强身健体的作用,是发展老龄体育的终极目标。老龄体育个体需求上主要从心理、生理、社会需求三个层次去实现自我人生价值。

1.2 老龄体育活动的主要形式

老龄体育活动的形式主要以自由组合的团体组织,老龄体育的组织多依靠具体的运动项目组合,老龄人口大部分不参加专业性较强的和具有专项性较高的体育运动组织,因此老龄体育的发展必须根据老龄人的具体要求和适宜的体育运动项目。所以,根据老年人的情况,针对特定需求和老龄体育活动,以自由组织的形式体育锻炼者较多。老年体育活动以周围地区为界,老年人运动不便,很少参加远程的体育运动,经常选择附近的运动,采取就近锻炼的原则^[2]。居住区在一定范围内是属于运动功能、运动场地比较完善的社区体育场所,是了老年人生活居住的常在地,是个很好的健身场所,成为健身锻炼的常驻地。社会以家庭为基础单位,老年人参加社区体育活动,既然能促进邻里间的和谐,并且能受到家人和邻居的适当关怀与照顾。运动以多种体育活动为手段,开展老年体育活动的方式是多种多样的,其中包含柔力球、做操、气功、跑步、走步、舞蹈、太极拳等。老年人选择健身方式和运动的项目,没有特定的限制,也不限制某一具体的体育活动中,只要是对身体有益的活动,都可以作为锻炼手段。

1.3 老年体育和卫生保健相结合

老年人口参与健身运动等一系列的运动项目,必须要求在医疗卫生的监督下,把体育运动与生命安全有机结合,采取适宜的运动处方进行练习,并把必要的医疗卫生措施与健康锻炼结合。进行体育运动的同时,其中也有针对特定某种疾病采用运动康复体育方法,将康复和运动结合并有针对性地用在体育锻炼中。体育运动是需要保持环境的相对稳定,这就需要维持内部环境的平衡,同时要求老年人在进行健身活动之前,需要对血压、心率、血糖、呼吸等方面维持在于平稳的状态后在进行适宜的体育锻炼,使得机体的新陈代谢水平明显得到改善,且维持在较低的水

平。尽量不要做一些高强度、高难度的体育运动,避免对身体造成伤害。

综上所述,发展老年体育的重要意义是扩大社会保障,让老年人也可以是社会的推动力;培育和发展新的银色市场;为社会的长期稳定和发展作出贡献,为体育事业增添色彩。老年体育的个人价值从身体、社会、心理三个层次进行分析,具体表现为:健康长寿、追求心灵圣土、获得社会的价值。基于老年人的价值取向,老年人不同于其它群体,开创老年人在体育运动中特定的行为手段。

2 家庭体育中的社会价值

在“家庭体育”概论定义上,以国内学者朱守波将家庭体育内涵界定为“一个或多个人在家庭安排中的或自愿参与,用家庭名义的形式参与,以体能锻炼为手段,为获取运动知识、运动技能、满足爱好、丰富家庭生活,达到休闲娱乐、实现强身健体和促进家庭稳定为主要目的教育过程和文化活动”^[3]。在中国家庭成员的锻炼行中多具有“四老一小多,壮年数量少”的特点,成年人作为家庭的中坚力量参与锻炼程度低、频率少,锻炼项目单一,由于体育的社会价值逐渐在家庭中发挥作用的提升,使得家庭体育的地位越为突出和备受关注。在同一家庭的家庭成员在运动行为上存在着同质性趋向,家庭中心化在某种程度上是对家庭锻炼行为的一种支持^[4]。经常参与运动的家庭成员里,运动者在家庭体育中的起到示范和引领的作用,家庭成员体育运动的行为有着显而易见的关系,比如中小学家庭体育作业的开展,使得更多的家长带动家庭成员一起开展体育活动,家庭体育朝着双向社会的现代化模式发展。家庭、社会的一体化的目的在于构建家庭、社会共同承担老龄体育责任的新型模式^[5]。老龄体育“遵循以人的发展为本”的基本规律,是通过家庭、社区体育的互相渗透并有机结合起来,同时需要建立一定的组织机构、保障措施等社会的保障体系,为促进老龄人的身体健康为最终目标,培养并提升学习体育能力以及保障机制能得到可持续发展。家庭结构涵盖了家庭的复杂程度以及居住的家庭环境,都将对家庭的成员锻炼行为有较为直接或间接性的影响,家庭成员之间的亲密关系对运动行为、意识都起到作用,家庭结构比较稳固、和谐的家庭关系可以有效地实现家庭锻炼的作用,而且有利于促进家庭成员参与锻炼的程度,在同一家庭中,体育锻炼行为对家庭成员的运动呈现出同质化倾向。家庭运动的中心化在某种程度具有利于家庭成员运动的意义。

3 老年运动与家庭运动结合的发展路径

3.1 老年体育运动与家庭运动保障

21 世纪我国对老年人的养老服务保障体系是以社会保险为基础的,通过社会服务来实现,追溯其根源来自于国家在财政、税收、利息等方面实行优惠政策,以保障劳动者在晚年生活比较稳定的。国际上许多保险公司除了从

事社会保障服务外,还为家庭成员创办或出资许多社会福利机构,包含体育、医疗、文化、教育等单位,促进老年体育产业朝向健康方向发展。在实行新的社会保障制度的同时,注重老年人体育产业,由于老年人身体健康,且寿命相对延长,对降低社会保障金的支出起着重要的意义,同时为老年人的幸福生活的奠定基本的条件。在家庭服务体系中,老年人在退休后回归到家庭生活上,需要家庭、社区、组织机构等为老年人提供体育运动的服务。作为老年体育与社会体育一体化的作用,对家庭体育来说,是实现实现终生体育的一种特别有利条件。

3.2 银色市场与家庭体育的经济发展

随着老龄社会的来临,家庭的健康保障成本也随之提高。中国老龄人口数量大、平均寿命长、健康寿命短、疾病寿命长、医疗保健成本提升,大部分费用难以承受^[6]。“421”是指在家庭模式中四个老人由一对夫妻养活。中国的养老问题,尤其是家庭养老是解决中国老人问题的主要方式^[7]。老龄人的身体的健康更多的在于解决根本上的问题,老龄体育的发展不仅能在根本上解决医疗支出上,同时也能够促进家庭的和谐和稳定。从自身利益出发的角度看,关注个人的健康和对身体的投入上,致力于体育锻炼上,引领自己和家庭成员走向体育运动的道路。有效为家庭体育预防自身疾病,还能带动和促进其他家庭成员的心理和身体上的健康发展,降低家庭的医疗开销,进一步推动银色市场朝着健康、高效的方向发展,对促进家庭的幸福和社会的稳定有强大的推动作用。家庭体育和老年体育是社会体育的重要构成部分。目前社区体育存在资金不足、锻炼时间少、体育社会指导员缺少、场地和体育器材老化等问题,其家庭体育活动的主体成员间关系密切、成员间相互影响,家庭体育锻炼形式有着便利性、灵活性的特点,两者有机的结合便于找出空闲时间主动积极投资健康体育经济,互相辅助并相互指导。在附近开展家庭互助的社区体育运动。中国人有着传统的家庭观念,衍生出特有的家庭理念,以家庭运动的方式,把各个年龄段的家庭组员推向运动场地,有助于建立一个完整健康网,推动和提升老年人的身体素质和健康水平。

3.3 老龄人口体育活动与家庭关注

随着人口老龄化导致居民的家庭结构也发生重大变化,发展“银色体育市场”,都需要在全社会广泛地关照,关注人口老龄化的前提条件下才可以有效实行。受到全社会的关注,也要求政府和各类社会团体的注意;这一步需要企业、社区、家庭的人文关照。为了家庭体育的全面发展,需求家庭在教育、社会化、情感交往等方面发挥积极作用。虽然家庭的功能作用逐步向社会功能的方向移动,也得要求家庭成员在情感上起到相互支持、互助的作用尤其重要,依靠家人带动运动的依赖性高,家庭体育运动也需要个人、社会的支持。家庭体育作为一种家庭教育方式,

可以推动老龄体育的发展,重点解决老龄人口在心理问题的缓解。家庭成员需要全方位地关怀老年人,为老年人提供关怀与服务,同时为老年人组织完善的家庭机制和相应的运动制度^[8]。在家庭体育活动中老年人可以通过与家庭成员的接触和沟通上进一步了解时代的变化,从而实现再社会化的过程。

4 结语

(1)老龄体育的社会价值在于充实广义的保障体系,家庭体育保障不断推进老龄体育的发展,使老龄人为家庭体育助力;利于新兴的银色市场的发展;营造良好的家庭环境,维护社会的稳定,使得社会文化更加丰富多彩。

(2)老年人体育的个体意义从心理、身体、社会三个层次出发,家庭体育在推动老龄体育的三个层面上起着不可或缺的作用,特别是在心理层面,由于个人和社会价值定位区别其他人群,老龄人从事体育有特定的行为方式要形成家庭、社区重视和关注体育的观念上,依次实现与家庭体育文化、教育的交流与融合,共同提高人民的生活质量。

(3)家庭关系对家庭成员锻炼行为发挥作用,也就是家庭的关注程度对老龄体育的锻炼行为起着正相关的关系,家庭结构稳定性、家庭关系和睦可以高效的发挥家庭体育锻炼功能,良好的家庭关系在促进家庭成员锻炼参与度和提升家庭成员参与锻炼的积极性。

【参考文献】

- [1]明君.黑龙江省高校老年教职工健身现状及发展趋势[J].哈尔滨体育学院学报,2008(3):49-50.
 - [2]柏杨.高校体育场馆的合理化利用[J].内江科技,2015,36(11):15-16.
 - [3]朱守波,张锦华.高校体育与非体育教师家庭体育状况对比分析[J].廊坊师范学院学报(自然科学版),2013,13(4):90-93.
 - [4]王富百慧,王梅,张彦峰,等.中国家庭体育锻炼行为特点及代际互动关系研究[J].体育科学,2016,36(11):31-38.
 - [5]张永保,田雨普.“家庭体育”新释义[J].北京体育大学学报,2010,33(6):9-12.
 - [6]袁音,任莲香.中国城市社区体育的发展机遇与趋势研究[J].兰州学刊,2004(6):346-353.
 - [7]周传志.我国新时期家庭体育的作用[J].北京体育大学学报,2005(2):158-160.
 - [8]李继文.论高校体育对学生终身体育意识的培养[J].安阳师范学院学报,2006(5):129-130.
- 作者简介:向娟慧(1998-)女,土家族,湖北恩施,硕士在读,西南大学体育学院,研究方向:体育教学;通讯作者:范安辉(1968-)女,汉族,重庆北碚,硕士,副教授,西南大学,研究方向:体育教育训练学。

儿童青少年高强度间歇训练的可视化分析

李展权¹ 朱琳^{2*} 陈泽恺¹

¹ 广州体育学院研究生院, 广东 广州 510500

² 广州体育学院运动与健康学院, 广东 广州 510500

[摘要] 本研究以 2012–2021 年 Web of Science 核心合集收录有关儿童青少年高强度间歇训练的 327 篇文献为数据源, 通过 CiteSpace 软件进行可视化分析, 以期快速精确定位国际上的研究趋势与研究热点, 为我国今后开展相关研究提供精准指导。研究结果表明, 近十年间儿童青少年 HIIT 研究关注度持续提升, 美国、澳大利亚、英国在该研究领域居核心地位, 以英国的纽卡斯尔大学为首的高产机构是该研究领域的核心力量。研究内容主要围绕“运动能力与健康水平的改善”、“慢性疾病儿童青少年的运动干预治疗”、“心理认知研究”、“体教结合”等方面, 以“运动能力与健康水平的改善”为研究核心热点。在今后的研究中, 我国应借鉴国际的先进理论和实验研究, 为开展儿童青少年 HIIT 的方法、机制等提供理论指导。

[关键词] 儿童; 青少年; 高强度间歇训练; CiteSpace; 可视化

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6490

中图分类号: G812

文献标识码: A

Visual Analysis of High Intensity Interval Training for Children and Adolescents

LI Zhanquan¹, ZHU Lin^{2*}, CHEN Zekai¹

¹ Graduate School of Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

² School of Sports and Health, Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

Abstract: This study takes 327 documents about high-intensity intermittent training of children and adolescents collected in the core collection of Web of Science from 2012 to 2021 as the data source, and carries out visual analysis through CiteSpace software, in order to quickly and accurately locate the international research trends and research hotspots, and provide accurate guidance for related research in China in the future. The research results show that in the past decade, the attention of HIIT research on children and adolescents has continued to increase. The United States, Australia and the United Kingdom occupy the core position in this research field, and the high-yield institutions led by the University of Newcastle in the United Kingdom are the core strength in this research field. The research content mainly focuses on the aspects of "improvement of exercise ability and health level", "exercise intervention treatment for children and adolescents with chronic diseases", "psychological cognitive research", "combination of physical education and education", and takes "improvement of exercise ability and health level" as the research core hot spot. In the future research, China should learn from international advanced theoretical and experimental research to provide theoretical guidance for the methods and mechanisms of HIIT for children and adolescents.

Keywords: children; adolescents; high intensity interval training; CiteSpace; visualization

引言

作为当前最热门的训练方法, 高强度间歇训练 (High Intense Interval Training, HIIT) 的应用与研究受到了学者们的广泛关注。HIIT 在成年人中的应用与研究得到了多方面的支持与开展, 其研究进展要远超儿童青少年^[1-2]。随着儿童青少年关注度的不断提升, 有关儿童青少年高强度间歇训练的研究热度也节节高升。HIIT 已被证实是一种可提高儿童青少年健康效益、促进身心健康发展的效率训练方法, 且相较于持续性有氧训练, 其更具趣味性、可坚持性的特点对儿童青少年而言更有利于培养长期锻炼的生活习惯, 促进儿童青少年身心健康发展^[2-4]。

信息可视化技术是近年来在科学计量学、知识计量学领域兴起的一种重要的研究方法和手段。CiteSpace 软件系统在信息可视化方面广受关注和应用, 其绘制的科学图

谱信息量大, 可视效果极佳, 可直观地展现科学知识领域的信息全景, 把握某一科学领域中的关键文献、热点研究和前沿方向^[5-6]。本文通过 CiteSpace 软件对 Web of Science (WOS) 数据库中的相关文献进行可视化分析, 全面了解儿童青少年 HIIT 的研究现状和发展趋势, 把控当前的热点研究方向, 为促进 HIIT 在儿童青少年中的开展贡献微薄力量。

1 数据来源与研究方法

1.1 数据来源

以 WOS 核心论文集为检索源, 检索策略为 TS=(pediatric OR children OR adolescent OR student OR childhood) AND (high-intensity interval training OR aerobic interval training OR sprint interval training OR HIIT), 检索语言为“English”, 文献类型

为“article”，检索时间跨度为 2012 年-2021 年，检索时间为：2022 年 1 月 19 日。

1.2 研究方法

将所获得文献的“全记录与引用的参考文献”以“纯文本”格式导出，应用于 CiteSpace 软件 5.8.R3 版本中，将文献中的年份、国家、作者、机构、关键词等信息进行提取与分析，依次进行国家、作者、机构、关键词分析。时间跨度为 2012—2021 年，时间间隔设置为 1 年，节点阈值为 50，选择寻径剪裁法（PathFinder）、切片网络剪裁法（pruning sliced networks）、合并网络剪裁法（pruning the merged network），将图谱中的复杂网络简化，体现分析重点。

2 儿童青少年高强度间歇训练研究的关注度分析

2.1 发文量分析

发文量是衡量一个专业领域发展状况的重要指标，而发文量的变化能够直接反映该领域研究的发展动态。由图 1 可知，2012—2021 年间发表相关论文共 327 篇，依据发文量变化情况，有关儿童青少年 HIIT 研究大致可以分为两个阶段。

第一阶段为 2012—2015 年的起步阶段，这一阶段相关文献数量较少，基础理论尚且薄弱，最多有 15 篇，2014 年仅有 9 篇，研究尚未形成规模。2016 年—2021 年为第二阶段，属于快速发展阶段，目前该研究尚且处于这个阶段。该阶段至今发文 274 篇，占总发文量的 83.8%，这表明有关儿童青少年 HIIT 的研究受到肯定与支持，发文量的持续增长表明研究的关注度也在持续攀升。2016—2018 年间发文量出现较大幅度增长，在此期间各国就卫生、体育等与青少年健康相关部门颁布了一系列政策，如美国接连发布《学校健康政策和实践研究的结果》与《美国体育活动计划》，芬兰提出了《对芬兰教育的关键计划改革》等，都强调了儿童青少年的体力活动情况，并对此进行了规划指导。中国方面，相较于 2012—2020 年的零星半点，2021 年是一个突破性的提升，这可能得益于 2018 年发布的《中国儿童青少年身体活动指南》，其中强调了中高强度身体活动对儿童青少年的重要性和必要性^[7]，在此之前，《青少年体育发展“十三五”规划》、《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》等政策的出台突出了以增强青少年体质为根本目标的发展要求，为儿童青少年体质健康发展规划指明了方向，为研究发展进行了铺垫。随着我国政策的引导以及科学创新的推动，我们有理由相信 2021 年的突增并非昙花一现，有关儿童青少年体质健康的研究热度将会持续提升，而 HIIT 作为一项集省时、高效、趣味于一体的训练方案，在儿童青少年中的应用与研究也将得到重点关注，中国将为国际贡献更多更高水平的研究成果，提供更优质合理的“中国方案”。

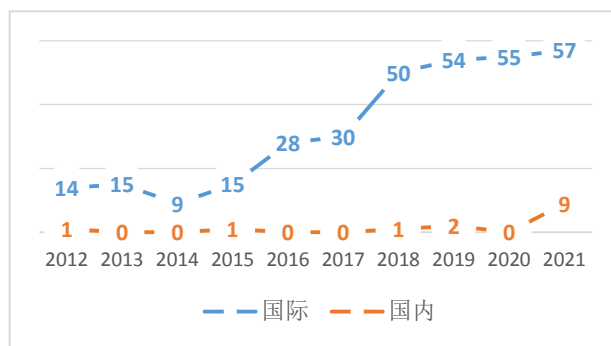


图1 儿童青少年 HIIT 发文量

2.2 国家机构分析

经国家共现分析得到国家共现网络图谱（图 2），该图谱共有 59 个节点，意味着共有 59 个国家参与儿童青少年高强度间歇训练的研究，节点半径越大意味着发文量越多，中心性高则外周圆环越粗。美国的发文频次（63）与中心性（0.51）均位居首位，与其他国家合作交流最为密切，在该研究领域居核心地位；其次是澳大利亚（41）、英国（34）、西班牙（30）、巴西（26）等，前 10 国家的发文量占总发文量的 71.9%，表明研究成果较为集中，高产国家为该领域研究发展做出重要贡献。中国发文 14 篇，中心性 0.06，在该领域的影响力较为有限，这可能与研究规模形成较晚有关（有 9 篇文献发表于 2021 年）。

在交流合作方面，发达国家更加注重与国家/地区间的交流合作，如英国与美国、澳大利亚、加拿大、德国等 20 个国家均有往来。基于不同的环境背景及研究条件，各国家对该研究领域表现出不同的特点。如美国注重学科交叉融合，研究呈多元化发展，研究涉及青少年运动员运动表现、儿童青少年心理认知、内在机制的探索以及 HIIT 在慢性疾病群体中的应用等；澳大利亚较为注重该领域的应用实施，主要研究方向包括青少年运动员运动表现的提升以及 HIIT 在慢性疾病群体的应用，尤其是 Sawyer 的研究团队，在 HIIT 与囊性纤维化患者中的研究做出重要贡献^[8]；中国的主要研究方向为 HIIT 对儿童青少年身体机能的改善，尤其是体重异常的儿童青少年，这可能与当下国内儿童青少年超重肥胖发生率日益严峻有关。

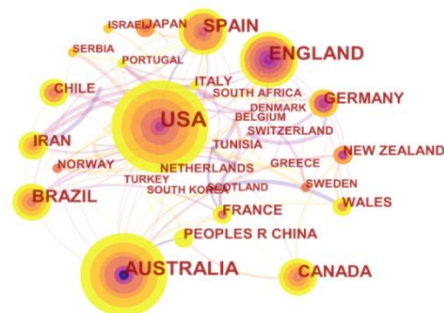


图2 儿童青少年 HIIT 国家共现网络图谱

2.3 机构分析

通过机构共现分析得到机构共现网络图谱(图 3), 该图谱共有 257 个节点, 意味着有 257 个机构从事儿童青少年高强度间歇训练方面的研究。大部分机构来自于高校, 少数来自于医院或其他研究机构。发文频次前 10 的机构如表 2 所示, 英国、澳大利亚、美国、新西兰、德国、西班牙的高校构成了儿童青少年 HIIT 研究的中坚力量, 共发表文献 52 篇, 占总发文量 15.9%。英国的纽卡斯尔大学尽管出现年份较晚(2019 年), 但发文最多, 这要归功于背后成熟的学术团队, 以 Eather 为主导的研究团队为该领域的研究与交流做出重要贡献, 主要研究方向为 HIIT 在学校体育中的开展^[9-10], 与东北大学、澳大利亚天主教大学等高产机构均存在紧密的交流合作。这种现象在高产机构中普遍存在, 如德国的维尔茨堡大学, 主要研究方向是儿童青少年急性 HIIT 的影响; 维瓦拉公立大学, 主要研究方向是 HIIT 与胰岛素抵抗儿童的研究。中国方面, 香港浸会大学发文 3 篇, 河北师范大学、澳门理工学院、澳门大学等各发文两篇。国内机构较为分散, 合作频次较少, 起步较晚且存在一定差距, 应当重视搭建信息共享平台以加强科研合作和交流。

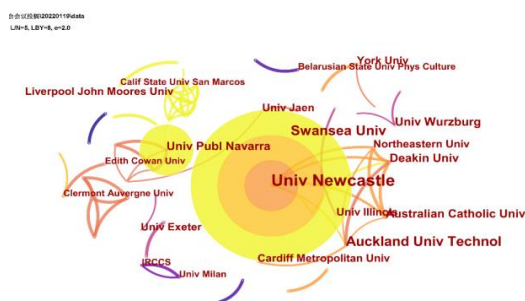


图3 儿童青少年HIIT机构共现网络图谱

3 儿童青少年高强度间歇训练研究的主题与热点分析

关键词分析能够高度概括、体现一个领域的研究主题及研究热点。通过对文献中高频关键词进行分析并以可视化图谱的形式呈现,可以高效分析该领域的研究主题。通过分析关键词共现图谱(图4),关键词频次排序表(表1)以及关键词聚类标签及各聚类的主要研究方向(表2),对研究内容进行梳理总结,发现儿童青少年高强度间歇训练研究主要集中在4个方面的研究主题内容。

(1) 运动能力与健康水平的改善。相关关键词包括锻炼(Exercise)、运动表现(Performance)、体成分(Body composition)、体适能(Fitness)、力量(Strength)、耐力(Endurance)、强度(Intensity)、新剂量(New dose)等。研究表明, HIIT 对儿童青少年的运动能力、健康水平均有显著性改善^[11-12]。随着研究深入, 研究者致力于探索 HIIT 与其他运动形式之间的异同性, 期许制定更加高效、更有针对性的运动方案。如在青少年运动员的研究中,

Funch 等^[13]通过对女子青少年曲棍球运动员研究发现,为期 4 周的运动干预对 HIIT 组(时长 4min,强度为 75%-85%最大心率,间歇 10s)与高强度组(时长 30min,强度为 75%-85%最大心率)的最大摄氧量水平均有显著性提升,相较之下,HIIT 组耗时更短。Farley 等^[14]通过比较 HIIT 与无氧训练对青少年赛艇运动员的研究发现,HIIT 能显著提升运动员的划桨耐力,而无氧训练则对运动员的划桨冲刺能力有所提升。Buchan 等^[15]通过对普通青少年进行为期 7 周的 HIIT 干预后发现,HIIT 对青少年运动能力有显著提高,但在代谢方面的变化十分有限。根据不同的发展目的选择合适的训练方法是非常重要的,当前该领域研究更加注重 HIIT 的直接效果,对其内在机制的探索稍显滞后。

(2) 慢性疾病儿童青少年的运动干预治疗, 相关关键词包括适应性(Adaptation)、低容量(Low volume)、风险因素(Risk factor)、超重(Overweight)、肥胖(Adiposity)、囊性纤维化(Cystic fibrosis)、胰岛素抵抗(Insulin resistance)等。鉴于 HIIT 强度高、时间短的特点, 选用其作为一种预防、控制特殊疾病的手段, 安全性、有效性以及适应性等因素需要大量实验数据来验证。研究发现, 在体重异常的儿童青少年相中, HIIT 在动脉粥样硬化、炎症因子以及脂质谱变量方面比有氧运动有更积极的影响^[16], 短期的 HIIT 同样能够有效改善体重异常儿童的代谢灵活性和胰岛素抵抗^[17]。而在囊性纤维化患者中, Sawyer 等^[8]表明每周 30min (10min/次, 每周 3 次) 的 HIIT 可以提高患者运动能力, 生活质量、运动自我效能感和幸福感, 这将为 HIIT 在囊性纤维化患者中的初步实现提供有力依据。除此外, HIIT 的可行性也在注意缺陷多动障碍儿童青少年、发展协调障碍儿童等身上得到验证^[18-19], HIIT 对于身患慢性疾病的儿童青少年而言有可能是一种更有效且更易实现的运动方法。然而目前关于 HIIT 在运动疗法中的运动剂量、间歇时间、持续周期等因素并未得到明确的指导, 未来还应该关注运动剂量、性别、青春期等对患病儿童青少年在长期干预中的影响。

(3) 心理认知的研究, 相关关键词包括执行功能(Executive function)、心理健康(Mental Health)、学术成就(Academic achievement)、认知表现(Cognitive performance)等。现有研究证实, 中高强度的的体育活动对大脑、认知和心理健康有积极的刺激作用, 然而 HIIT 对于儿童青少年认知、学业成绩及心理健康结果的影响尚不清楚^[20-21]。Costigan 等^[22]通过评估两种不同 HIIT 方案对青少年心理健康、执行功能的有效性时发现, HIIT 能使青少年的执行功能获得中度改善, 幸福感轻微提升, 心理健康方面有明显改善。Tottori 等^[23]通过对 56 名 8-12 岁儿童进行为期四周的 HIIT 干预后研究发现, 除了心肺耐力和肌肉耐力等身体素质的组成部分外, HIIT 对核心执行功能(如工作记忆)也有积极的影响。然而最新的研究则认为^[24], 长期的 HIIT 干预并不能明显改善儿童青少年

(4) 学校体育教学结合, 相关关键词包括可行性 (Feasibility)、学校基础 (School-based)、教育 (Education) 等。面对当前儿童青少年身体素质持续下降、体力活动量不足的困境, 研究者也在积极寻找新的突破口。对儿童青少年而言, 短时高效的 HIIT 可能比有氧运动更有吸引力且更容易养成锻炼习惯, 切实解决当下学生体质下降、体力活动量不足等诸多突出问题。Martinez-Vizcaino 等^[25]通过对 10 所学校进行整体随机对照试验, 评估基于操场游戏的 HIIT 干预的有效性, 研究表明干预有效促进儿童身体素质, 健康水平较低的儿童将获得更大收益, 这是首个将 HIIT 原则融入操场游戏的学校干预研究, 尽管其仍有需要改进的空间, 但不能否认该研究在学校体育教学结合中的重要价值。就国内学校体育教学环境而言, HIIT 的引进能够为其发展注入新活力, 有效契合新一轮体育与健康课程改革的需要, 帮助学生提高体育训练兴趣, 增强体质, 全面发展。然而国内关于 HIIT 在学校体育教学中的研究并尚受到重视, 由于其在教育系统和体育系统中的地位都略显尴尬, 在教学实践中的应用研究也十分有限。

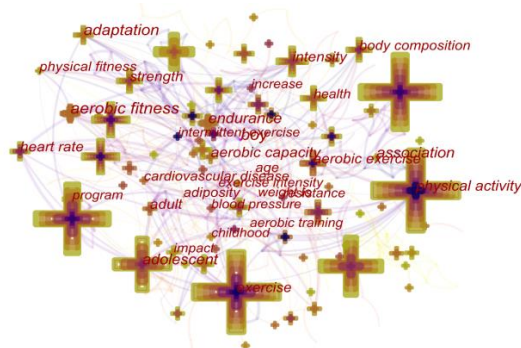


表1 儿童青少年HIIT关键词频次排序表

序号	频次	年份	关键词	序号	频次	年份	关键词
1	93	2012	Exercise	11	21	2012	endurance
2	82	2012	Physical activity	12	20	2013	strength
3	55	2013	Performance	13	20	2012	capacity
4	52	2015	Fitness	14	19	2012	body composition
5	50	2012	Overweight	15	18	2014	interval
6	30	2013	Response	16	15	2015	low volume
7	29	2013	Health	17	15	2017	risk factor
8	28	2013	Intensity	18	15	2015	program
9	28	2012	Meta analysis	19	15	2012	association
10	23	2014	Adaptation	20	14	2017	impact

表2 儿童青少年HIIT关键词聚类标签及各聚类的主要研究方向

聚类名称	大小	同质性	研究主题（对数似然比/P 值）
#0 高强度间歇训练	35	0.913	高强度间歇训练（81.37, 1.0E-4）；超重的肥胖男性（81.37, 1.0E-4）；生理方面（76.56, 1.0E-4）；能量消耗（76.56, 1.0E-4）；低氧条件（71.76, 1.0E-4）
#1 有氧能力	26	0.826	有氧能力（41.36, 1.0E-4）；肌肉（41.18, 1.0E-4）；增加运动训练（41.18, 1.0E-4）；学术成就（36.11, 1.0E-4）；身体活动大脑健康认知（36.11, 1.0E-4）
#2 左心室构造	26	0.821	左心室构造（135.94, 1.0E-4）；青少年短跑运动员（94.33, 1.0E-4）；身体发育（94.33, 1.0E-4）；反向运动跳跃能力（94.33, 1.0E-4）；训练测试（88.4, 1.0E-4）
#3 1年高强度运动干预	25	0.829	1年高强度运动干预（63.25, 1.0E-4）；认知表现（63.25, 1.0E-4）；研究集群（63.25, 1.0E-4）；心理健康（63.25, 1.0E-4）；青少年（63.25, 1.0E-4）
#4 GH 反应	22	0.946	GH 反应（112.96, 1.0E-4）；呼吸肌耐力训练（112.96, 1.0E-4）；持续回合（112.96, 1.0E-4）；肥胖青少年（75.49, 1.0E-4）；胰岛素抵抗（66.83, 1.0E-4）
#5 肥胖的青少年女性	20	0.935	肥胖的青少年女性（143.7, 1.0E-4）；中等强度间歇训练（115.88, 1.0E-4）；中等训练强度（82.61, 1.0E-4）；肥胖年轻女性（82.61, 1.0E-4）；脂联素水平（82.61, 1.0E-4）
#6 高强度训练	19	0.917	高强度训练（64.16, 1.0E-4）；跨学科咨询（59.73, 1.0E-4）；紧张型头痛（59.73, 1.0E-4）；特定的力量训练（59.73, 1.0E-4）
#7 社交行为	18	0.929	社交行为（65.2, 1.0E-4）；随机对照研究（65.2, 1.0E-4）；高强度间歇训练（65.2, 1.0E-4）；体能训练技能（65.2, 1.0E-4）；脂肪酸结合蛋白（63.36, 1.0E-4）
#8 间歇冲刺跑训练	18	0.862	间歇冲刺跑训练（75.2, 1.0E-4）；运动后的新陈代谢（75.2, 1.0E-4）；新剂量（67.64, 1.0E-4）；血细胞比容（67.64, 1.0E-4）；对照试验（60.08, 1.0E-4）
#9 健康结果	15	0.911	健康结果（49.09, 1.0E-4）；高强度间歇训练容量（49.09, 1.0E-4）；有氧训练反应（45.99, 1.0E-4）；6周的短跑间歇训练计划（42.92, 1.0E-4）

4 总结与展望

HIIT 作为当下较为新颖的一种训练方法,已然被证实有利于儿童青少年身体素质、健康水平的发展,缓解儿童青少年运动量不足、身体素质不断下降的局面,引起了

广泛关注。本文利用 Citespace 软件,以近十年 WOS 有关儿童青少年 HIIT 的文献文数据源进行知识图谱可视化分析,多角度分析国际上对该领域的关注度,全面认识该领域的主要研究方向,为把控儿童青少年 HIIT 的研究热点及研究趋势贡献参考依据。

从研究关注度上看,儿童青少年 HIIT 发文量总体上呈上升趋势,随着对儿童青少年关注度的持续上升以及 HIIT 作用机制的逐步完善,该领域也将步入深化发展阶段。国家层面上,美国、澳大利亚、英国对该领域关注度最高,较为重视合作交流以促进学科发展;机构层面上,以纽卡斯尔大学为首的多个英国机构占据核心地位,高产机构间得频繁交流使得成熟研究团队的形成。从研究主题内容上看,主要以“运动能力与健康水平的改善”为主线,包括“慢性疾病儿童青少年的运动干预治疗”、“心理认知的研究”、“学校体育教学的结合”多个方面的内容。HIIT 未来应进一步观察其在儿童青少年中长期锻炼效应,以及在特殊人群中的安全应用,探索 HIIT 在学校体育教学中应用与推广的可行方案。

基金项目:广东省社科基金一般项目“胰岛素抵抗肥胖青少年生物预警与运动健康促进模型构建”(项目编号:GD21CTY01)。

[参考文献]

- [1]刘瑞东,曹春梅,刘建秀,等.高强度间歇训练的应用及其适应机制[J].体育科学,2017(7):73-82.
- [2]刘建秀,方雯,王帝之,等.高强度间歇训练促进儿童青少年健康:现状·机制·可行性[J].体育科学,2019,39(8):61-72.
- [3]Crisp N A, Fournier P A, Licari M K, et al. Adding sprints to continuous exercise at the intensity that maximises fat oxidation: implications for acute energy balance and enjoyment[J]. Metabolism, 2012, 61(9): 1280-1288.
- [4]Pl ysic L, Knezevic O M, Sovtic A, et al. Effects of high-intensity interval training and nutrition advice on cardiometabolic markers and aerobic fitness in adolescent girls with obesity[J]. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 2020, 45(3): 294-300.
- [5]陈悦,陈超美,刘则渊,等. CiteSpace 知识图谱的方法论功能[J]. 科学学研究, 2015, 33(2): 242-253.
- [6]刘付炯,朱琳,廖晶. 基于科学知识图谱的超重或肥胖青少年运动的可视化分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2021(5): 82-88.
- [7]张云婷,马生霞,陈畅,等. 中国儿童青少年身体活动指南[J]. 中国循证儿科杂志, 2017, 12(6): 401-409.
- [8]Awyer A, Cavalheri V, Jenkins S, et al. Effects

of high intensity interval training on exercise capacity in people with cystic fibrosis: study protocol for a randomised controlled trial[J]. BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation, 2018(19): 8.

- [9]Leahy A, Eather N, Smith J, et al. School-based physical activity intervention for older adolescents: rationale and study protocol for the Burn 2 Learn cluster randomised controlled trial [J]. Bmj Open, 2019, 9(5): 14.
- [10]Kennedy S G, Leahy A, Smith J, et al. Process Evaluation of a School-Based High-Intensity Interval Training Program for Older Adolescents: The Burn 2 Learn Cluster Randomised Controlled Trial[J]. Children-Basel, 2020, 7(12): 22.
- [11]Martin-Smith R, Buchan D S, Baker J S, et al. Sprint Interval Training and the School Curriculum: Benefits Upon Cardiorespiratory Fitness, Physical Activity Profiles, and Cardiometabolic Risk Profiles of Healthy Adolescents[J]. Pediatric Exercise Science, 2019, 31(3): 296-305.
- [12]Larsen M N, Nielsen C M, Orntoft C, et al. Fitness Effects of 10-Month Frequent Low-Volume Ball Game Training or Interval Running for 8-10-Year-Old School Children[J]. Biomed Research International, 2017(2): 719-752.
- [13]Funch L T, Linda E, True L, et al. Four Weeks of Off-Season Training Improves Peak Oxygen Consumption in Female Field Hockey Players[J]. Sports, 2017, 5(4): 12.
- [14]Farley O R L, Secomb J L, Parsonage J R, et al. Five Weeks of Sprint and High-Intensity Interval Training Improves Paddling Performance in Adolescent Surfers[J]. Journal of Strength and Conditioning Research, 2016, 30(9): 2446-2452.
- [15]Buchan D S, Ollis S, Young J D, et al. High intensity interval running enhances measures of physical fitness but not metabolic measures of cardiovascular disease risk in healthy adolescents [J]. BMC Public Health, 2013(13): 498.
- [16]Paahoo A, Tadibi V, Behpoor N. Effectiveness of Continuous Aerobic Versus High-Intensity Interval Training on Atherosclerotic and Inflammatory Markers in Boys With Overweight/Obesity[J]. Pediatric Exercise Science, 2021, 33(3): 132-138.

- [17]Chu L,Morrison K M,Riddell M C,et al.Effect of 7 days of exercise on exogenous carbohydrate oxidation and insulin resistance in children with obesity[J].Applied Physiology Nutrition and Metabolism,2018,43(7):677-683.
- [18]Farhat F,Masmoudi K,Hsairi I,et al.The effects of 8 weeks of motor skill training on cardiorespiratory fitness and endurance performance in children with developmental coordination disorder[J].Applied Physiology Nutrition and Metabolism,2015,40(12):1269-1278.
- [19]Soori R, Goodarzvand F, Akbarnejad A, et al. The effect of high-intensity interval training on clinical and laboratory parameters of adolescents with attention deficit hyperactivity disorder [J]. Science & Sports, 2020, 35(4): 207-215.
- [20]Chen S R, Tseng C L, Kuo S Y, et al. Effects of a physical activity intervention on autonomic and executive functions in obese young adolescents: A randomized controlled trial[J]. Health Psychol, 2016, 35(10): 1120-1125.
- [21]Kucab M, Bellissimo N, Prusky C, et al. Effects of a high-intensity interval training session and chocolate milk on appetite and cognitive performance in youth aged 9-13 years[J]. European Journal of Clinical Nutrition, 2021, 75(1): 172-179.
- [22]Costigan S A, Eather N, Plotnikoff R C, et al. High-Intensity Interval Training for Cognitive and Mental Health in Adolescents[J]. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2016, 48(10): 1985-1993.
- [23]Tottori N, Morita N, Ueta K, et al. Effects of High Intensity Interval Training on Executive Function in Children Aged 8-12 Years[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019, 16(21): 11.
- [24]Wassenaar T M, Wheatley C M, Beale N, et al. The effect of a one-year vigorous physical activity intervention on fitness, cognitive performance and mental health in young adolescents: the Fit to Study cluster randomised controlled trial[J]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2021, 18(1): 15.
- [25]Martinez-Vizcaino V, Soriano-Cano A, Garrido-Miguel M, et al. The effectiveness of a high-intensity interval games intervention in schoolchildren: A cluster-randomized trial[J]. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2021(17).
- 作者简介: 李展权(1998-)男, 汉族, 广东汕头人, 硕士研究生, 广州体育学院, 研究方向: 青少年健康促进; 通讯作者: 朱琳(1975-)女, 汉族, 黑龙江佳木斯人, 博士, 教授, 博士生导师, 广州体育学院, 研究方向: 体质与健康, 青少年健康促进; 陈泽恺(1993-)男, 汉族, 广东湛江人, 硕士研究生, 广州体育学院, 研究方向: 青少年健康促进。

体能训练之核心力量训练研究

高晓发

陆军特种作战学院, 广东 广州 510502

[摘要] 核心力量训练在体能训练中有着非常重要的地位, 能够有效提升运动员的体能。近年来, 核心力量训练得到相关人员的重视, 并且在实际训练中积极探索科学的训练措施, 提高其训练效果, 达到提升运动员体能的训练目的。但是, 也有一部分人没有意识到核心力量训练的意义和要点, 导致核心力量训练很难发挥真正的价值。研究从运动员核心力量训练的角度出发, 分析其作用和原则, 提出几点训练措施, 以便提高体能训练效果, 提高运动员体能, 使其在体育运动中取得好成绩。

[关键词] 运动员体能; 核心力量; 体能训练

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6489

中图分类号: G841.2

文献标识码: A

Research on Core Strength Training of Physical Fitness Training

GAO Xiaofa

Army Special Operations Academy, Guangzhou, Guangdong, 510502, China

Abstract: Core strength training plays a very important role in physical fitness training, which can effectively improve athletes' physical fitness. In recent years, the core strength training has been paid attention to by relevant personnel, and scientific training measures have been actively explored in the actual training to improve its training effect and achieve the training purpose of improving athletes' physical fitness. However, some people are not aware of the significance and key points of core strength training, which makes it difficult for core strength training to play its real value. From the perspective of athletes' core strength training, this paper analyzes its functions and principles, and puts forward some training measures in order to improve the effect of physical fitness training, improve athletes' physical fitness, and make them achieve good results in sports.

Keywords: athletes' physical fitness; core strength; physical training

引言

几乎所有的运动项目都涉及到核心力量, 对于运动员在运动过程中的运动技能、身体姿势、技术动作等都有着支持和稳定的作用, 这一点也会受到肌群储备力量、身体位置影响。因此, 需要加强核心力量训练, 强化运动员体能的同时, 能够提高运动员的身体控制能力, 改善上肢、下肢身体的协调性, 具有承上启下的作用。因此, 可设计科学的核心力量训练方法, 提高运动员体能训练的效果。

1 核心力量训练界定

核心是指脊柱、骨盆、髋关节形成的整体, 是人体的中间环节, 具体指肩以下盆底肌以上包括骨盆髋关节在内的区域^[1]。核心力量指的是躯干部分的肌肉能够克服神经系统控制肌肉所产生的阻力的一种能力。核心力量能够保证人体核心部位的稳定性、能够对重心的运转进行控制、对上肢和下肢肌肉量产生良好的传递作用。核心力量是形成核心稳定性的能力, 而核心稳定性是人在运动过程中利用核心部位的稳定性促进四肢肌肉发力。核心力量训练是对平衡与不平衡、稳定与不稳定、控制与非控制等方法落实肌肉群力量、核心部位肌肉训练。参与训练的人利用泡沫脚踏板、健身球、平衡板等稳定性不足的物体进行各类静力姿势和力量训练。因此, 在运动员的训练中, 需要

适当增加核心力量训练的时长和内容, 强化训练效果, 不仅能够提高运动员的成绩, 还能够为其后续的发展奠定基础。

2 核心力量训练的作用与原则

2.1 核心力量训练的作用

2.1.1 能够提高军人的专业能力

一般情况下, 运动员的专业性直接影响体育运动的成果, 如果是在比赛中还会对输赢结果产生影响, 因此体育运动对于运动员的专业性有着很高的要求。加强核心力量的训练, 能够优化体育运动、比赛的整体情况, 进而提高运动有效性。与此同时, 核心力量训练还能够改善运动员的身体协调性以及运动时的稳定性, 进而在体育项目中有利于加快运动员的速度, 以便运动员能够对自身进行更好的控制、调控好身体的力量^[2]。可见, 核心训练的应用具有改善协调性、动作连贯性, 进而提升运动有效性。

2.1.2 能够提升运动员在运动过程中的安全性

核心力量训练是提升运动员专业技巧的有效途径, 也是避免运动员频繁受伤的主要措施, 能够保证体育运动项目正常开展。通过核心力量训练, 运动员的控制力和协调性都能够得到改善。通常核心力量训练包括静态和动态两种姿态的体能训练方法, 能够提高运动员的运动效率, 能够减轻运动员在运动时的风险, 避免发生严重损伤, 能够

强化运动员腰背部、关节以及膝盖等不问的训练效果,并且能够规范运动员的动作以及姿势,促使运动员掌握体育运动项目的技巧,从而减少运动员在军事训练过程中的产生的消耗,预防过度消耗现象。

2.2 核心力量训练的原则

在运动员体能训练中,核心力量训练的目的之一就是提高运动员的肢体协调性,在完成相关动作时,核心区域内的肌群会传输能力、稳定躯体。在训练过程中,需要尽量采取少量多次的训练原则,将静态和动态训练的方法结合起来,训练的具体时间可以根据实际训练的需求确定;同时,根据实际情况选择合适的训练方式和内容,确定训练强度。此外,在训练中,还需要注意训练姿势的正确性,调整好训练时的呼吸,禁止训练时不专心^[3]。从以上几点可知,核心力量训练中,只有做到严格遵循以上原则,才能保证训练的顺利进行、保证训练效果以及安全性,并且提高运动员的体能和体育运动效果。

3 体能训练中核心力量训练的措施

3.1 不借助器械进行训练

在核心力量训练中,不借助任何器械的训练方法一般应用在初期阶段的训练中,主要是目的是帮助运动员能够对核心肌群的用力产生深刻体会,并且能够对身体进行有效控制,这样的训练方法得到很多人的认可,认为这是核心力量训练中最为基础的方法。这样的训练有很多种,可结合运动员的具体情况选择合适的训练方法。例如:屈膝半蹲训练。运动员双腿并拢,双手叉腰;而后将双腿分开,双手依旧保持叉腰的姿势;屈膝,然后保持半蹲动作;将背部挺直。保持并且反复训练这个姿势。该方法的训练目的能够对腹直肌、股直肌、臀大肌以及阔筋膜张肌都发挥出拉伸作用;在训练时需要注意的是,双脚分开时需要与肩部保持相同宽度,上半身始终保持正直姿势,大小腿弯曲的角度维持在150度左右;一般连续训练3组-4组,每组持续的时间的为15s-20s。也可以进行跪地弓背支撑,具体流程为双脚并拢,双膝呈跪地姿势;上半身做前倾姿势,双手撑地;该方法能够拉伸臀大肌、背阔肌、竖脊肌、肱二头肌、臀中肌;训练时需要注意双手与肩部保持相同宽度,在撑地过程中背部的姿势为拱形,大小腿的弯曲度数为90度,并且上半身保持后弓姿势,眼睛看向膝盖;每次训练一般为3组-4组,每组训练时间为15s-20s^[4]。

3.2 使用单一器械训练

使用单一器械进行核心力量训练是在体能训练持续一段时间之后,比较常用的器械有平衡板、瑞士球、悬吊绳、平衡球等,在这样的训练中,平衡板、悬吊绳以及平衡球等不具有固定轨迹的训练器械反复进行核心力量训练,能够促使躯干深层肌肉参与到运动中,并且能够在训练的过程中加强对躯体的控制,使其保持正确的训练姿势,摒弃在传统训练中通过外力支撑躯体所存在的问题。例如:

使用平衡球进行支撑训练。运动员将双腿并拢,放置在瑞士球上,而后双手撑地,身体和手臂之间呈90度角;脊柱维持正常的位置,与地面保持平行关系;对身体进行控制,任何夹角都不发生改变;呼吸均匀,不能憋气。如果想要加强训练难度,可以在瑞士球下方放置一个半球式的平衡球,或者是使用单手支撑地面等。也可以采取单腿支撑在平衡球上,展开旋髋训练^[5]。平躺在训练使用的垫子上,一条腿放置在瑞士球上,抬起上半身,呈现直线姿势,双臂伸展开并且放置在地面上;另外一条腿绕着身体按照内收外展的方法展开旋髋训练;与此同时,在训练过程中保持呼吸的均匀性。此外,还可以进行蹲起训练,不借助其他辅助设备的情况下,在平衡球上徒手站立,双腿分开并且与肩部宽度略大,进行蹲起动作;或者是在平衡球上采取单脚站立的方法展开蹲起训练,呼气时向下蹲,吸气时则站起来。在训练的过程中,脊柱需要保持中立位不变,不进行屈髋或者扭转的运动。如果想要增加训练难度,可以进行负重蹲起训练。

3.3 使用综合器械训练

使用综合器械进行训练,是运动员的核心力量训练已经取得一定成果,体能已经有所改善时。比较常见的训练方法有单脚或者双脚站立在平衡球上,上肢持有相对较轻的器械进行推、拉、举以及下蹲等动作,并且可以进行躯干扭转等训练;或者是坐在瑞士球上进行核心力量训练。此类训练的难度增加,对于核心肌群能力已经达到中级水平以上的运动员进行训练,因为此类的战士都经历过不使用器械或者使用单一器械的训练方法,对身体的控制力较好,躯干也在整个训练的过程中保持正确的姿势。这样的训练是运动员在身体不稳定、不平衡的状态下展开训练,属于非平衡性的训练方法,是运动员自主调整身体的不平衡状态,对于神经-肌肉系统的控制、平衡能够达到良好的训练,并且重视运动员本身感觉的训练方法。使用不具有稳定性的器械加强力量训练,既能够提升训练肌群的力量、强化自身的感受能力,还能够促使核心肌群参与力量训练,从而促进核心肌群的发展。例如:运动员进行单腿跪姿弓步后上拉训练,单脚站立在平衡球上,为弓步姿势,后腿屈膝,且训练时两腿中间是重心所在;单臂进行上拉训练,或者是在坐着的姿势下采取后拉、侧上拉等方法进行训练。动作要求与运动员在正常情况下要求一致;吸气时身体向前、呼气时身体向后拉;在训练过程中对身体进行控制,不能出现晃动或者旋转等动作。或者是在体能的的核心力量训练中,战士采取持球旋转的方式进行训练;使用罗马椅,战士俯卧于其上方,固定双脚,骨盆部分则需要罗马椅的托板上,身体呈现一条直线的姿势;双手拿着球,上半身做绕脊柱运动的旋转动作,而躯干则需要在这个过程中保持稳定的中立位,保持呼吸的均匀性。随着训练的进行和运动员体能的不断强化,可以适当提高核心

力量训练的难度,如将训练时使用的罗马椅调整为瑞士球。这项训练能够对运动员躯干肌力以及核心区域的控制力进行有效锻炼。

3.4 采取 Pilates 训练方法

在体能训练的核心力量训练中,Pilates 是心理与肢体融合的训练方法,训练运动员通过自身的意志力对身体工作进行控制。Pilates 训练是均匀的促进中心轴、肌群动力的全方位强化,在身体排列结构正确的要求之下,运动员需要认真体会肌肉的控制、收缩以及延展动作,训练的目的在于提升核心肌群的力量,以便保证运动时全身姿势的正确性、身体的稳定性。可见,核心力量训练中可灵活使用 Pilates 方法组织运动员进行体能训练,以便达到强化训练效果的目的,并发挥出核心力量训练的价值。

3.5 站立训练

站立训练可以分为闭眼和睁眼两种状态。这样的核心力量训练能够强化运动员肌肉对自身感受的控制能力。在没有任何参照物的情况下想要保证身体的平衡性,主要需要肌肉的控制。例如:运动员在睁眼或者闭眼的状态下进行蹲起训练、单腿站立屈膝训练等,能够对核心肌群在维持身体平衡性进行有效锻炼。如果想要增加训练难度,运动员可以站或者跪在平衡球上,晚上以上动作等。

3.6 同伴共同训练

在同伴的协助下进行核心力量训练,可提高动态条件下运动员的核心控制力。例如:使用镜子进行模仿训练。战士单腿或者双腿站立,膝关节和髋关节做屈曲动作,背部保持平直姿势,躯干需要保持稳定,不能左右摆动;战士模仿同伴镜面的动作。随着控制躯体能力的提高,可以将训练的难度提升,可以在站立在平衡球上进行训练的同时,增加上半身的转动动作等。

此外,可以采取双人训练的方法进行核心力量训练,进而提高军人的体能训练效果。例如:两个人同时使用橡皮筋进行训练,两个人为并行姿势仰卧下来,橡皮筋分别套在运动员双脚内侧的中心位置,腿部进行内收动作;或者是进行站立训练。

4 体能训练中提升核心力量训练效果需要关注的问题

4.1 强化认识提升训练自觉性

要使得运动员能够对于核心力量训练的重要性有充分的认识,在实际进行核心力量训练的过程中,训练的成果与战士自身参加核心训练的意愿以及训练的积极性之间有着密不可分的关系,对于运动员来说,他们自身的训练思想以及训练意愿两者之间有着密不可分的关联。因此,为了高质量地落实核心力量的训练,在实际针对军人进行训练的过程中,则需要做好针对运动员的引导工作,使他们能够逐渐构建正确的训练思想观念,促使他们在接受核心力量训练的过程中能够有新的认知,进而积极地参与核

心力量的相关训练。在实际落实核心力量训练的时候,要能够加大对于运动员自觉性以及主动性的培育力度,通过对训练内容进行调整以及优化训练水平,使得运动员能够在训练中更多地体现出灵活性。

4.2 对体能训练的内容进行完善创新训练方法

首先,在正式开展运动员核心力量训练之前,要能够进行合理以及科学的训练计划的制定,构建完善的训练指标,最大限度地保证训练的时效性。要能够真正实现实践以及理论方面的有机统一,确保在实际开展训练的过程中,要能够真正保证效率。其次,从训练内容的角度来进行分析,要能够对原有的训练内容进行积极的重组以及优化,不仅需要进行合理以及科学的训练计划以及训练目标的制定,除此之外,还需要对于训练的效果有充分以及全面的考量,对于运动员来说,训练的课程目标以及核心力量训练的目标要能够体现出高度的统一性。在充分利用现有资源的基础之上,还需要切实做好资源的优化分配。最后,要能够有效落实分组训练,结合运动员自身的其他素养水平、能力水平以及身体素质水平等,将他们划分成若干小组,在充分考虑现实情况的基础之上,真正做到因材施教,确保对于每一位运动员各方面的情况都能够有全面的了解,保证所制定的训练方案能够具有一定的合理性以及较强的针对性。在促使军人综合素质能够得到有效提升的基础之上,不断地缩小群组之间的差异,使得运动员群体能够真正实现共同进步。

4.3 对核心力量训练的手段以及方法进行有效的创新

从力量训练自身的角度来进行分析,常见的主要包含以下几方面的训练手段,即克服自身体重训练、利用力量训练器械训练负重、抗阻训练等,但是无论是哪一种方法,他们都有一个共同的特点,就是在实际进行训练的过程中人的重心和身体都需要能够在相对保持平衡的状态之下,由于器械或是地面提供了具有较强稳定性的支撑,才能够切实保持平衡的状态。因此,也可以将其称作为稳定情况下的核心力量训练。但是,在实际进行操作的过程中,由于身体具有不稳定的特点,就会导致在稳定情况下的力量训练被破坏,进而难以发挥核心力量训练的效果。在实际对运动员进行核心力量训练的过程中,还需要重视训练运动员的稳定性以及平衡性,打破传统的训练模式,加大对核心训练的关注力度。

5 结语

在体能训练的核心力量训练中,以多次、小符合的训练为原则,控制好每组动作的训练时间,确定每组内容的充分训练次数,并且在运动员体能不断提高的前提下,可以通过提高训练强度、增加难度等方法进行训练,具体包括增加训练次数、延长每次的训练时间或者是加大训练时所负荷的重量,从不使用任何器械的训练,逐渐过渡到使用器械进行训练,并且增加重量等方式,保证训练效果,

提升运动员体能。

[参考文献]

- [1] 韩春远, 王卫星. 核心力量训练的基本问题: 核心区与核心稳定性[J]. 天津体育学院学报, 2012(2): 117-120.
- [2] 张明礼. 部队体能训练中核心力量训练的要点分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(12): 69-71.
- [3] 李赓, 李静施, 曹玉萍. 国外女性军人体能训练现状分析及启示[J]. 中国体育科技, 2020, 56(8): 24-32.
- [4] 郑祥敏, 蔡天翼, 常健康, 等. 军事基础训练期体能训练的最佳化[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(8): 141-143.
- [5] 王瑞, 王文昌, 蔡金胜. 优化院校军事体能训练的思考[J]. 军事体育学报, 2020, 39(2): 4-6.

作者简介: 高晓发(1965-)男, 汉族, 辽宁铁岭人, 副教授, 陆军特种作战学院, 研究方向: 体育教育、体育训练。

青少年网球运动员体能训练理念与内容优化研究

田 浩

哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150000

[摘要] 运用文献资料法、逻辑分析法及数理统计法等研究方法, 通过遴选、整理、归纳、研究分析了与青少年网球运动员体能训练相关的资料。体能训练包括一般体能、专项体能及综合体能训练, 具体体现在力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质、协调素质、平衡素质训练。因此教练要把握好一般体能和专项体能的百分比。一般体是基础的基础, 专项体能是提高, 两者相互相成相互促进。

[关键词] 网球; 青少年; 运动员; 体能训练

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6481

中图分类号: G845

文献标识码: A

Research on the Concept and Content Optimization of Physical Fitness Training for Young Tennis Players

TIAN Hao

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract: By using the methods of literature, logical analysis and mathematical statistics, this paper selects, sorts out, summarizes, studies and analyzes the data related to the physical fitness training of young tennis players. Physical fitness training includes general physical fitness, special physical fitness and comprehensive physical fitness training, specifically reflected in strength quality, speed quality, endurance quality, sensitivity quality, flexibility quality, coordination quality and balance quality training. Therefore, the coach should grasp the percentage of general physical fitness and special physical fitness. The general body is the foundation of the foundation, and the special physical ability is to improve, and the two complement and promote each other.

Keywords: tennis; adolescents; athletes; physical training

引言

网球本质上是一种依靠专业技术来进行的球类体育竞技项目, 在技术和体能上均有较高的要求, 在网球运动长期开展的背景下, 该运动也逐渐获得了更多的关注, 青少年们开始广泛重视和投入到网球运动中。而在我国体育事业发展中, 培养青少年网球运动员对提高我国的国际地位具有重要的意义。青少年恰恰处于在训练的成才基础期间, 因此体能训练在网球运动中扮演非常重要的作用, 体能是后期技术战术的基础。故而, 教练不但应当重视运动员技术和战术的培养与训练, 更应当锻炼他们的身体素质, 进而使他们的网球技术得以充分发挥, 也让他们在技术、战术各方面的才能获得稳步的提升。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以青少年网球运动员体能训练理念与内容优化为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据论文的具体要求, 通过知网、广西壮族自治区图书馆电子馆, 哈尔滨体育学院电子图书馆, 维普期刊数据库, 大量查询和阅读同青年网球运动训练相关的论文、著述等, 同时开展具体的整合、筛选、归纳与分析, 为本文

研究提高理论和方法上的依据。

1.2.2 逻辑分析法

采用归纳、类比和综合等逻辑分析的方式, 对相关文献、资料进行统计分析探讨。

1.2.3 数理统计法

根据研究的需要对收集到的文献资料用 SPSS 和 Excel 进行文献资料的可视化分析。

2 相关概念的界定

2.1 青少年

百度百科中把青少年定义为, 13-18 岁的正在上初中或高中的青少年群体。

2.2 体能训练

田麦久将“体能”定义成运动员机体的实际运动水平, 同时他也认为体能是决定运动员竞技能力的重要影响因素, 它主要由素质、机能和身体形态所组成。

3 研究结果与分析

3.1 网球项目的供能特征

根据项群训练理论可知, 网球运动本身是一种隔网竞技的体育项目, 唯有具体明确网球的的功能特征, 方才能有效安排训练, 并运用更科学的训练方法。三大供能系统包括氧化能、糖酵解和磷酸原系统。磷酸原属于无氧供能, 供能速度最快。效率高, 直接分解供能通过 ATP 和磷酸实

现,最大供能时间在6到8秒钟。糖酵解属于无氧代谢功能,它的速度较快。而产生的乳酸会让身体感觉疲劳,最长的供能时间为30-60秒,可持续2-3分钟。氧化能是有氧功能,它供能时间长、产能多、速度慢,供能的功率为糖酵解系统的一半。但是其供能时间可达到1.5到3个小时。网球比赛是一种持续时间长,中间有间歇,连续爆发性动作所组成的比赛项目,因此,各场网球赛需要的能量,通常和竞技对攻的时间长度密切相关。对攻时间在6到10秒的运动中,人体主要依靠磷酸原功能提供能量,而20秒以上的对攻则需要糖酵解功能发挥作用。在整场比赛的运营及其局休或盘休期间有氧氧化供能系统贯穿始终,有氧能力可帮助运动员减轻疲惫,同时亦是确保比赛顺利进行的要素。根据ITF官方统计数据显示在网球运动中70%为磷酸原供能,20%为糖酵解供能,10%为有氧氧化供能系统供能。

3.2 青少年网球运动员体能训练理念

3.2.1 保证青少年网球运动员体能训练的安全性

一般体能训练过程或专项体能训练过程要建立在安全常规的基础之上,建立在与其相符的理论上。理论中重视安全常识才能开展有效的开展训练,对于教练员要进行常规安全知识和急救知识培训,以便教练员能够充分的应对紧急情况。在进行运动训练前,需要提前做好预热活动,从单关节到多关节、从大肌群到小肌群、从四肢到躯干都要做好准备,唯有充分的预热活动,方可减轻肌肉的粘滞性,并强化肌肉的伸展性和弹性,保证训练的安全进行。

3.2.2 按照青少年网球运动员身体发育特点制定体能训练计划

青少年的身体正处在迅速生长的时期,这段时间里,人体的内分泌系统、神经系统、内脏、运动器官均会产生较大的改变。其主要的生长发育特征是无机盐少、水分多、有机物多、骨骼肌软组织多等,而骨骼韧性较好,但牢固性相对较差。青少年整体的机体训练恢复能力比其他年龄段的都快。因此青少年网球体能训练抗阻训练应该以自重为主,同时以有氧能力训练为主,避免过度憋气训练以免影响运动员机体的发育。

3.2.3 重视青少年网球运动员身体形态塑造

身体形态重点指的是人体外部和内部的形态特点。外部形态特可划分为充实度(皮脂厚度、体重等)、宽度(包括髋宽和肩宽)、维度(包括臀围、腰围和胸围等)、长度(包括足长、手长、臂长、腿长等)、高度(包括坐高和身高等)。表现内部形态的指标有肌肉形状、心脏直径大小等。身体形态的意义是,身体形态在特定程度上,展现出了相应的生长发育、身体机能和竞技优势。运动成绩同身体机能有着密切的联系,各种运动项目通常会对身体提出各类要求,而遗传与环境也同样会影响身体形态的塑造。

3.2.4 科学制定青少年网球运动员训练负荷量度

负荷安排的目的,是让运动员的身体机能变得更好,

能够更好地适应运动变化。负荷通常包涵了内部和外部负荷两种,外部负荷包括负能量和负荷强度,负荷量包括装量、距离、时间、组数和次数,负荷强度包括密度、难度、远度和高度。内部负荷主要指生理和心理负荷。生理负荷指的是心率、血压、血乳酸、血红蛋白,心理负荷指的是情绪、思维、记忆、注意力。在此过程中,我们需要明确负荷的训练要素,有效理解负荷的组成、逐渐增加负荷强度的重要性、科学探究负荷临界值的意义、有效处理身体恢复和负荷的关系等。一个有效的监控方案可以提供重要的反馈信息,对于提高比赛成绩和预防损伤是非常必要的,能促进体能水平的提高和避免损伤发生。通过对负荷加以实时监控,可以防止负荷过小、过大或持续过大等问题。负荷过小会让机体无法产生有效的应激反应,使机体能力无法提升,甚至还会下降。负荷过大则会让运动员无法有效完成比赛与训练任务。负荷持续增加则会引发机体的疲劳,甚至带来运动的损伤。故而负荷监控必须多角度、多层次开展包括主观指标、客观指标、外部负荷、内部负荷、不同学科、不同功能、测试能力、测试难度。

3.2.5 从赛事的实际出发安排青少年网球运动员体能训练

从实际出发是指青少年网球体能训练要因人、因时而异,由于体能素质的终极目的是提升运动员的网球技能和运动素质,让他们的身体技能和网球水平实现专业化,符合比赛的实际需要。从实际出发最重要的一个方面就在于体能训练必须与专项运动相结合,制定青少年网球体能训练主要包括以下五个方面的步骤,首先应当明确训练的需求,其次应当明确训练的频率,再者要明确负荷强度,第四要明确训练量,最后要明确训练时间。

3.2.6 系统性安排青少年网球运动员体能训练

系统性安排主要指的是从一开始参与训练,直至获得优秀的的成绩,最终到运动员退役的漫长过程里,都需要依照身体机能发展的客观规律来完成有效的研判,同时持续地开展训练活动。而系统性安排不但需要对所有的训练过程中的体能训练加以规划,此外还要依照不同年份的训练项目,对训练内容、比重、手段和负荷等问题进行具体的安排。特别是在青少年阶段,以及当运动员处于巅峰状态时,更应细致考虑。身体在生长和发育的不同阶段中,往往带有不同的特点。青少年时期,运动素质的变化更具可塑性,故而应当在这一敏感期对运动员进行针对性地训练,继而使他们的体能得以充分发展,并充分发掘运动员们的身体素质和运动潜力,为他们的运动成绩提升奠定基础。从而才能更好的保证训练的系统性安排。

3.3 青少年网球运动员体能训练内容

3.3.1 一般体能训练

3.3.1.1 力量素质

力量素质属于人体运动技能的一种表现方式,它同

样是人体的肌肉组织在收缩或舒展过程中克服阻力的一种能力。力量素质是开展运动的重要素质。在诸多运动项目当中,力量才是赢得优秀成绩的关键。力量对其他各类素质的发展也同样有着关键的作用,同时也是提升成绩、实施战术、把握技术的主要基础。力量训练对防止青少年网球运动员损伤和长期训练造成的局部劳损也有积极作用。力量的分类,依照肌肉收缩的实际特点,可分成动力性力量与静力性力量,依照力量与体重的关系,则可分成相对力量与绝对力量,依照力量的表现特点可分成力量耐力、速度耐力与最大力量。根据网球运动的供能占比,我们可以判断青少年网球的力量训练应该注重动力性力量、相对力量、速度力量、力量耐力。青少年网球运动的力量训练整体的强度应该控制在成人的 30%到 60%左右,上下肢交替进行,训练动作与放松动作交替进行,并且以横向击球动作为主。

3.3.1.2 速度素质

速度素质指的是机体较快完成某项动作的水平,包括较快通过固定距离的能力、应对刺激作出应激反应的能力以及迅速完成特定动作的能力三种。速度主要包括反应速度、动作速度和移动速度三种。网球运动本身需要同快速移动、快速击球和快速反应结合起来。因此青少年网球速度训练包含反应速度、动作速度、移动速度,反应速度训练可以运动变化训练法、移动目标练习、选择目标练习。动作速度主要体现在击球的拍头速度上,可以通过利用后效作用法,即借助动作加速和器械质量的变化获得后效动作,同时加快运动速度,先用大于正常重量球拍练习而后再用轻重量球拍练习,利用神经系统的剩余兴奋提高动作速度。移动速度主要体现在脚下的快速移动能力,移动速度练习可以采用短跑冲刺,折返跑等。

3.3.1.3 耐力素质

耐力素质重点指人体在开展长时间工作时产生的抗疲倦能力。耐力训练的分类,按时间分类可以分为短、中、长时耐力,按照有氧代谢的原理,可将之划分为有氧和无氧耐力两种,而根据专项则可分成一般和专项耐力,根据肌群工作量则可分为局部和全身耐力。综合网球赛事的时间和运动特征来看,网球运动持续时间较长,少则 1 小时多则 5 小时,并且在整个比赛过程中有大量爆发性的重复性动作。故而,青少年网球耐力训练计划,应当从抗干扰训练、发球击球训练、延长运动时间、长距离跑等练习过程中提高耐力。

3.3.1.4 灵敏素质

灵敏素质主要指身体在各种不断变化的条件下,协调、准确、快速地完成动作要领的能力。网球这项运动需要青少年有高超的反应力灵敏度,因为在整个比赛过程中攻防节奏快速变化,比赛击球时是在潜意识里面所准备的是凭本能打球。灵敏训练需要在运动员身体状态较好的时候来

进行,通常是选择在每堂训练课的开头进行,同时还应当对训练时间加以限制,防止运动员出现神经疲劳等症状,从而降低训练的效果。灵敏训练的方法有,以非常规姿势完成练习,以对侧姿体完成练习,增加辅助动作的练习难度等。

3.3.1.5 协调素质

协调素质包括身体各系统、各部位和各器官协调配合来开展动作的水平,它本身也是各类运动技术的基础。在网球运动当中,协调训练始终起到关键的作用。网球击球力量的来源于腿部脚的蹬转到由小腿到大腿到核心到肩背到上肢最后到达球拍作用于球上。因此青少年网球体能训练应该注重协调训练,只有当身体在协调的状态下力量传导才能顺畅,才能发挥技术优势。常见的协调训练方法有交叉步左右移动、单双脚交替跳、弓箭步转身等。

3.3.1.6 柔韧素质

柔韧素质主要指的是身体各关节的运动幅度,同时也包括肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。柔韧的分类主要包括以下几个方面,一般柔韧、专项柔韧、主动柔韧、被动柔韧。网球这项运动对运动员有较高的柔韧要求,例如在比赛中急停急转,极限救球,所以青少年网球体能训练中柔韧应该占到一定比例主要是以专项柔韧和主动柔韧为主,主要方法则囊括了主动性和被动性拉伸训练两种方法。

3.3.1.7 平衡素质

平衡素质是指有机体在受到外部刺激时保持稳定的状态的能力。平衡是维持日常生活的重要保证,也是体育运动的基本能力。网球比赛中从起始动作发球到结束动作拿下一分的击球都是一个动态平衡的过程。因此在青少年网球体能训练中要注重平衡训练,而肢体的平衡主要是通过本体感受器来完成的,进行本体感受器平衡训练的工具平衡盘、平衡碟、瑞士球、泡沫柱等工具,常见的方法有单腿下蹲,双腿平衡盘下蹲,单腿 Z 字步练习等。

3.3.2 专项体能

专项体能是对网球运动员开展运动素质方面的训练,针对训练动作要领和具体的动作结构来开展持续、反复的训练,或是采取紧密相关的训练来增强他们的运动素养,使得运动员创造优异成绩。专项体能主要包括专项身体素质和机体不断适应外界的能力。专项身体素质就是专项力量、速度、耐力、灵敏、协调、柔韧、平衡等素质。外界环境和集体的适应能力则包括抗干扰、抗缺氧、抗恶劣天气、抗时差培训等内容。因此青少年网球体能训练要从专项素质和机体不断适应外界的能力两个方面出发,只有具有较强的适应能力才能充分发挥专项素质,专项素质的不断提高才能为其增强适应能力打下坚实的基础,最终才能取得优异的成绩。

3.3.3 综合体能

综合体能主要是对体能、技能、战术、心态和智能的

实践和综合使用,同时也是一种专业、系统的训练方式。教练在开展综合体能训练时,需要针对具体的比赛状况,细致分析青少年网球运动的实际问题,多层次、多角度、多环节进行。特别是当教练们发现了运动员存在的一些客观条件缺陷时,更要针对他们训练的实际内容,针对缺陷进行训练。

4 结论与建议

(1) 青少年进行网球体能训练之前,一定要对训练的内容以及目标有充分的认识,提前熟悉训练场地设备,做好充分的准备活动。熟悉场地设备做好充分的准备活动不仅能够提高训练的效率更快的进入训练的状态,而且还能够有效的避免运动损伤的发生。

(2) 我们应当为网球运动员们树立科学的体育训练观念。体能训练是一项长期的艰苦的过程。同时教练员要合理的安排一般体能训练和专项体能训练的比例,一般体能为专项体能打下坚实的基础,专项体能的提高也会促进

一般体能的发展,但是我们不能为了训练体能而练体能,应该把体能和其他相关能力结合起来,否则难以取得优异的运动成绩。

(3) 进行体能训练还要求运动员了解急救方面的知识,能够紧急应对突发情况。并且要进行运动训练前后的热身和放松活动,更加有助于身体机体状态的超量恢复。

【参考文献】

- [1]王梦轶. 网球运动的体能特征和训练原则[J]. 当代体育科技,2018,8(33):47-50.
- [2]矫莉华. 当代网球体能训练理念与方法思考[J]. 竞技论坛,2010,9(2):90-92.
- [3]贾桂强. 青少年网球体能训练理念与训练内容探讨[J]. 文体用品与科技,2021,39(3):39-41.

作者简介:田浩(1997-)男,在读硕士,哈尔滨体育学院,研究方向:网球教学训练理论与实践。

CBA 常规赛参赛球队攻防能力的 RSR 法分析

——以 2021-2022 赛季为例

叶垠功

广州体育学院, 广东 广州 510100

[摘要]运用文献资料法,录像观察法,数理统计法以及秩和比综合评价法对 2021-2022 赛季 CBA 常规赛 20 支参赛球队的攻防能力进行综合评价与对比分析。结果表明:辽宁本钢、深圳马可波罗和浙江广厦控股 3 支球队攻防能力并列第 1, RSR 值均为 0.90 且与上海久事队同为 A 级球队;山西汾酒股份、浙江稠州金租、新疆伊力王酒、广东东莞大益队为 B 级;天津先行者、山东高速、北京首钢、青岛每日优鲜和北京控股为 C 级;时代中国广州、福建浔兴股份和四川金荣实业队为 D 级;南京同曦宙光、宁波甬兴证券和苏州肯帝亚队为 E 级;常规赛各参赛队的最终排名与攻防 RSR 值的相关系数 $r=0.912(p < 0.01)$, 两者呈非常显著性相关。

[关键词] CBA; 常规赛; 攻防能力; RSR

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6480

中图分类号: G841

文献标识码: A

RSR Analysis of Attack and Defense Ability of CBA Regular Season Teams ——Taking the 2021-2022 Season as an Example

YE Yingong

Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: Using the methods of literature, video observation, mathematical statistics and rank sum ratio comprehensive evaluation, this paper makes a comprehensive evaluation and comparative analysis on the offensive and defensive abilities of 20 participating teams in the CBA regular season from 2021 to 2022. The results showed that the attack and defense ability of the three teams of Liaoning Benxi Iron and Steel Co., Ltd., Shenzhen Marco Polo Co., Ltd. and Zhejiang Guangsha Holding Co., Ltd. ranked first, with RSR values of 0.90, and were both grade A teams with Shanghai Jiushi team; Shanxi Fenjiu Co., Ltd., Zhejiang Chouzhou Jinzu, Xinjiang Yiliwang liquor, and Guangdong Dongguan Dayi team are grade B; Tianjin Pioneer, Shandong Expressway, Beijing Shougang, Qingdao Daily Youxian and Beijing Holdings are grade C; Time China Guangzhou, Fujian Xunxing Co., Ltd. and Sichuan Jinrong Industrial team are grade D; Nanjing Tongxi Zhouguang, Ningbo Yongxing securities and Suzhou Kendia team are grade E; The correlation coefficient between the final ranking of each team in the regular season and the RSR value of attack and defense is $r=0.912(P < 0.01)$, which is very significantly correlated.

Keywords: CBA; regular season; offensive and defensive capability; RSR

引言

CBA 作为我国最高竞技水平的职业篮球联赛,近年来受到广大球迷爱好者的青睐,随着比赛规模的逐渐壮大,以及规则和赛制不断的优化,让比赛也越来越有“看头”,在我国篮球界有非常大的影响力。但是,我国职业篮球联赛各参赛球队之间在攻防两端的竞技水平有较大差距。在此背景下,本文对 2021~2022 赛季 CBA 常规赛参赛球队攻防能力进行研究,分析各个球队的优势和不足,挖掘球队的发展潜力,以期为促进 CBA 更好的发展和我国篮球运动水平的提高提供理论依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以 2021-2022 赛季 CBA 常规赛 20 支参赛球队的攻防能力为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

登录知网以“男篮”、“CBA”、“攻防能力”、“RSR 法”为关键词检索与本研究相关的文献,阅读文献,进行整理分析,确定本文研究框架。

1.2.2 录像观察法

通过观看 2021~2022 赛季中国男子篮球联赛常规赛,收集整理数据,结合各个球队的数据进行综合分析评价,总结每个球队的攻防特点。

1.2.3 数理统计法

通过在中国篮球协会官网收集 2021—2022 赛季 CBA 常规赛球队比赛技术统计数据,再将数据统计输入 Excel、Spss25.0 统计软件,进行数据分析。

1.2.4 秩和比法

秩和比 (RSR) 法是一种广谱的实用数量方法, 即以行或列秩序的平均值为标准来反映不同计量单位多个指标综合评价的一种评价方法, 计算公式是: $RSR = \Sigma R / (MN)$, ΣR 代表某评价对象指标的秩次和值 (按场均数据值由低到高排序即场均数据越高排名越高), M 为评价指标的数量, N 为参赛队数量^[1]。本文对 2021~2022 赛季 CBA 联赛常规赛 20 支参赛球队的攻防能力分别进行综合评价, 并选用 5 级评价量表, 建立起对参赛球队综合实力评价的标准 (见表 1)。

表 1 RSR 评价等级

等级	A	B	C	D	E
数值范围	0.80 以上	0.60~0.79	0.40~0.59	0.20~0.39	0.19 以下

2 研究结果与分析

2.1 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍进攻能力的 RSR 分析

为了表格书写方便, 各参赛队伍随机编号为: A (上海久事)、B (山西汾酒股份)、C (浙江广厦控股)、D (深圳马可波罗)、E (辽宁本钢)、F (浙江稠州金租)、G (天津先行者)、H (新疆伊力王酒)、I (山东高速)、J (广东东莞大益)、K (时代中国广州)、L (福建浔兴股份)、M (九台农商银行)、N (北京首钢)、O (青岛每日优鲜)、P (北京控股)、Q (南京同曦宙光)、R (四川金荣实业)、S (宁波甬兴证券)、T (苏州肯帝亚)。

表 2 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍两分和三分球 RSR 评价表

球 队	得分	秩	两分球					三分球				
			中	秩	投	秩	%	中	秩	投	秩	%
A	110.6	20.0	29.7	19.0	56.6	19.0	52.6	12.5	10.1	12.5	27.7	11.0
B	110.2	19.0	27.0	11.0	53.7	16.0	50.4	6.5	12.0	19.0	32.2	19.0
C	107.0	18.0	28.2	16.0	49.2	3.0	57.3	20.0	10.8	17.0	27.5	8.5
D	106.7	17.0	29.2	18.0	53.4	15.0	54.7	19.0	9.8	10.0	28.0	12.5
E	106.4	16.0	29.0	17.0	54.5	17.0	53.2	16.0	10.2	14.5	28.0	12.5
F	104.6	15.0	26.4	9.0	50.5	7.0	52.3	11.0	10.2	14.5	29.3	15.0
G	104.2	14.0	22.9	2.0	44.8	1.0	51.2	8.0	13.8	20.0	37.5	20.0
H	103.8	13.0	30.8	20.0	57.8	20.0	53.4	17.0	8.0	3.0	24.3	3.0
I	103.3	12.0	26.2	7.0	49.7	5.0	52.7	14.0	11.1	18.0	30.1	16.0
J	103.2	11.0	27.4	13.0	50.5	7.0	54.4	18.0	9.4	7.5	25.2	5.0
K	100.7	10.0	27.2	12.0	51.4	9.5	52.9	15.0	10.0	11.0	27.6	10.0
L	99.5	9.0	26.1	6.0	52.1	12.5	50.1	4.0	10.4	16.0	30.2	17.0
M	98.6	8.0	28.0	14.5	53.2	14.0	52.6	12.5	9.0	6.0	27.5	8.5
N	98.3	7.0	26.8	10.0	51.4	9.5	52.2	10.0	9.4	7.5	25.0	4.0

球 队	得分	秩	两分球					三分球				
			中	秩	投	秩	%	中	秩	投	秩	%
O	96.6	6.0	26.3	8.0	50.5	7.0	52.1	9.0	9.7	9.0	28.2	14.0
P	96.2	5.0	28.0	14.5	55.6	18.0	50.4	6.5	7.7	2.0	22.5	2.0
Q	91.9	4.0	24.1	3.0	49.5	4.0	48.8	3.0	10.1	12.5	30.6	18.0
R	91.4	3.0	25.3	5.0	52.1	12.5	48.6	2.0	7.6	1.0	22.4	1.0
S	87.5	2.0	24.9	4.0	51.8	11.0	48.0	1.0	8.4	5.0	25.7	6.0
T	84.9	1.0	22.5	1.0	44.8	2.0	50.2	5.0	8.2	4.0	26.6	7.0

表 3 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍罚球和前场篮板 RSR 评价表

球 队	中	秩	投	秩	% 秩	前场篮板					RSR 等	排
						秩	助	失	秩	误		
A	20.9	19.0	28.0	20.0	74.7	8.5	15.2	17.5	29.3	19.0	17.3	7.0
B	20.1	17.0	24.5	15.0	82.1	12.0	14.6	15.0	25.6	14.0	13.1	19.0
C	18.1	15.0	22.9	11.0	79.3	17.0	14.5	14.0	26.1	15.0	16.2	13.0
D	19.0	16.0	25.4	17.0	74.8	10.0	14.1	12.5	26.3	17.0	15.1	15.0
E	17.8	12.0	24.3	14.0	73.1	5.0	16.0	20.0	25.0	11.0	14.9	16.0
F	21.1	20.0	26.2	18.0	80.4	18.0	15.2	17.5	25.3	12.0	16.3	11.0
G	17.0	9.0	21.1	7.0	80.5	19.0	14.0	11.0	23.7	3.0	15.6	14.0
H	18.0	13.5	23.9	13.0	75.4	12.5	14.1	12.5	30.1	20.0	16.3	11.0
I	17.6	11.0	23.7	12.0	74.4	7.0	15.1	16.0	25.5	13.0	16.3	11.0
J	20.3	18.0	26.5	19.0	76.5	14.0	12.7	5.0	26.6	18.0	18.0	5.0
K	16.4	7.0	21.7	8.0	75.4	12.5	12.2	2.0	24.1	5.0	14.3	18.0
L	15.9	6.0	20.6	3.0	77.2	15.0	13.2	8.0	24.2	6.0	16.5	8.0
M	15.6	5.0	20.7	4.0	75.2	11.0	12.8	6.0	24.8	9.5	12.5	20.0
N	16.6	8.0	22.2	9.0	74.7	8.5	13.3	9.0	26.2	16.0	14.7	17.0
O	15.0	3.0	20.9	6.0	71.7	4.0	12.5	4.0	24.8	9.5	16.4	9.0
P	17.1	10.0	24.8	16.0	69.0	1.0	15.3	19.0	21.8	2.0	18.6	3.0
Q	13.5	2.0	19.2	2.0	70.3	2.0	13.7	10.0	24.3	7.0	17.7	6.0
R	18.0	13.5	22.7	10.0	79.2	16.0	12.4	3.0	24.7	8.0	18.8	2.0
S	12.5	1.0	17.5	1.0	71.5	3.0	13.1	7.0	23.8	4.0	18.5	4.0
T	15.3	4.0	20.8	5.0	73.7	6.0	10.7	1.0	21.4	1.0	19.6	1.0

注: 失误和失分、犯规指标 (表 2、3、4) 采取为反向赋秩值, 即数据越大, 秩值越小。

进攻技术是篮球技术体系之一, 指运动员在控制球权期间为了投篮得分, 组织进攻行动而采用的策略、技巧与行动方法, 它包括进攻移动、传接球、运球、突破、切入、投篮和抢进攻篮板球等^[2]。本研究选取共 13 项进攻能力作为指标: 得分、2 分球和 3 分球 (中/投/%)、罚球 (中/投/%)、前场篮板、助攻、失误, 利用 RSR 法对 CBA 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍进攻实力进行综合评价。

从表 2 和表 3 数据上来看, 2021-2022 赛季 CBA 常规

赛进攻能力分为 5 个等级, 即 A、B、C、D、E。最高等级为 A 级, 最低等级为 E 级, 各有一支队伍, A 级球队为山西汾酒股份队, 进攻能力 RSR 值为 0.80, E 级球队为苏州肯帝亚队, 进攻能力 RSR 仅为 0.15, 这表明该赛季在进攻端具有两极化; B 级球队有 8 支, 占参赛队伍的 40%, 是比例最大的群体, 分别为, 上海久事、浙江广厦控股、深圳马可波罗、辽宁本钢、浙江稠州金租、新疆伊力王酒、山东高速和广东东莞大益队, 进攻能力 RSR 值分别为 0.76、0.72、0.73、0.71、0.68、0.63、0.61、0.61; C 级球队有 6 支, 分别为天津先行者、时代中国广州、福建浔兴股份、九台农商银行、北京首钢和北京控股队, 进攻能力 RSR 值分别为 0.55、0.51、0.46、0.47、0.52、0.41; D 级球队有 4 支, 分别为青岛每日优鲜、南京同曦宙光、四川金荣实业和宁波甬兴证券队, 进攻能力 RSR 值分别为 0.37、0.30、0.32、0.20。从队伍数量分布上可以看出, 在进攻端上普遍集中在中上游。

从表 2 和表 3 可知, 本赛季常规赛进攻能力最强的球队为山西汾酒股份队, 除 2 分球命中率外, 各项进攻指标都表现优异, 特别体现在低失误次数以及三分球方面; 篮板球为球队生死线, 多一次球权就多一次进攻得分的机会, 特别是前场篮板球, 比赛中有时可直接转化为得分, 此外争抢前场篮板还能增强士气, 这一点在本赛季常规赛排名第 1, 也作为本赛季热门夺冠球队辽宁本钢队上得到了最好的印证, 虽然进攻能力 RSR 值排名上第 5, 在进攻能力各项指标上也没有十分突出的数据, 但在前场篮板上排名第 1, 场均 16.0 个; 这表明辽宁本钢队对于拼抢前场篮板球十分积极, 在观看比赛时不难发现辽宁本钢队投篮命中率并不高, 但球员的拼抢前场篮板的积极性带动了球队的整体进攻。而作为人气王以及去年冠军球队的广东东莞大益队, 在本赛季进攻端表现不佳, 进攻能力 RSR 值排名上仅排在第 8, 而本赛季常规赛广东东莞大益队失误和前场篮板上差强人意, 这也是排名从去年常规赛排名第 1 滑落至今年第 5 的原因之一, 球队应提高拼抢前场篮板球的积极性和提高传球的质量; 进攻能力最差的球队为苏州肯帝亚队, 体现在场均得分少、三分球命中率低、前场篮板少、助攻少和失误多, 应让队员多强化得分能力加强三分命中率, 提高拼抢前场篮板球的积极性以及制定合理的进攻战术, 提高传球质量减少失误。

2.2 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍防守能力的 RSR 分析

表 4 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍防守能力 RSR 评价表

球 队	失分	秩	后场 篮板	秩	抢断	秩	盖 帽	秩	犯规	秩	RSR 值	等 级	排 名
A	98.4	12.5	33.5	18.0	10.9	19.5	4.6	18.0	25.0	2.0	0.70	B	6
B	106.8	4.0	31.3	10.0	9.5	18.0	2.8	3.0	22.2	15.0	0.50	C	12
C	91.0	19.0	32.1	14.5	8.3	8.0	4.4	17.0	21.6	17.0	0.76	B	2

球 队	失分	秩	后场 篮板	秩	抢断	秩	盖 帽	秩	犯规	秩	RSR 值	等 级	排 名
D	100.2	9.0	32.7	17.0	9.3	16.5	4.2	15.0	21.7	16.0	0.74	B	3
E	93.7	17.0	31.8	12.5	10.9	19.5	3.8	11.5	20.9	18.0	0.79	B	1
F	92.2	18.0	32.4	16.0	8.6	11.0	5.0	19.0	24.8	4.0	0.68	B	7
G	106.1	5.0	29.8	7.0	8.9	12.0	4.1	13.5	23.1	11.5	0.49	C	13
H	104.6	6.0	30.3	8.0	9.3	16.5	3.7	10.0	23.2	10.0	0.51	C	11
I	103.4	8.0	29.0	6.0	8.2	7.0	3.4	7.5	23.1	11.5	0.40	C	16
J	96.3	15.0	34.0	19.5	8.0	6.0	4.3	16.0	22.4	14.0	0.71	B	5
K	99.5	10.0	31.8	12.5	7.5	3.0	3.4	7.5	23.4	9.0	0.42	C	14
L	111.2	2.0	28.6	4.0	8.4	9.5	3.3	5.0	23.7	7.0	0.28	D	18
M	97.4	14.0	28.7	5.0	9.0	13.5	3.4	7.5	18.1	20.0	0.60	B	8
N	87.1	20.0	32.1	14.5	7.7	5.0	3.8	11.5	23.6	8.0	0.59	C	9
O	98.4	12.5	30.5	9.0	9.0	13.5	4.1	13.5	24.2	5.5	0.54	C	10
P	95.6	16.0	34.0	19.5	7.6	4.0	5.2	20.0	22.7	13.0	0.73	B	4
Q	111.3	1.0	28.4	3.0	7.0	2.0	2.5	1.0	24.9	3.0	0.10	E	20
R	103.5	7.0	31.6	11.0	6.0	1.0	3.1	4.0	20.4	19.0	0.42	C	14
S	109.0	3.0	26.9	2.0	8.4	9.5	3.4	7.5	24.2	5.5	0.28	D	18
T	99.2	11.0	26.7	1.0	9.1	15.0	2.7	2.0	27.3	1.0	0.30	D	17

在美国篮球职业联盟中有一句人人皆知的口号: “只有靠防守, 才能获得总冠军。”^[3] 本研究选取失分、防守篮板、抢断、盖帽、犯规 5 项防守指标, 运用 RSR 法对 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍的防守实力进行综合评价。

从表 4 可以看出, 2021-2022 赛季 CBA 常规赛防守能力分为 4 个等级, 但大多数集中在 B、C、D 三个等级上, 最差为等级 E, 球队为南京同曦宙光队, 防守能力 RSR 值仅为 0.10; B 等级球队有 8 支, 分别为上海久事、辽宁本钢、浙江广厦控股、山西汾酒股份、浙江稠州金租、广东东莞大益、九台农商银行和北京控股队, 分别防守能力 RSR 值为 0.70、0.76、0.74、0.79、0.68、0.71、0.60、0.73; C 等级球队有 8 支, 分别为山西汾酒股份、天津先行者、新疆伊力王酒、山东高速、时代中国广州、北京首钢、青岛每日优鲜和四川金荣实业队, 分别防守能力 RSR 值为 0.50、0.49、0.51、0.40、0.42、0.59、0.54、0.42; D 等级球队有 3 支, 分别为福建浔兴股份、宁波甬兴证券和苏州肯帝亚队, 防守能力 RSR 值分别为 0.28、0.28、0.30。

从表 4 可知, 本赛季防守能力最突出的球队为辽宁本钢队防守能力 RSR 值排名第 1, 表现在高抢断次数, 本赛季场均抢断 10.9 次排名第 1, 抢断作为一种极具侵略性的防守方式, 体现出球员的防守态度和拼抢精神; 此外本赛季常规赛防守能力 RSR 值排名第 2 的浙江广厦控股队也相当出色, 特别体现在失分上, 场均失分仅为 91 分排名第 2。失分是一支球队防守能力强与弱的重要体现^[4]。这表明浙江广厦控股队球员对对方得分限制力强, 能有效干

扰对方的进攻;而反观南京同曦宙光队是本赛季整体防守能力较差的球队,为E级球队,南京同曦宙光队失分严重,场均失分111.3分排名倒数第1,在其他防守能力指标上也均倒数前3,球队应多加重视防守,教练应制定行之有效,符合本队特点的防守战术体系,提高球员的防守积极性以及意识。

2.3 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍能力的 RSR 分析

攻防 RSR 值可以客观、量化地反映球队攻防能力的高低,攻防 RSR 值越高,则球队攻防能力越强;攻防 RSR 值越低,则球队攻防能力越低^[5]。将 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛球队的进攻 RSR 值秩次和防守 RSR 值秩次代入 RSR 公式得到攻防能力综合 RSR 值(表 5)。

表 5 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍攻防综合能力 RSR 评价表

球队	进攻 RSR 值	秩	防守 RSR 值	秩	攻防 RSR 值	等级	常规赛排名
A	0.76	19	0.70	15	0.85	A	3
B	0.80	20	0.50	9	0.73	B	9
C	0.72	17	0.76	19	0.90	A	2
D	0.73	18	0.74	18	0.90	A	6
E	0.71	16	0.79	20	0.90	A	1
F	0.68	15	0.68	14	0.73	B	4
G	0.55	11	0.49	8	0.48	C	12
H	0.63	14	0.51	10	0.60	B	14
I	0.61	12.5	0.40	5	0.44	C	11
J	0.61	12.5	0.71	16	0.71	B	5
K	0.51	9	0.42	6.5	0.39	D	8
L	0.46	7	0.28	2.5	0.24	D	17
M	0.47	8	0.6	13	0.53	C	10
N	0.52	10	0.59	12	0.55	C	7
O	0.37	5	0.54	11	0.40	C	15
P	0.41	6	0.73	17	0.58	C	13
Q	0.30	3	0.10	1	0.10	E	20
R	0.32	4	0.42	6.5	0.26	D	16
S	0.20	2	0.28	2.5	0.11	E	19
T	0.15	1	0.30	4	0.13	E	18

从表 5 可知,本赛季攻防能力 RSR 值分为 5 个等级,等级最高为 A 等级,分别为辽宁本钢、深圳马可波罗和浙江广厦控股以及上海久事队,其中辽宁本钢、深圳马可波罗和浙江广厦控股 3 支球队 RSR 值均为 0.90 并列第 1,上海久事队为 0.85;达到 B 等级水平的球队有 4 支球队,分别为山西汾酒股份、浙江稠州金租、新疆伊力王酒、广东东莞大益队,攻防能力 RSR 值分别为 0.73、0.73、0.60、0.71;达到 C 等级水平的球队有 6 支,分别是天津先行者、山东高速、北京首钢、青岛每日优鲜和北京控股,攻防能

力 RSR 值分别为 0.48、0.44、0.53、0.55、0.40、0.58;到达 D 等级水平的球队有 3 支,分别为时代中国广州、福建浔兴股份和四川金荣实业队,攻防能力 RSR 值分别为 0.39、0.24、0.36;等级最低为 E 级,有 3 支球队,分别为南京同曦宙光、宁波甬兴证券和苏州肯帝亚队,攻防能力 RSR 值分别为 0.10、0.11、0.13。

从表 5 可知,本赛季有 3 支球队并列第 1,其中除了常规赛排名为第 1 的辽宁本钢队和第 2 名的浙江广厦控股队以外,深圳马可波罗队攻防能力这赛季也十分出色,但常规赛排名仅为第 6,从数据上确实很难解释这一现象,但从比赛录像中可以发现,深圳马可波罗队本赛季经历的焦灼战较多,许多比赛都在 5 分以内落败,在关键时期无法咬住比分,应要加强球员在关键时期处理球的能力;从表 4 还可以看出在进攻端表现优异的球队,并不一定在常规赛排名上靠前,例如本赛季山西汾酒股份队,虽然进攻能力出众排名第 1,但防守端表现平平,所以常规赛排名第 9,应多重视防守能力的提升,加强防守积极性以及联防移动能力;但相反北京控股队防守能力出众排名第 4,但在进攻端明显乏力不足,所以本赛季常规赛排名第 13,无缘进入季后赛;这说明即便防守能力再强的球队倘若没有得分能力就好比 1 只没牙的老虎,这需要球员在训练中不断提高自身的投篮命中率和稳定性^[6]。这也证明了现在的篮球发展理念为“攻为主导,守为基础,互为条件,相辅相成”^[7]。

2.4 2021-2022 赛季 CBA 常规赛各参赛队伍攻防能力与常规赛排名相关性分析

表 6 2021-2022 CBA 常规赛各参赛队伍攻防能力与成绩相关性统计表

	常规赛排名	进攻 RSR 值	防守 RSR 值	攻防 RSR 值
Pearson 相关性	1	0.833**	0.848**	0.912**
显著性(双侧)		0.000	0.000	0.000
N	20	20	20	20

注:**在 0.01 级别(双尾),相关性显著

将 2021-2022 赛季 CBA 常规赛 20 支球队的进攻 RSR 值、防守 RSR 值、攻防 RSR 值和常规赛排名输入 SPSS25.0 统计学软件求出相关系数 r 。根据表 6 可得知,20 支常规赛球队的进攻 RSR 值排名与最终比赛排名的相关系数 $r=0.833$, $P<0.01$ (双尾检验),呈非常显著性相关;说明球队进攻 RSR 评价能够客观反映球队的整体进攻能力。20 支常规赛球队的防守 RSR 值排名与最终比赛排名的相关系数 $r=0.848$, $P<0.01$ (双尾检验),呈非常显著性相关;说明球队防守 RSR 评价能够客观反映球队的整体防守能力。20 支常规赛球队的攻防 RSR 值排名与最终比赛排名的相关系数 $r=0.912$, $P<0.01$ (双尾检验),呈非常显著性相关;说明球队攻防 RSR 评价能够客观反映球队的整体攻防能力。因此,本赛季 20 支常规赛球队的进攻能力、防守能力以及攻防能力都对常规赛排名起决定作用。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 2021-2022 赛季 CBA 常规赛球队的进攻 RSR 值分为 5 个等级。山西汾酒股份队为 A 级；上海久事、浙江广厦控股、深圳马可波罗、辽宁本钢、浙江稠州金租、新疆伊力王酒、山东高速和广东东莞大益队为 B 级；天津先行者、时代中国广州、福建浔兴股份、九台农商银行、北京首钢和北京控股队为 C 级；青岛每日优鲜、南京同曦宙光、四川金荣实业和宁波甬兴证券队为 D 级；苏州肯帝亚队为 E 级；其中山西汾酒股份队进攻能力最强，RSR 值为 0.80，表现在低失误次数以及三分球方面；而苏州肯帝亚队最弱，表现在三分球命中率低、球员拼抢前场篮板积极性低导致前场篮板少、教练布置战术不当导致失误多助攻少，无法形成有效进攻从而导致场均得分少。

(2) 2021-2022 赛季 CBA 常规赛球队的防守 RSR 值分为 4 个等级。上海久事、辽宁本钢、浙江广厦控股、山西汾酒股份、浙江稠州金租、广东东莞大益、九台农商银行和北京控股队为 B 级；山西汾酒股份、天津先行者、新疆伊力王酒、山东高速、时代中国广州、北京首钢、青岛每日优鲜和四川金荣实业队为 C 级；福建浔兴股份、宁波甬兴证券和苏州肯帝亚队为 D 级；南京同曦宙光队为 E 级。其中辽宁本钢队防守能力最强，表现在抢断多，且犯规少，限制对手得分能力强所以失分少；南京同曦宙光队防守能力最差，表现在防守的积极性不高，失分高，抢断少，犯规多以及盖帽少。

(3) 2021-2022 赛季 CBA 常规赛球队的攻防 RSR 值分为 5 个等级。辽宁本钢、深圳马可波罗和浙江广厦控股和上海久事队为 A 级；山西汾酒股份、浙江稠州金租、新疆伊力王酒、广东东莞大益队为 B 级；天津先行者、山东高速、北京首钢、青岛每日优鲜和北京控股为 C 级；时代中国广州、福建浔兴股份和四川金荣实业队为 D 级；南京同曦宙光、宁波甬兴证券和苏州肯帝亚队为 E 级。其中辽宁本钢、深圳马可波罗和浙江广厦控股是攻防能力最出色

的球队，而南京同曦宙光队攻防能力最差。

3.2 建议

(1) 在进攻端，各队应该提升中远距离投篮命中率以及罚球命中率，增强拼抢前场篮板的积极性。在训练中应该加强身体素质练习，让球员在高强度，高压力和高对抗的情况也可以保持出色的进攻能力。

(2) 在防守端，应加强球员的防守意识，提高抢断能力，减少犯规，还需要提升球员之间的场上交流能力，加快防守脚步移动能力以及合理运用换防、协防和补防进行防守，不让对手轻易得分。

(3) 加强由守转换攻的意识以及球员与球员之间应建立良好的默契，提高传球质量，减少失误。

[参考文献]

- [1]陈洪武. 2017-2018 赛季 CBA 联赛球队攻防能力的对比研究[J]. 广州体育学院学报, 2018, 38(6): 105-108.
 - [2]王守恒, 朱浩, 齐宁. 篮球进攻技战术概念诠释[J]. 首都体育学院报, 2008(1): 5-9.
 - [3]李国, 马德森, 孙庆祝. 第 30 届奥运会女子篮球项目参赛球队技术统计的 RSR 分析[J]. 中国体育科技, 2013, 49(3): 43-50.
 - [4]吴可民, 卢亮球. 广东队和辽宁队差距审视——基于 2019-2020 赛季 CBA 总决赛数据统计分析[J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(6): 77-80.
 - [5]岳冀阳, 荣霖. 我国高水平女篮队伍竞技能力评价分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2016, 35(2): 112-117.
 - [6]陈名达, 卢亮球. 2020-2021 赛季 WCBA 季后赛球队 RSR 综合评价分析[J]. 安徽体育科技, 2022, 43(1): 50-54.
 - [7]刘庆广, 霍子文. 关于篮球防守理念发展趋势的思考[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(2): 122-126.
- 作者简介：叶垠功（1997-）男，汉族，广东广州，在读硕士生，广州体育学院，研究方向：体育教育训练学。

体能训练一体化视阈下航空安全员体能训练方法

张 敏

中国民用航空飞行学院体育部, 四川 广汉 618307

[摘要]通过文献资料法、逻辑分析法对航空安全员职业特征体能需求、技战术体能需求、体能项目考核身体素质能力需求进行分析,提出航空安全员体能训练方法的路径,了解航空安全员体能项目能量代谢特征,掌握人体能力代谢原理,合理制定训练计划;了解航空安全员体能项目动作特征,分析项目的生物力学需求,有效制定体能训练方案;航空安全员体能训练应以现代体能理论为指导,建立航空安全员体能训练体系;航空安全员体能训练以实战化为导向,推动体技能一体化的训练目标,促进实战技能的提高。

[关键词]航空安全员; 体能训练; 方法; 研究

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6488

中图分类号: G80

文献标识码: A

Physical Training Method of Aviation Safety Officer under the Integration of Physical Skill Training

ZHANG Min

Sports Department of Civil Aviation Flight University of China, Guanghan, Sichuan, 618307, China

Abstract: Through the methods of literature and logical analysis, this paper analyzes the physical fitness needs of aviation safety officers' occupational characteristics, technical and tactical physical fitness needs, and the physical fitness ability needs of physical fitness project assessment, puts forward the path of aviation safety officers' physical fitness training methods, understands the energy metabolism characteristics of aviation safety officers' physical fitness projects, grasps the principle of human ability metabolism, and reasonably formulates the training plan; Understand the movement characteristics of aviation safety officers' physical fitness items, analyze the biomechanical needs of the items, and effectively formulate physical fitness training programs; Under the guidance of modern physical fitness theory, the physical fitness training system of aviation safety officers should be established; The physical training of aviation safety officers is guided by actual combat, promoting the training goal of integrating physical skills and promoting the improvement of actual combat skills.

Keywords: aviation safety officer; physical training; method; research

截至 2019 年底,我国航空客货运输规模稳居世界第二,总周转量占到世界民航的 13%,航空人口数量已经超过 3 亿,距离世界第一越来越近。机队规模、年旅客运输量等全球前十的航空公司中,我国占据三席;旅客吞吐量全球前十的机场中,我国占据 2 席。^[1]我国民航业发展突飞猛进,民航大众化时代的到来,越来越多的乘客选择飞机出行,旅客群体越来越大,旅客的类型也越来越复杂多样,这对民航安全员工作的“量”和“质”都提出了更高的要求。另外,进入后“9.11”时代以来,我国民航的空防安全形势发生了巨大改变,近年来国内发生的“3·7”事件、“6·29”事件等案件充分说明了飞机舱内安保面临各类新型的非法干扰行为的威胁。民航空中安全员是维系空防安全的“最后一道屏障”,其工作的专业性直接关系到整个航班的安全。^[2]民航系统中的安全员是保卫空中安全的空勤人员,其主要职责是服从机长的指挥与安排,保护飞机上所有人员和全部财产的安全,并负责处理非法干扰、危害飞行安全、威胁航空器运行安全等违法行为。航空安全员除了需要具备专业的安全防卫意识外,还必须具备长时间高空抗压耐缺氧的能力、飞行抗疲劳的耐力、温

差与时差交替的适应能力等,因此航空安全员必须具备出色的控制防卫能力和良好的体能素质。

1 航空安全员体能训练概述

航空安全员是指为了保证航空器及其所载人员安全,在民用航空器上执行安全保卫任务,持有航空安全员合格审定规则(CCAR-69-R1)规定的有效执照的人员。世界各国反恐队伍的共识是“体能就是战斗力”。航空安全员的战斗力指执勤实战中的快速出击、一招制敌、控制与防卫等,这些技战术都是体能素质的凸显。航空安全员的一般体能不仅包括了速度素质、力量素质、耐力素质、柔韧素质、灵敏素质、协调素质等一般体能,还包括了提高疲劳耐受度、适应低压低氧高空作业和狭小客舱工作环境的基本能力。航空安全员的专项体能是发展一招制敌的快速力量和徒手对抗的最大力量。^[3]专项体能是建立在一般体能的基础上的,为技战术发挥提供重要保证。航空安全员体能训练是民航空中安全员职业考核的重要内容,与航空安全员技能训练构成民航空中安全员能力测试的一体两翼,同时,航空安全员体能训练也是航空安全员技能的基础。

2 航空安全员体能需求分析

2.1 航空安全员职业特征体能需求分析

航空安全员的体能素质由航空安全员的工作环境和性质决定。民航客机根据机型的不同,航程的长短,采取不同的飞行高度,但一般的飞行的高度 8000—12000 米,客舱是一个狭小密闭、晃动不稳定的空间,航空安全员长时间处于低气压、低氧分压、狭小空间的环境,通过分析可以得出航空安全员的工作环境对航空安全员的柔韧素质、灵敏素质、平衡能力、有氧耐力、乳酸耐受力要求较高。在突发的情况下,就需要航空安全员发挥一招制敌、徒手对抗、控制与防卫的能力,此时航空安全员就需具备最大力量、爆发力、灵敏素质、速度力量等。综上所述,航空安全员职业特征体能需求如下(见表 1)。

表 1 航空安全员职业特征体能需求

类别	职业特征	体能需求
工作环境	狭小空间	柔韧素质、灵敏素质
	晃动、不稳定	平衡能力
	低气压、低氧分压	氧的吸收、运输利用、有氧耐力、乳酸耐受力
工作性质	一招制敌	最大力量、爆发力
	徒手对抗	速度力量、爆发力、灵敏素质
	控制与防卫	最大力量、爆发力、速度力量、灵敏素质

2.2 航空安全员技战术体能需求分析

表 2 航空安全员技战术体能需求

航空安全员技能	主要技术动作	体能需求
格斗技能	步法:前进步、后退步等	协调素质、灵敏素质、速度素质
	击打技术:拳法、腿法、肘击、膝法等	速度力量、灵敏素质、协调素质、柔韧素质
	防守方法:拍档、拍压、挂挡、下躲闪、抄抱、掩肘、提膝等	灵敏素质、速度力量
	摔法技术:抱臂、抱腰、抱腿等	反应力量、耐力、爆发力、灵敏素质
	防卫解脱技术:头颈部、衣服、手腕等解脱	爆发力、反应力量
客舱处置技术	防卫控制技术:手腕、手臂、头颈等	最大力量、力量耐力、速度力量
	控制实战技术:正面、背后等	度力量
	匕首技术:刺法等	
执勤器械	伸缩棍技术:劈击、戳击、撩击等	速度力量、最大力量、协调素质、灵敏素质
	手铐技术:上拷技术等	
	约束绳:捆绑技术等	
客舱执勤技战术	盘查战术:站位与移动、处置战术:躲闪、解脱、控制、击打	灵敏素质、爆发力、反应力量、最大力量

航空安全员技战术能力是体能素质训练水平的有力

体现。因此,基于“体技能训练一体化”的训练理念,将体能训练与航空安全员技战术能力有机的结合起来,发挥体能素质优势,满足实战需求,是航空安全员体能训练的核心。因此,分析航空安全员技战术的主要技术动作,得出航空安全员技战术体能需求(见表 2)。

从上表可以得出,航空安全员的不同技能动作对体能素质需求不同。格斗技能取决于自身的柔韧、速度、灵敏、协调、耐力、力量素质;客舱处置技术取决于自身的速度、力量、耐力等素质;执勤器械取决于自身的速度、力量、协调、灵敏等素质;而客舱执勤技战术则取决于灵敏、爆发力、最大力量、反应力量等素质。纵观航空安全员的技战术,在完成执法过程中不是某一项身体素质取决定性作用,而是航空安全员在执行技战术中必须具备柔韧、灵敏、速度、力量、协调、耐力素质,这样才能凸显航空安全员的战斗能力^[4-5]。

2.3 航空安全员体能考核项目身体素质能力需求

航空安全员体能考核是航空安全员执照考试的重要组成部分,考试内容由必测项目和选测项目组成。必测项目中 BMI 主要是对航空安全员的身体成分进行测试,仰卧收腹举腿、3000 米、1500 米、平衡垫对航空安全员力量、柔韧、耐力素质进行测试,选测项目引体向上、双杠臂屈伸、卧推、跪姿俯卧撑、杠铃硬拉、T 型跑等项目主要是对力量、灵敏、速度等素质进行测试。航空安全员体能考核项目对应的身体素质需求见(表 3),这也对航空安全员体能训练提供了有力的支撑。

表 3 航空安全员体能考核身体素质能力需求

项目	科目	素质能力需求
BMI	必测	身体成分
引体向上	选测	上肢力量
双杠臂屈伸	选测	上肢力量
卧推/跪姿俯卧撑	选测	上肢力量
仰卧收腹举腿	必测	力量、肌耐力、柔韧素质
杠铃硬拉	选测	力量、肌耐力
负重折返跑	选测	力量、速度
杠铃快挺	选测	协调、爆发力、力量
原地双手掷实心球	选测	协调、爆发力、力量
3000 米/1500 米	必测	有氧耐力
平衡垫	必测	平衡素质
立定三级蛙跳	选测	爆发力、协调素质
100 米	选测	速度
T 型跑	选测	灵敏素质
25 米折返跑	选测	灵敏、速度、耐力、力量素质

3 航空安全员体能训练方法的路径

3.1 了解能量代谢特征和原理,合理制定训练计划
不同的体能项目具有不同的能量代谢特征。不同的体

能项目有不同的能量代谢路径,这取决于运动过程中肌肉的工作情况。当一块肌肉在募集过程中收缩产生力,消耗大量能量,这导致主要供能系统不断变化。大部分项目都具有相对稳定的能量代谢,同时都介于两个供能系统,根据能力代谢机制快速转化。如25米折返跑,从起跑至25米时利用磷酸原系统(ATP-CP系统)向折返后程的系统(乳酸系统)发生转变。体能项目主导能量代谢系统取决于主要参与肌群。通过对项目的动作分析,认真分析运动项目代谢需要,认识运动项目整体功能特征。航空安全员体能项目能量代谢系统(见表4)。

表4 航空安全员体能项目能量代谢系统

项目	主要供能系统
BMI	有氧系统
引体向上	ATP-CP 系统—乳酸系统
双杠臂屈伸	ATP-CP 系统—乳酸系统
卧推/跪姿俯卧撑	ATP-CP 系统—乳酸系统
仰卧收腹举腿	乳酸系统
杠铃硬拉	ATP-CP 系统—乳酸系统
负重折返跑	ATP-CP 系统—乳酸系统
杠铃快挺	ATP-CP 系统—乳酸系统
原地双手掷实心球	ATP-CP 系统
3000米/1500米	有氧系统
平衡垫	有氧系统
立定三级蛙跳	ATP-CP 系统
100米	ATP-CP 系统
T型跑	ATP-CP 系统—乳酸系统
25米折返跑	ATP-CP 系统—乳酸系统

从运动开始到疲劳,ATP-CP系统大约维持6S,如果运动时间超过这个时间,糖酵解供能系统就开始工作,继续提供能量。同时,糖酵解供能系统是一个短暂的功能系统,只能持续几分钟。此时,超过这个时间,随后就转化为有氧系统供能。因此,不管任何体能项目,航空安全员必须达到能够满足不同项目的能量代谢需要。在制定训练计划和方案,应当考虑体能项目能量代谢系统,提高航空安全员耐受能力。例如,杠铃快挺需要发展力量和爆发力,也需要进行短时间间歇训练发展抗乳酸能力,利于发挥肌肉力量和爆发力。

3.2 了解项目动作特征和需求,有效制定体能训练方案

通过对航空安全员体能项目进行生物力学分析,确定关键要素,分析动作模式、参与肌肉、肌肉收缩方式、动作速度,对这些内容的分析可以确定运动项目对人体的需求,还可以确定所动用的供能系统。制定训练计划要考虑能量需要,还应考虑完成体能项目的运动时间、休息时间和完成体能项目所需肌肉类型和肌肉收缩方式等因素。通过训练量和强度来调节神经系统和能量代谢系统,使其产

生适应性,以满足体能项目需要。

3.3 初建航空安全员体能训练体系

航空安全员体能训练根据航空安全员的工作环境、工作性质、技战术体能需求和体能考核项目,运用科学的训练方法和训练手段,发展航空安全员的以柔韧素质、速度素质、灵敏素质、协调素质、耐力素质、力量素质为主的一般体能训练,还应该发展以发展一招制敌的快速力量和徒手对抗的最大力量的专项体能训练。在进行航空安全员一般体能训练和专项体能训练之前,还应该进行身体功能训练,主要为了增进体质健康、预防损伤。重点对呼吸模式、身体姿态、关节灵活性、关节稳定性和核心稳定性及动作模式进行训练。旨在进行一般体能训练和专项体能训练之前建立良好的身体功能,掌握正确的动作模式。因此,航空安全员体能训练应以现代体能理论为指导,以增进体质健康、预防损伤,提高职业环境身体适应性和耐受力,提升在突发情况下的特情处置能力为目标,建立航空安全员体能训练体系^[6-8]。

3.4 以实战化为导向,体技能一体化为目标,促进实战技能提高

根据航空安全员技战术体能需求模型可以看出每个技战术所对应的体能需求,而大多数的体能需求都在航空安全员的体能考核项目中所涉及,体技能一体化的训练目标越来越接近,体能考核内容越来越侧重与技战术实战需求相结合,更加接近实战状态。如在进行专项力量训练中,应注重整合全身和多关节练习动作,这样可以有效的提高神经协调能力。同时选取练习内容时,注重肌肉的发力模式、发力顺序、各肌群的作用,这样能有效地迁移到徒手对抗和徒手控制中,促进实战技能的提高。

4 结语

航空安全员的体能不仅是自身身体素质的体现,还是突发情况下特情处置能力的体现,是民航安全员队伍精神面貌和战斗力的体现。这些都基于日常系统化、科学化的训练。航空安全员在狭小空间、低氧低气压的工作环境下,特殊的工作性质,探究对应的体能需求,根据航空安全员体能项目能量代谢特征、项目动作特征,以实战化为导向,以体技能一体化为目标,建立航空安全员体能训练体系,制定航空安全员体能训练方案,提升航空安全员体技能水平,使航空安全员体能训练科学化、系统化。为实现民航强国目标,为民航系统培养一支政治素质过硬、业务能力精湛、战斗力持久的航空安全员队伍。

课题信息:中国民用航空飞行学院面上项目,“体技能训练一体化”视阈下—民航空中安全员体能训练方法研究(课题编号J2019-112)

[参考文献]

[1] 中国民航网. 民航强国: 凝心聚力 为了美好出行 [EB/OL]. (2020-05-27) <http://www.caacnews.com.cn/1/>

2/202005/t20200527_1302702.html

- [2] 吴小勇, 贺元骅. 民航安全员组织承诺和职业承诺影响因素研究[J]. 交通企业管理, 2014, 29(8): 68-70.
- [3] 杨鸣亮. 航空安全员体能训练教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2020.
- [4] 任肇祥, 王莉. 实战化视域下空中警察职业体能训练研究[J]. 辽宁警察学院学报, 2019, 21(2): 95-103.
- [5] 贾昌志. 实战化背景下警察体能训练技术化研究[J]. 公安学刊(浙江警察学院学报), 2019(4): 102-107.
- [6] 江巍. 公安民警实战化体能训练研究——基于美国“陆军实战体能测试”分析[J]. 公安教育, 2020(7): 26-30.
- [7] 付龙, 贾昌志. 警察体能训练实战化研究[J]. 云南警官学院学报, 2021(5): 101-107.
- [8] Jay R. Hoffman. 体能训练设计指南[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2018.

作者简介: 张敏(1982-)女, 汉族, 四川成都, 硕士, 副教授, 中国民用航空飞行学院, 研究方向: 航空安全员体能训练。

飞行学员引体向上科学训练特点与对策研究

徐阳阳 吴海平 姚泽龙

海军航空大学航空基础学院军事体育教研室, 山东 烟台 264000

[摘要] 引体向上是飞行学员必训必考科目, 其训练难度较大, 成绩提升速度较慢, 是训练的重点和难点所在, 根据当前引体向上训练中所存在的问题与难点, 结合军事体育训练大纲, 多角度分析飞行学员引体向上训练过程中的技术特点, 科学训练方式与辅助训练手段, 为引体向上训练方案的制定提供有力依据。

[关键词] 引体向上; 体脂肪率; 力量训练计划; 体态纠正

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6479

中图分类号: G812.43

文献标识码: A

Research on the Characteristics and Countermeasures of Pilots' Pull-up Scientific Training

XU Yangyang, WU Haiping, YAO Zelong

Military Physical Education Teaching and Research Office of Aviation Foundation College of Naval Aeronautical University, Yantai, Shandong, 264000, China

Abstract: Pull up is a compulsory subject for flight cadets, which is difficult to train and slow to improve. It is the key and difficult point of training. According to the problems and difficulties existing in the current pull-up training, combined with the military sports training outline, this paper analyzes the technical characteristics, scientific training methods and auxiliary training means of flight cadets in the process of pull-up training from multiple angles, which provides a strong basis for the formulation of the pull-up training program.

Keywords: pull up; body fat ratio; strength training program; posture correction

引言

单杠引体向上(单杠一练习)是《军事体育训练大纲》要求的全军通用考核科目之一,也是飞行学员在转场考核中的四项通用考核科目之一,从每年的体能考核中都能够发现,引体向上是考核科目中的薄弱项,绝大多数学员存在引体向上数量不够,动作质量不高,甚至肩关节严重弹响、疼痛等问题。在训练过程中,由于引体向上科目训练内容较为枯燥,训练过程艰难,且重复性高,趣味性少,所以大部分学员对于引体向上科目的训练热情不高,同时,学员队在训练中往往采取笼统的、统一的训练计划,在训练中部分学员存在抗拒、抵触心理,所以引体向上整体的训练效果不强,训练热情不高,训练收益不理想,直接影响了学员的考核成绩。如何能够有效提升引体向上数量,科学高效的进行训练,预防运动损伤,都是现在急需解决的问题,通过对引体向上的技术特点,训练中需要解决的问题,以及训练计划的制定三方面进行研究探讨,旨在为飞行学员引体向上数量与训练质量的提升起到关键助力作用。

1 引体向上训练的技术特点与意义

1.1 引体向上技术分析

引体向上动作要求,训练者从地面跳起,双手正握抓握单杠,双臂伸直,从杠上悬垂动作开始。首先双臂弯屈,拉起身体至下巴过杠,然后双臂伸直,放下身体,恢复至直臂杠上悬垂动作。在此动作过程中,训练者需要全程克服自身重力,尽可能减少身体不必要的摆动,维持核心区域稳定。主要通过上肢背阔肌,斜方肌,菱形肌,三角肌,

肱二头肌,肱桡肌群等肌群协同发力完成动作^[1]。故引体向上动作是锻炼和测试上肢和背部力量非常有效的训练动作。

1.2 飞行学员引体向上训练特点

现阶段,通过实地调查与走访学员队,了解到学员的引体向上训练均以各区队自主体能训练为主,多数训练由学员队体能训练骨干组织,训练计划的制定多是笼统的,适用范围是绝大多数学员的,难有针对个人实际情况的细化计划,常见的训练形式有完成固定组数(4到5组),每组均力竭;完成固定次数(50或100次),组数可自行调整;每天回到宿舍就完成20次引体等,这种笼统的计划容易导致不同训练层次的学员无法继续进步或得到针对性补强,学员在入校以后,本身的训练水平,身体素质,意志品质形态都各不相同,在一刀切的训练计划安排下,很难做到同时进步,尤其是一些水平较好,身体素质较好的学员,进步更是受到影响,而对于身体素质较差,完成训练难度较大的学员来说,跟不上集体训练的进度,无论是身体还是心理都会遭遇较大的打击,进一步影响训练进程。同时,在训练中缺乏动作监督与训练监控过程,完成程度,训练量,训练负荷等指标均不可量化,大多数学员只能记得上一次最多做了几次,近期去健身房做了几个器械训练,对于训练时的强度,负荷,重量的调整,组数次数的设计,计划的编排等基础训练元素的控制都没有概念,导致了训练过程缺乏反思与调整,训练进度不清晰,没法为学员提供有效的训练监控进度。

1.3 引体向上动作的实战意义

单杠引体向上科目在实际作战、日常体能训练、工作中均有呈现,如攀爬类作战任务(爬绳、爬杆、软体、高楼、牵引横越、救护组合、摆动云梯等),攀越障碍类任务(高墙、低墙、高板、壕沟等),高空作业类任务(高空维修、高空擦拭、高空行走等)均会用到其能力,在引体向上动作中训练到的攀登、手臂抓握、上肢拉力、悬挂固定、腰腹收缩等能力,均是满足岗位需求的基本能力,是实战化作战能力的重要支撑^[2]。

2 影响引体向上数量的问题分析

2.1 体脂肪率

在整个训练动作中,训练者使用的训练负荷为自身体重,仅从运动的角度来考虑,体重由瘦体重、体脂肪与骨骼组成,其中瘦体重为肌肉含量,若瘦体重比例越高,则肌肉含量就越高,肌肉可作为原动力,发挥骨骼的杠杆作用,通过肌肉收缩完成身体动作,故肌肉含量越高,身体产生的力量就会越大,更有利于多次完成引体向上动作。

另一方面,若体脂肪过多,首先会影响训练者的体重,越大的体重相当于越大的训练负荷,多次重复训练后会难以承受,进而导致训练成绩不理想;其次,由于脂肪过多导致的脂肪堆积,身材走形,会影响到训练者的敏捷协调能力,控制身体的能力下降;最后,如果长期体脂肪过多,还会有潜在的三高风险,严重影响训练者的身心健康。

综上,为了理想的引体向上数量,需要训练者将体脂肪与瘦体重的比例进行调整控制,如果体脂肪率超过 18%,那么过多的脂肪带来的体重过大,肌肉量不足等问题,就会影响到引体向上的完成数量,如果体脂肪率少于 4%,则会由于体脂过低产生内脏缓冲保护不足,畏冷,一些脂溶性维生素无法继续正常进行生化反应等问题,影响身体健康。所以,需要飞行学员将体脂肪率控制在 4%-18% 的区间内。

2.2 抓握能力

在完成动作过程中,训练者需要始终完成抓握单杠的动作,如果在施训过程中产生双手脱手现象,则引体向上训练结束,甚至有摔伤或脱臼的风险,所以持久稳定的抓握能力是保证引体向上动作能够多次重复完成的必要条件。现阶段,尤其是新入伍学员,普遍抓握能力不强,^[3]在新生入学入伍期间,大部分学员在实施训练过程中和训练后,普遍反映均为无法抓紧单杠,手部疼痛感较强,此现象与长期伏案学习,参与体能训练与日常劳动较少有一定的关系。在经历了一段时间的专项化训练后,由于抓握能力不是主要训练科目,而且单纯练习抓杠悬垂或负重屈腕项目较为枯燥,所以学员的抓握能力提升不明显,往往要靠大量的引体练习产生运动技能正向迁移效应,才能得到一定提升。

2.3 背部力量

背部力量是完成引体向上动作的关键性力量,在引体向上动作中,背部发力主要由背阔肌,大圆肌,小圆肌,斜方肌,菱形肌等协同完成。在日常背部训练过程中,与胸部和四肢训练不同的是,背部训练中训练者肉眼难以直

观观察到背部,即使借助镜子也无法准确体会动作与肌肉感受,故训练者难以直观感受背部发力情况,也不能轻松准确调整动作,所以背部训练难度相对其他肌群难度较大。同时,引体向上动作本身就属于多关节复合动作,对于背部肌肉的孤立刺激与发力感知均不够强烈,所以大多数施训者在初期训练引体向上时,往往感受的是手部疼痛与手臂酸痛,很难感受到背部大肌肉群发力和训练效果,此时即使多次强调背部发力或背部力量训练也很难纠正此想法,在训练过一段时间后,由于动作的完成程度和动作质量均会有所提升,学员才会逐渐认识到背部力量在引体向上动作中的重要作用。

2.4 体态

身体的正确姿态,往往是训练者在训练过程中所忽视的,日常生活中由于伏案时间过长,加之生活习惯不佳,会引发一定程度的上交叉综合征,也就是含胸、驼背、头前倾现象,这种体态会导致两手臂旋前,两肩轻微内扣,含胸,当维持这种体态进行引体向上训练时,难以完全发挥背阔肌力量,其原因是两手臂旋前时,肱骨有前移趋势,背阔肌起点起于 6-12 胸肋棘突、胸腰筋膜、髂嵴和下 3-4 肋,止于肱骨结节间沟,此时肱骨前移会导致背阔肌被动拉长,长期的拉长会使肌肉失去弹性导致肌力下降,间接影响到引体向上的数量。

在训练初期,由于完成标准引体的难度较大,尤其是多次完成后肌肉力量不足,导致动作变形的问题比较常见,在训练过程中,经常发现训练者身体偏向一侧(多数偏向有力的优势手一侧),依靠单侧有力手来完成动作,这种情况长此以往会导致身体两侧肌肉力量不平衡,进而导致高低肩,甚至脊柱侧弯等严重现象,影响学员身心健康。

3 引体向上训练对策分析

3.1 减少体脂肪

通过减少体脂肪,降低体脂肪率,能够有效帮助引体数量的提升,在减少体脂肪过程中,由于军校飞行学员的课时量与自主体训练量基本恒定,不会有过大的波动,所以更多需要飞行学员通过有计划的力量训练增加肌肉量,同时通过合理饮食规划来调整体脂含量。通过在学员队为期两周的观察调研,归纳出“餐盘减脂法”,因军校学员饮食模式固定,食堂的餐具固定,所以每餐的餐盘是规划饮食量的优质辅助工具,当减脂减重周期开始时,需要飞行学员首先制定减脂后体重目标,然后每天清晨固定如厕后进行空腹体重监控,以体重的变化趋势来调整饮食的量,饮食要求少油,少盐,少糖,禁零食饮料,禁油炸和精致食物,每天的午饭与晚饭都固定餐盘内食物的位置与配比,如两份蛋白质,两份蔬菜,一份主食,在体重监控过程中,如果体重三天内有下降的趋势,就维持现有饮食与训练情况,如果体重波动不大,就在现有的饮食情况下,从五份饮食中选一份减半,再次进行监控,直至体重在波动中呈下降趋势,不要追求直线下降,此方法可以帮助学员处理饮食控制不当,追求快速减重,三餐不均衡,

暴饮暴食, 体重反弹等问题, 培养正常的饮食习惯, 做到安全有效的减脂。

3.2 提升肌肉力量

抓握能力可使用单杠悬垂, 握力器, 哑铃负重屈腕, 负重农夫行走, 杠铃片双手换握等动作进行加强, 训练重点在于中等重量, 多次重复, 小臂肌群相对于胸、背、腿等大肌肉群, 更能经受疲劳, 所以不宜使用过大负荷, 使用 1RM 的 65% 负重进行 20~25 次/组的训练较为合适。

背部力量可以使用弹力带辅助引体向上, 器械高位下拉, 杠铃划船, 单臂哑铃划船, 硬拉等动作进行加强, 训练重点在于递增负荷, 动作稳定, 发力准确, 中等重复次数。背部肌群较多, 训练过程中可以使用多个动作进行多角度训练, 但是训练的核心动作还是每次训练都要做的弹力带辅助引体向上和器械高位下拉, 其动作模式和发力形式与引体向上动作高度重合, 故每次训练均要涉及, 其余动作可作为次要辅助动作进行补充训练。

手臂力量可以使用反握引体向上, 肱二头肌弯举, 反握曲臂悬垂吊杠等动作进行训练, 重点在于上臂肱二头肌的收缩要到位, 要帮助学员完成下巴超过单杠的全程引体向上, 训练中由于手臂肌群本身较小, 可作为主要训练动作后的辅助训练动作进行安排设计。

核心力量可使用悬垂收腹举腿, 平板支撑等动作进行训练, 在引体向上完成过程中, 核心肌群主要起到稳定的作用, 所以在训练中以静力性支撑为主进行训练即可。

3.3 制定力量训练计划

力量训练计划需要围绕训练目标进行制定, 引体向上动作需要进行多次重复, 所以肌肉的力量与耐力均比较重要, 在制定力量训练计划时, 以肌肉力量和耐力为主, 针对肌肉力量增长, 需要设定线性递增负荷训练计划, 在训练过程中, 训练组数和次数相对固定, 训练负荷需要呈线性增长。如器械高位下拉动作, 需先测试此动作的最大负荷强度, 即能且仅能够完成一次动作时所使用的重量, 此重量为器械高位下拉动作的 1RM 值, 在测试后, 计算 1RM 的 65~85% 重量区间, 当做此动作的初始训练负荷开始进行训练, 组数为 3~5 次, 次数为 15~20 次/组, 此组数与次数区间能够更好的训练到肌肉力量和肌肉围度, 在确定了训练负荷量和强度后, 开始执行线性递增负荷训练计划, 即组数与次数固定不变, 每次训练递增训练负荷, 递增幅度以可增加重量的最小值为宜, 比如第一次训练使用 50kg 完成, 第二次训练递增时以 1.25kg 或 2.5kg 递增即可, 若训练若干次后加重失败, 可维持现有重量, 在训练次数上或组数上进行递增, 也可以起到递增训练负荷的作用, 继续提升力量, 直至难以完成加重, 再次测试成绩即可。

耐力训练可使用离心式训练进行提升, 离心收缩过程要比向心收缩过程释放的力量更大, 所以离心过程可以使用向心时难以完成的重量负荷来施训, 在进行耐力训练时, 要求离心收缩速度放慢, 时间延长, 如高位下拉时可增大

负荷至 1RM 的 95% 左右, 让辅助人员协助下拉, 后训练者自行慢速离心收缩将器械放回, 能够有效锻炼到肌肉耐力; 或使用 1RM 的 55~65% 负荷进行多次数的训练, 训练次数在 25~35 次/组, 同样能够提升肌肉耐力。

在训练计划制订后, 需要针对训练计划有目的性的进行训练监控过程, 即通过重量, 组数, 次数, 所遇问题等方面的记录, 将计划再次进行更改和提升, 同时通过训练监控, 也能够更好的了解训练进程, 改善训练问题, 解决训练难点, 提升训练效率。

3.4 体态纠正

体态训练是基于生活习惯调整下的辅助训练内容, 体态训练首先要进行体态的评估和筛查, 确定体态问题的根本点与触发点是什么, 如学员常见的高低肩问题, 多是由于学员在背包时统一要求右肩背制式单肩包, 导致右侧上斜方肌, 斜角肌紧张, 进一步导致右肩高于左肩的问题。或是上交叉综合症中, 学员出现含胸驼背, 头前引症状, 可以使用贴墙站立, 胸部拉伸, 绳索面拉等动作进行调整, 其目的是增强学员颈部中立的感觉, 增强枕下肌群力量, 解决由于俯卧撑训练过多, 拉伸过少导致的胸大肌, 胸小肌紧张问题, 增强菱形肌, 中下斜方肌力量, 帮助肩胛骨做好后缩动作, 让学员通过训练解决一部分体态问题。而更重要的是日常生活中养成抬头挺胸、身体直立的习惯, 长期的不良姿态会使肌肉力量失衡, 导致体态问题愈发严重, 短期的体态纠正动作难以根治体态问题, 培养生活中正确身体姿态习惯才能解决根本问题, 故在学习和生活中, 培养学员的体态习惯才是体态纠正的重点所在。

4 结语

综上所述, 飞行学员在引体向上训练中想要提升数量, 需要先保证体重处在合适的区间范围之内, 体脂率不要过高或过低, 其次需注意调整生活中身体姿态, 保证体态处于中立位, 最后是制定科学合理的力量训练计划, 有针对性增强背部、手臂与抓握力量, 最终达到引体向上数量提升的目标。

【参考文献】

- [1] 刘亚兴, 杨浩武, 王康. 浅析军校学员引体向上训练[J]. 科技资讯, 2020(27): 207-211.
 - [2] 刘宇博, 张绍勇, 郭法博. 《军事体育训练大纲》单杠引体向上课目训练方法探析[J]. 军事体育学报, 2019, 38(3): 7-10.
 - [3] 张锐, 于芳. 大学男生引体向上与握力及腹背肌的相关性分析[J]. 湖北体育科技, 2017, 12(36): 1070-1073.
- 作者简介: 徐阳阳 (1991-) 男, 汉族, 山东邹城人, 硕士, 助教, 山东体育学院, 研究方向: 体能训练与运动训练监控; 吴海平 (1982-) 男, 汉族, 安徽安庆人, 硕士, 讲师, 解放军体育学院, 研究方向: 军事体育训练; 姚泽龙 (1991-) 男, 汉族, 江苏南京人, 学士, 助教, 烟台大学, 研究方向: 运动人体科学。

军队勤务院校培养打仗型保障人才研思

陈秀杰 周 聂* 冯玉龙

陆军勤务学院, 重庆 401331

[摘要] 习主席深刻指出, 军队院校因打仗而生, 为打仗而建。军队勤务院校因保障部队备战打仗而诞生, 也因部队改革发展需要而重建, 更应坚持为战育人的鲜明导向。文中从深刻理解因战而生、为战而建的时代内涵, 牢固树立面向部队、对接战场的育人导向, 加快构建以战领教、训战一致的培养体系, 全力营造实训实保、部队接轨的育人氛围四个方面, 对军队勤务院校如何立起为战育人鲜明导向展开详实论述, 力求对军队勤务院校培养打仗型勤务保障人才有所启发。

[关键词] 为战育人; 打仗型; 勤务保障人才

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6463

中图分类号: E25

文献标识码: A

Research on Training Combat Support Talents in Military Service Colleges

CHEN Xiujie, ZHOU Nie, FENG Yulong

Army Logistics University, Chongqing, 401331, China

Abstract: President Xi profoundly pointed out that military academies were born for fighting and were built for fighting. Military service academies were born to support the army's preparation for war and were rebuilt to meet the needs of the army's reform and development. They should also adhere to the clear guidance of educating people for war. The article gives a detailed discussion on how military service colleges and universities should establish a clear-cut orientation for war education from four aspects: Profound understanding of the connotation of the era of being born for war and building for war, firmly establishing an education orientation facing the army and docking with the battlefield, accelerating the construction of a training system based on war experience and consistent training and war, and making every effort to create an education atmosphere of practical training and integration with the army, which tries to enlighten the military service academies in cultivating combat service support talents.

Keywords: educating people for war; war type; service support talents

兵马未动, 粮草先行。后勤院校因保障部队备战打仗需要而诞生, 因部队改革发展需要而重建, 可以说是因战而生、为战而建。军队勤务院校作为战勤、财务、军需、物资、营房、油料、卫勤战救、运输投送、军事设施、装备调配、装备技术以及核生化防护等多种专业勤务保障人才培养的主渠道、主阵地和始发站, 是部队保障力生成和提高的源头活水, 具有基础性、先导性和全局性作用。军队勤务院校贯彻新时代军事教育方针, 立起为战育人的鲜明导向, 坚持聚焦打仗、为战育人, 服务保障部队战斗力生成和提高的根本宗旨, 聚力培养打仗型勤务保障人才, 为保障未来具有智能化特征的信息化局部战争强基固本、夯基垒台, 也是改革强军大背景下院校转型重塑的时代要求。

1 正视差距不足, 深刻理解军队勤务院校因战而生、为战而建的时代内涵

新时代军事教育方针提出立德树人、为战育人的鲜明导向, 为军队院校厘清军事教育“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一根本问题。现代战争重在后勤, 赢在保障。强国强军必强后勤, 军队勤务院校作为后勤勤务保障人才成长培养链路中的“最先一公里”, 培养的战勤、财务、军需、物资、营房、油料、卫勤战救、运输投送、

军事设施、装备调配、装备技术以及核生化防护等多种专业勤务保障人才具有为战的服务保障性和专业的军地通用性。军队勤务院校如果偏离为战育人导向, 弱化育人的为战属性和军事特色, 便会失去生存价值, 丧失不可替代性。因此, 军队勤务院校贯彻落实新时代军事教育方针, 对标对表为战育人的时代内涵和标准要求, 或多或少存在: 办学理念跟不上时代发展、战争演变和部队实践的前进步伐, 教学科研保障向实战聚焦不足、转化不力, 离随时准备打仗、保障作战的“战争学院”尚有差距; 部分勤务保障课程的教学内容区别不大, 没有针对不同层次、不同类型、不同学缘的培养对象做到因材施教; 课堂讲授内容更新较慢, 部队练兵备战打仗、实战实保实训的最新成果“三进入”不够及时; 个别教员研战、教战、学战不够, 部分勤务保障课程存在教学内容“空心化”现象, 特别是实战实保运用、联保联训组织等方面讲授不够, 只求讲到、不求讲深; 勤务保障实战化训练中危不组训、险不练兵现象比较突出, 从难、从严、从实战出发的实战实保训练相对较少等。^[1]面对军队勤务保障人才培养与备战打仗要求之间的差距不足, 迫切需要军队勤务院校以为战育人为根本遵循, 以矛盾问题为导向牵引, 紧扣为保障打仗而生、为

保障打赢而建核心理念,加大军队勤务院校实战化教学改革力度,全面推进教学理念向实战转变、教学内容向实战转化、教法训法向实战转型、教员队伍向实战转轨、教学管理向实战转改、教学条件向实战转移,持续增强军队勤务院校为战育人的强度、深度和精度。

2 瞄准部队需求,牢固树立军队勤务院校面向部队、对接战场的育人导向

习近平主席深刻指出,军队院校因打仗而生,为打仗而建。^[2]按照后装勤务保障“先到位、后收场、全程用”的标准要求,军队勤务院校办学育人最根本的是坚持战斗力、保障力这一唯一根本标准,最关键的是将未来战争、一线部队对战勤、财务、军需、物资、营房、油料、卫勤战救、运输投送、军事设施、装备调配、装备技术以及核生化防护等多种专业勤务保障人才的需求搞清楚。一是聚焦岗位战位培养军队勤务保障人才。贯彻新时代军事战略方针,落实国家总体安全观,紧跟当前联勤保障改革实际,准确把握部队对军事后勤人才培养的现实需求,科学确立军事后勤人才培养目标和重点。充分发挥院校智力密集的优势,及时跟踪部队作战保障前沿,紧贴重点战略方向后装保障任务,重点研究面向海战场、跨境无依托、高原高寒山地地区的勤务保障需求,在人才培养中立起“战”的培养标准,找准“保”的能力需求;推进基于胜任勤务保障岗位的教学改革,突出岗位任职综合能力培养,把联战联保新理论、联教联训新成果第一时间纳入教学大纲、人才培养方案和课程教学计划,实现勤务保障人才培养供给侧与保障战位岗位需求侧的无缝连接。^[3]二是紧跟现代战争形态演变培养军队勤务保障人才。树立“保障力就是战斗力”“保障力催生战斗力”的理念,结合支撑未来联合作战“三大战略能力”的应急应战需求,深入推进紧贴实战、为战育人理念进入军队勤务院校办学育人各领域全过程,坚持战场与课堂对接、保障力与学研力挂钩,把未来具有智能化特征的现代化局部战争对军队勤务保障人才的需求要求落实到教学实践之中,夯实学员思战、谋保、备训的思想根基;强化专业含军量、含战量,找准勤务保障在未来具有智能化特征信息化局部战争中的使命定位和职能作用,以保障打仗核心能力的塑造为主线,加紧构建聚焦实战、为战育人的新型军队勤务院校实战化育人模式。三是着眼保障打赢明天战争培养军队勤务保障人才。院校是部队的“灯塔”而不是“镜子”,对部队的建设引领具有不可推卸的责任和使命。军队勤务院校要紧盯军事变革新动态、作战保障新要求、保障样式新变化,加强办学育人的顶层设计和长远谋划,加速推动教学大纲修订、人才培养方案更新、学科专业建设、教学改革研究和课程体系重塑,始终保持与未来战争对勤务保障需求的精准对接、同频共振,确保培养的战勤、财务、军需、物资、营房、油料、卫勤战救、运输投送、军事设施、装备调配、

装备技术以及核生化防护等多种专业勤务保障学员既满足毕业第一任职需要,又具备未来深厚的发展潜力。

3 坚持系统思维,加快构建军队勤务院校以战领教、训战一致的培养体系

军队勤务院校聚焦以战领教、训战一致,坚持打仗需要什么就教什么、部队需要什么就练什么,才能实现战勤、财务、军需、物资、营房、油料、卫勤战救、运输投送、军事设施、装备调配、装备技术以及核生化防护等多种专业人才培养供给侧与未来战场需求侧的精准对接。一是重构课程内容体系,回应实战需求。课程内容体系是院校办学育人的核心支撑,直接决定着勤务人才培养的专业化水平。军队勤务院校在确立新时代勤务保障人才培养的能力指标体系和素质模型框架,围绕“后勤指挥、物资保障、卫勤保障、运输投送、工程保障、后勤动员”六种能力建设,科学设计教学目标和内容配套制定新版专业教学大纲、人才培养方案、课程教学计划的基础上,按照“培养规格—能力指标—课程体系—教学内容”的逻辑链路,秉承突出政治性、强化专业性、把握科技性、保持前瞻性的原则要求,构建“政治军事科学文化基础+通用勤务+专业勤务”的课程体系,并按照聚焦实战、保障打仗要求,加大战例案例分析、勤务保障想定、勤务装备操作等实践性教学内容比重,将为战育人落实到课堂教学末端。二是优化教学模式方法,助推能力提升。专业化人才是经过精雕细刻、反复打磨出来的。军队勤务院校应积极推进教学模式方法的创新实践,提高战勤、财务、军需、物资、营房、油料、卫勤战救、运输投送、军事设施、装备调配、装备技术以及核生化防护等多种专业勤务保障人才培养的层次质效。比如,推行指导教官制,打造“双师型”教员队伍,针对不同的授课对象,因材施教的区别采用讲授方式,变以往注重讲知识、讲原则、讲理论的传统授课方式,为教授如何组织指挥勤务保障实践的方法要领上,以实践性、研讨式、小班化的教学模式方法为重点,在创新优化勤务保障课程教学模式方法中提升办学育人的质量水平。三是统合优质教育资源,增强办学效益。军队勤务院校按照内聚外联、开放融合原则,依托新型军事人才培养体系,整合利用院校部队间、军队院校间以及军地企多方的优质教学训练资源,大力推进办学育人的军民融合力度。比如,打破军队勤务院校的学科壁垒、建制围墙、利益藩篱,跨学科专业、跨系室界限、跨院校部队组建教学团队,推进军事职业教育资源建设,加大军队勤务院校与一线部队间的联教联训联保力度,实现优势互补、合作共赢。四是体系推进队伍建设,提升教研能力。大学之大,关键要有大师;专业化的教学,师为根本。军队勤务院校应改变以往重使用、轻培养的“透支型”人才培养使用模式,定期组织教员参加专项业务集训,落实新任教员跟学跟教,多渠道多途径提升教员实战化、专业化教学素养;抓好结对帮扶,

将高职教员以老带新情况纳入考评范围,通过责任制、有压力的帮带助力,强效解决优秀教研人才的断档问题;强化岗位练教,有重点地选派教员赴部队当兵锻炼岗位见习、参加勤务保障类重大演训活动,在部队一线找准教研需求、检验教研成果,强化为战教战研战能力;激发教员活力,组织教学能力考核,开展群众性教学比武活动,倒逼教学水平提升。

4 落实实战要求,全力营造军队勤务院校实训实保、部队接轨的育人氛围

办学育人氛围,外化于行、内化于心。军队勤务院校的育人环境、训练氛围越是紧贴实战、近似战场,大力营造教为战、研为战、学为战、练为战的氛围,培养的勤务保障人才就越能满足未来具有智能化特征的信息化局部战争的需求。^[4]一是演训背景突出“新”。军队勤务院校组织综合演训活动应立足我国周边安全形势,聚焦主要战略方向,以前方作战需求为牵引,根据保障要求新变化、保障模式新演变、保障方式新形态,组织战勤、财务、军需、物资、营房、油料、卫勤战救、运输投送、军事设施、装备调配、装备技术以及核生化防护等多种专业学员进行勤务保障的实保实训实演。二是演训环境突出“真”。军队勤务院校组织综合演训活动应突出实战实保背景与复杂保障局面,选择野外陌生保障环境,构设勤务保障的危局困局,依据战场情境嵌入临机保障科目,运用光谱、红外、电磁、航模等手段技术,采取实地构筑与仿真模拟、固定配置与移动设置相结合,通过红蓝对抗、实弹实爆、网络攻防、电磁干扰等多种手段,在制造和解决“需求迷雾”中,缩短战勤、财务、军需、物资、营房、油料、卫勤战救、运输投送、军事设施、装备调配、装备技术以及核生化防护等多种专业学员从操场到战场的适应期。三是演训进程突出“难”。按照“仗怎么打,兵就怎么练”的要求,改变以往“观摩式”指挥、“保姆式”导调、“脚本式”演练、“体验式”参与的传统模式,在赴一线部队深入调研了解保障需求的基础上,演练全程采取导演部临机

导调、现场考核,参演部队全程在情况内、随时接受指令做动作的方式,增加演练组织指挥的挑战性、科目设置的联动性、保障实施的连贯性、演练过程的实战性,从对抗性、实战性和临机性上提升勤务保障演训难度,锻炼实战实保的能力水平。^[5]四是演训作风突出“严”。打仗硬碰硬,训练必须实打实。军队勤务院校组织综合演训活动,坚决贯彻落实从严治训、依法治训要求,在统筹好日常军事训练、课内实践教学、重大演训活动、专项比武竞赛中,既要按照严于部队、先于部队的标准,严格按纲施训,突出纠治敌情观念不强、以牺牲保障力为代价消极保安全等倾向性问题,全面检验学员“走、打、吃、住、藏、保、防”的能力水平;又要强化制度刚性约束,加强勤务保障训练的监督检查和复盘总结,敢于动真格下猛药,彻底纠治练兵场上的沉疴积弊,确保军队勤务院校实战化勤务保障演训活动和打仗型勤务保障人才培养的落地生根、开花结果。

【参考文献】

- [1] 习近平.《全面加强实战化军事训练 全面提高训练水平和打赢能力》[N]. 解放军报,2020-11-26(1).
 - [2] 中国人民解放军新闻传播中心网络部.全军院校积极部署展开新时代军事教育方针学研宣贯活动[N]. 中国军网,2020-07-29(1).
 - [3] 廖晓彬,池俊成.“拆装式”营房助力练兵备战[N]. 人民陆军,2022-03-18(1).
 - [4] 中央军委.《中央军委印发<关于构建新型军事训练体系的决定>》[N]. 人民日报,2021-02-21(1).
 - [5] 仲崇岭.铁拳出击,越是艰难越向前[N]. 人民陆军,2022-03-17(1).
- 作者简介:陈秀杰(1982.08-)男,军事经济学院毕业,军事后勤学专业,现任陆军勤务学院演训中心上校讲师。
通讯作者:周赟(1982.8-)女,后勤工程学院毕业,物流工程专业,现任陆军勤务学院教研保障中心编辑,专业技术九级。

亲子瑜伽对 ASD 儿童重复刻板行为干预的个案研究

黎梦丽 李梓晴 江美玲 杜熙茹*

广州体育学院, 广东 广州 510500

[摘要]目前我国对儿童自闭症谱系障碍(autism spectrum disorder, 以下简称 ASD)儿童进行的早期干预手段主要是有药物疗法、行为的矫治指导与语言训练、早期教育干预以及体育与游戏干预等多种方式,以进行亲子游戏类和运动类干预为主的干预手段相对较少。研究通过单一被测试的实验设计方法对一名 ASD 患儿实施了亲子瑜伽的干预,拟用于探讨亲子瑜伽对儿童重复的刻板行为(Restricted Repetitive Behaviors, 以下简称 RRBs)的影响。结果表明:1. 经过为期 3 个月的实验与研究,亲子瑜伽干预能够对 ASD 儿童 RRBs 具有一定的改善作用,其中最为明显的为单调行为和受限行为;2. 对于问题行为 1—“捂耳朵”,亲子瑜伽干预措施具有一定的有效性并且有较好的稳定性;3. 对于问题行为 2—“莫名发笑”,虽然在干预治疗期间的疗效表现良好,但病情稳定的状态较差。

[关键词]亲子瑜伽; 自闭症儿童; 重复刻板行为; 个案研究

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6475

中图分类号: G760

文献标识码: A

Case Study of Parent-child Yoga Intervention on Repetitive Stereotyped Behavior of ASD Children

LI Mengli, LI Ziqing, JIANG Meiling, DU Xiru*

Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

Abstract: At present, the early intervention methods for children with autism spectrum disorder (ASD) in China mainly include drug therapy, behavior correction guidance and language training, early education intervention, sports and play intervention, and there are relatively few intervention methods focusing on parent-child play and sports intervention. The study conducted parent-child yoga intervention on a child with ASD through a single tested experimental design method to explore the impact of parent-child yoga on children's restricted repetitive behaviors (hereinafter referred to as RRBs). The results show that: 1 After 3 months' experiment and research, parent-child yoga intervention can improve RRBs of ASD children, the most obvious of which are monotonous behavior and restricted behavior; 2 For problem behavior 1 - "covering your ears", parent-child yoga intervention has certain effectiveness and good stability; 3 For problem behavior 2 - "inexplicable laughter", although the curative effect was good during the intervention treatment, but the stable condition was poor.

Keywords: parent child yoga; autistic children; repeated stereotyped behavior; case study

引言

ASD 又称自闭症或孤独症,是非典型神经发育群体中常见的一种症状。2020 年 3 月 26 日,美国疾病控制与预防中心在 2016 年数据的基础之上再次发出声明,称每 54 名儿童当中就有一名被诊断出患有 ASD,其中,每 34 名男孩当中就有一名被确诊,患病率为女孩的四倍^[1-2]。在我国,据全国残疾人普查情况统计,ASD 儿童人数约为 336.3 万,已居精神残疾首位。2021 年 4 月,根据《中国孤独症(自闭症)教育康复行业发展状况报告》数据推算,目前在我国的自闭症病人数每年都正在以每年二十万人的惊人速率增加。我国目前在教育这一方面政府的行政立法和保障力度不足,教育局的康复和训练的资源也相对于较匮乏,因此家长在为孩子寻找康复训练机构的过程中,非常希望得到专业人士的指引。

RRBs 是指一系列频率较高、无明确目的和反复发生

的行为,属于 ASD 患者两大显著特征之一^[3]。RRBs 影响了 ASD 患者正常的社会交流与技能习得,从而引发一系列行为问题,这些行为问题在一定程度上影响自身及家庭成员的身体健康、家庭幸福感、生活质量等多方面^[4]。

瑜伽对促进 ASD 儿童认知能力、社会交流、情绪控制等具有一定的作用^[5],而家庭被认为是 ASD 患者进行治疗的重要合作者,因为他们是患者最重要和持久的资源,是对于孩子偏好、需求以及学习历史最了解的人^[6-7]。亲子瑜伽是指具有适合儿童与家长共同参与的瑜伽的练习、体验及游戏等特点的活动,一般适合学龄段学生与家长一起练习^[8]。针对 ASD 儿童 RRBs 的改善,药物治疗、正向行为支持、体育游戏等方法比较多^[9],以亲子类健身运动为手段改善其主要问题的个案较少,因此本文通过对 ASD 儿童进行亲子瑜伽干预,旨在探讨亲子瑜伽对其 RRBs 的影响。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

根据研究目的, 本研究所需研究对象的筛选标准为:

1. 具有 ASD 鉴定证明; 2. 在权威机构检查智力检测结果为轻度障碍及以上; 3. 能部分运用语言; 4. 家长同意并能保证每个星期坚持陪同孩子参与课程。根据以上的筛选标准, 选出一名符合条件的 ASD 儿童进行干预, 研究对象的基本条件如下:

小玺(化名), 男, 9 岁, 自然产, 妈妈为专科学历, 是个案的主要教养人, 家里还有比其小两岁的弟弟, 属于大家庭类型。两岁时母亲发现其异常, 主要表现为情绪不稳定, 莫名发笑、捂耳朵、对周围人无反应, 且时常会重复玩玩车等行为状况。就医后被广州市某医院诊断为轻度 ASD。三岁开始在 ASD 康复机构进行早期干预训练。7 岁在广州市某普通小学随班就读, 主要由母亲负责陪读, 现为小学三年级学生。在日常生活中, 主要喜欢玩玩具车、听音乐、画画、游泳以及踩自行车等。实验干预前, 对其进行 ASD 程度评估, 通过儿童孤独症评定量表(Autistic Behavior Checklist, 以下简称 ABC)得分为 42, 评定为轻中度 ASD。

在正式进行亲子瑜伽的干预训练之前, 研究者将研究的目的、意义、内容以及期望的结果与家长进行了充分的沟通, 得到了家长的理解与支持, 且最后家长已在知情同意书上签字确认。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在中国知网、书籍中查阅有关自闭症的研究资料, 特别是涉及对自闭症进行运动干预的文献资料。

1.2.2 问卷调查法

本研究实验所收集到的关于 ASD 儿童量表数据都以问卷调查的形式进行。

1.2.3 访谈法

因本次研究对象不具备接受访谈的能力, 所以实验前本研究针对被试基本情况等问题对个体的妈妈进行访谈, 以期制定具体的亲子瑜伽干预策略。

1.2.4 观察法

对研究对象在日常生活中的主要刻板行为进行详细观察, 并针对其发生次数进行一一记录。

1.2.5 数理统计法

对实验的数据进行分析, 通过 Excel 对比两次实验干预前后评估得分, 得出关于被试进行实验后的具体结论。

1.2.6 实验法

1.2.6.1 具体指标

(1) ABC 量表: 由 KRUG 于 1978 年编制, 我国 1989 年引进。该量表由家长填写, 包含 57 个描述 ASD 儿童的感觉、行为、情绪、语言等方面异常表现的项目, 可归纳为 5 个因子, 即感觉、交往、躯体运动、语言、生活自理,

总分为 158 分。每项的评分按其在量表中的大小分别评为 1、2、3、4 分。筛查可疑阈值为 53 分, 筛查阳性阈值为 67 分^[10]。(2) 重复刻板行为量表 (Repetitive Behavior Scale-Revised, RBS-R): 包含 43 个具体项目, 评分等级由 0 (无类似行为) 至 3 (该行为相当严重) 组成, 由家长针对受检者近期的行为表现, 对每个单项逐一评分。现有研究资料证实了 RBS-R 具有良好的内部一致性 ($\alpha=0.65-0.93$) 及重测信度 ($ICC=0.95-0.8$)^[11]。(3) 行为动机评估表 (Motivation Assessment Scale, MAS): 由 Durand 于 1988 年设计, 通过家长的视角确定其 RRBs 功能。量表共 16 道题, 分为感觉刺激、逃避任务、得到关注和得到实物四个领域, 评分等级由 1 (从不这样) 至 5 (总是这样) 组成, 得分越高, 说明该项动机越强烈^[12]。(4) 刻板行为记录表: 以自编的形式记录研究对象发生主要行为问题的次数, 通过事件记录法对干预效果进行分析。

1.2.6.2 实验设计

本次实验采用单一被试实验设计^[13], 通过对比被试不同目标行为在基线期、实验期、维持期三个阶段的变化来探讨亲子瑜伽对 ASD 儿童 RRBs 的干预效果。实验时间从 7-9 月, 共计 13 周。

(1) 基线期: 时间为 1 周, 在此阶段不做任何干预, 目的是对被试进行前测, 确定目标 RRBs, 具体任务: 1. 通过与被试父母访谈找出被试的主要 2-3 种生活中最易表现出的 RRBs, ASD 儿童重复刻板行为的动机是复杂的, MAS 量表可有效反应 ASD 儿童的行为动机, 并由此制定具有针对性的亲子瑜伽干预手段。由表 1 得出被试在生活中最易表现出的 RRBs 为“莫名发笑”和“捂耳朵”。其中“莫名发笑”行为动机评分最高为引人注目, “捂耳朵”行为动机评分最高为逃避。2. 利用 ASD 儿童 ABC、RBS-R 量表以及刻板行为记录表对被试的 ASD 程度、RRBs 和主要问题行为进行记录。

表 1 受试者重复刻板行为动机评估得分表

行为表现	感官刺激	逃避	引人注目	要求明确东西
捂耳朵	13	17	13	12
莫名发笑	7	8	12	5

(2) 干预期

此阶段根据进行有针对性的亲子瑜伽课程干预, 时间为 10 周, 每周两次课, 每次课 60min, 共计 20 次课, 上课时间为每周一、周三的上午 9:00-10:00, 上课形式为一对一辅助练习 (共两名老师, 分别负责家长瑜伽动作和被试瑜伽动作演示)。在干预阶段需使用刻板行为记录表对被试的主要刻板行为发生频率进行记录, 上课期间记录人员为志愿者, 课余时间记录人员为家长。整个亲子瑜伽干预方案分为四个阶段, 每个阶段的课程内容与目标如表 2。

表 2 亲子瑜伽干预方案内容安排

训练阶段	课次	时间	课程内容	阶段目标
阶段一	2	15 分钟	准备部分：课程总体规划及注意事项讲解；根据被试喜欢的物品利用瑜伽垫、瑜伽砖等器材创设恰当的情景进行亲子瑜伽热身小游戏。	①熟悉上课流程与规范，增强被试注意力与规则意识。
		35 分钟	基本部分：选取亲子瑜伽中简单并有趣味性的内容进行教学，如：猫式、婴儿式、树式等。	②适应课程强度，保持良好情绪行为，控制发生主要 RBBs 次数。
	12	10 分钟	结束部分：冥想放松，上课器材归位。	③激发被试对亲子瑜伽活动的兴趣。
		15 分钟	准备部分：设计闯关小游戏，如：我是小小消防员、送小猴子回家等（需亲子配合完成任务）。	①巩固亲子瑜伽体式，培养规则意识与主动性。
阶段二	12	35 分钟	基本部分：复习上节课亲子瑜伽动作内容，另在上节课的基础之上学习 2-3 个新体式（注：两周复习+新授课，一周复习课），依此类推。	②适应课程强度，保持良好情绪行为，减少发生主要 RBBs 次数。
		10 分钟	结束部分：冥想放松，上课器材归位。	——
	5	15 分钟	准备部分：设计具体亲子游戏，如：球类你抛我接、亲子牵手小步跑一分钟等。	①增强被试注意力与创造力
		35 分钟	基本部分：亲子配合将所学亲子瑜伽体式自主排序，结合音乐自由练习。	②保持良好情绪行为，减少发生主要 RBBs 次数。
阶段三	5	10 分钟	结束部分：冥想放松，上课器材归位。	③增强被试规则意识。
		10 分钟	准备部分：常规亲子热身。	①巩固前期所学的亲子瑜伽内容，进一步培养兴趣。
	1	20 分钟	基本部分：将自主排序的瑜伽体式进行展演，教师 and 志愿者为观众。	②增强自信，保持良好情绪行为。
		30 分钟	结束部分：冥想放松，上课器材归位，课程总结，奖状和礼品发放。	③改善 RBBs，强化规则意识。

(3) 维持期

时间为两周，在此期间不进行任何干预，主要由家长利用刻板行为记录表对被试主要刻板行为发生频率进行记录，在维持期最后一天由家长再次填写相关量表，整合实验前后的数据，探索亲子瑜伽对自闭症儿童 RBBs 的干预效果。

1.2.6.3 实验假设

亲子瑜伽对 ASD 儿童个体的干预具有内在和外在的特殊性，可以在一定程度上减轻 ASD 儿童的自闭程度，并

在一定程度上改善其 RBBs。

1.2.6.4 自变量与因变量

在本研究中，自变量为亲子瑜伽干预策略，即通过亲子瑜伽对研究对象进行教学干预。研究者及其搭档通过专业瑜伽训练后，根据研究对象的身体、心理状况对其母子进行亲子瑜伽的体验、游戏、以及课程教授等。

因变量主要为儿童个体的 ASD 程度、RBBs 的改善。

1.2.6.5 控制变量

要求实验对象原有的生活模式不变，但不要参加其他培训或干预，不服用其他药物，在亲子瑜伽干预期间，被试能够参加每一次干预。

1.2.6.6 实验场地

因受试儿童对熟悉的人有所依恋，对学习环境的要求也比较高，为防止外界干扰，本次实验的场地选择环境相对安静的瑜伽训练室。

1.2.6.7 实验用品

除上课所必备的瑜伽垫以外，也利用了现有的资源，如瑜伽砖、弹力带、按摩滚轴、瑜伽球等进行辅助练习及游戏。

2 研究结果与分析

2.1 ABC 量表干预前后对比

亲子瑜伽干预之前，小玺的 ABC 量表得分为 42 分，干预之后，得分为 39 分，有一定程度的改变。通过各小项的比较，变化最为明显的是语言能力，由原先的重度异常转化为了中度异常，即由干预前“在日常生活中至少用 15 个但不超过 30 个短句进行交往（不到 15 个也选是）”的 3 分减少为干预后的 1 分。小玺本来语言发展能力较慢，通过亲子瑜伽的干预，对于其语言交流的发展起到了促进作用。其次变化较为明显的是执行能力，在“不能执行简单的含有介词语句的指令上”，由干预前的 1 分的得分减为干预后的 0 分。说明在亲子瑜伽中通过语言和肢体行为改变的体式中，能提升研究对象的执行能力。

2.2 RBS-R 量表干预前后对比

因重复刻板行为主要由刻板、自伤、强迫、仪式、单调及受限行为六大类组成^[14]，故 RBS-R 量表中主要包含以上六大类的诊断内容。诊断项目中 0 表示“没有出现”，1 表示“轻微”，2 表示“中等程度”，3 表示“严重”。从表 3、表 4 得出，亲子瑜伽干预之前，小玺 RBS-R 量表总得分为 44 分，干预之后，为 18 分，干预前后变化值最为明显的依次为单调行为（17-6）、受限行为（10-3）、强迫行为（8-5）、仪式行为（3-1）、自伤行为（3-1）、刻板行为（3-2），说明亲子瑜伽对 ASD 儿童 RRBs 干预效果明显。

表 3 小玺 RBS-R 量表总分干预前后对比一览表

	刻板行为	自伤行为	强迫行为	仪式行为	单调行为	受限行为	总分
干预前	3	3	8	3	17	10	44
干预后	2	1	5	1	6	3	18
水平变化	1	2	3	2	11	7	26

表 4 小玺 RES-R 量表干预前后主要变化对比一览表

行为表现	得分	
	干预前	干预后
刻板 1、使用物体的方式（捻转或旋转物体，旋弄、拍或扔东西，让物体从手中掉落）。	1	0
强迫 1、清洁/洗（过度的清洗身体部位；坚持拣掉线头或浮线）。	3	1
行为 2、检查（重复的检查门窗，抽屉，电器，钟，锁等等）。	1	0
仪式 1、自理/盥洗室和着装。	3	1
行为 1、坚持物体保持原来的位置（如玩具、日常用品、家具、图画等）。	3	1
2、拒绝去陌生的地方	1	0
3、一旦正在做的事情被打断，会变得很沮丧。	3	1
单调 4、以特定的方式行走（如，奇怪的路线）。	1	0
行为 5、坚持要求坐在相同的位置。	1	0
6、不喜欢周围的人在外表或行为有所改变。	1	0
7、坚持使用特定的门。	1	0
8、拒绝活动的改变，难于接受转变。	3	1
受限 1、对某一物体或活动深深着迷，全神贯注于其中（如火车，电脑，天气，恐龙等）。	3	1
行为 2、深深的迷恋某件特定的物品。	3	1
3、全神贯注于物体的某一部分，而不是整个物体（如衣服上的纽扣，玩具车的轮胎）。	3	1
4、对某一动态或运动的物体着迷，全神贯注于其中（如风扇，时钟）。	1	0

2.3 干预前后“捂耳朵”行为的变化分析

在基线期、干预期、维持期分别通过《问题行为记录表》对小玺“捂耳朵”的次数进行记录。由图 1 和表 5 得知，将干预期 B1 与基线期 A1 相比，平均值水平差为-6，基线期 A1 时，小玺每天发生“捂耳朵”行为的次数水平范围为 8-10 次之间，频率相对较高，进入干预期 B1 后，引入自变量，小玺每天发生“捂耳朵”的行为降低到 1-7 次，与 A1 对比说明干预有明显效果，进入维持期 C1 后，小玺发生“捂耳朵”的行为维持在 2-3 次之间，说明干预措施有效并且有较好的稳定性。

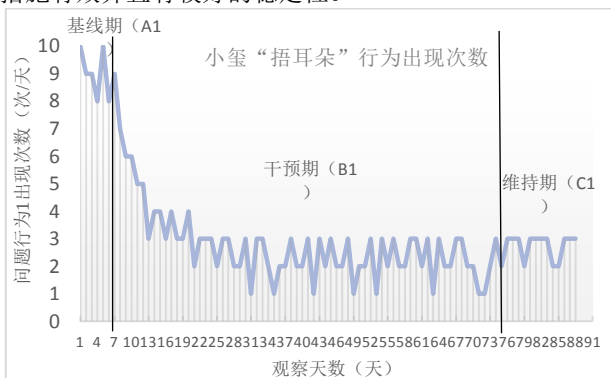


图 1 受试者在实验控制情况下“捂耳朵”行为变化图

表 5 受试者“捂耳朵”行为变化分析表

阶段	A1	B1	C1
阶段长度（天数）	7	70	14
水平范围（次）	8-10	1-7	2-3
水平变化	+2	+6	+1
趋向估计	/	\	-
	(+)	(-)	(+)
平均值（次数）	9	3	3

2.4 干预前后“莫名发笑”行为的变化分析

图 2 和表 6 提供了小玺“莫名发笑”行为在各个阶段内的分析结果。将干预期 B1 与基线期 A1 相比，平均值水平差为-6，“莫名发笑”行为明显减少，表明介入干预的效果非常明显，从图 2 中可得知，小玺在结束干预期 B1 进入维持期 C1 后，“莫名发笑”行为有上升趋势，说明虽然干预 B1 期间效果好，但稳定状态欠佳。

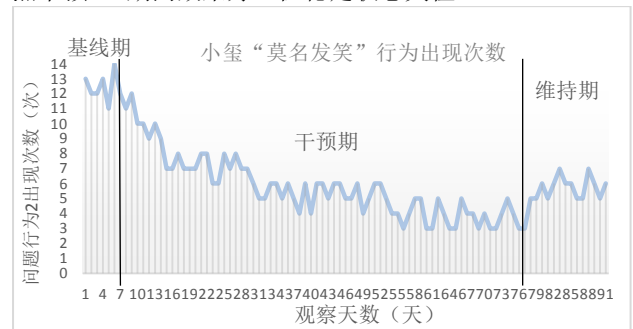


图 2 受试者在实验控制情况下“莫名发笑”行为变化图

表 6 受试者“莫名发笑”行为变化分析表

阶段	A1	B1	C1
阶段长度（天数）	7	70	14
水平范围（次）	11-14	3-12	5-7
水平变化	+3	+9	+2
趋向估计	/	\	/
	(+)	(-)	(+)
平均值（次数）	12	6	6

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 亲子瑜伽干预能够对 ASD 儿童 RRBs 具有一定的改善作用，其中最为明显的为单调行为和受限行为；对于 ASD 儿童日常生活中最易表现出的问题行为 1—“捂耳朵”，亲子瑜伽干预措施具有一定的有效性并且有较好的稳定性；对于 ASD 儿童日常生活中最易表现出的问题行为 2—“莫名发笑”，虽然干预期间效果好，但稳定状态欠佳。

(2) 亲子瑜伽干预提高了 ASD 儿童的运动参与度，提升其参与运动的积极性与趣味性，对于提高其自身身体素质发展具有重要意义。

(3) 亲子瑜伽不仅能够一定程度上促进 ASD 儿童

RRBs 发展,还能有效地改善其与家长的沟通、配合、互动方式,在一定程度上减少家长负面情绪的产生。

3.2 建议

(1) 对于 ASD 儿童参与亲子瑜伽,家长配合起到的作用非常大,因此应大力提升家长对于亲子瑜伽的认知程度。

(2) 在进行亲子瑜伽课程干预过程中,需及时反馈效果信息,调整适合 ASD 儿童的练习难度与强度。

(3) 将亲子瑜伽作为 ASD 儿童干预的一部分,选取大量样本量,长期进行干预,构建完整的课程体系。

基金来源:2020 年广东省研究生教育创新计划重点项目:2020 JGXM074;2020 年度普通高校特色创新(人文社科类)科研项目:2020WTSCX048。

[参考文献]

- [1]Booules-Katri T M,Pedreño C,Navarro J B,et al.Theory of Mind (ToM) Performance in High Functioning Autism (HFA) and Schizotypal-Schizoid Personality Disorders (SSPD) Patients[J]. Journal of autism and developmental disorders,2019,49(8):3376-3386.
- [2]Centers for Disease control and prevention.Data&statistics on autism spectrum disorder[EB/OL]. (2020-05-10).<https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html>.
- [3]Piazza , CC,Adelinis JD,Hanley GP,et al.An evaluation of the effects of matched stimuli on behaviors maintained by automatic reinforcement[J]. Journal of Applied Behavior Analysis,2000(33):13-27.
- [4]李泽洋.正向行为支持对孤独症学生问题行为的干预研究[D].大连:辽宁师范大学,2019.
- [5]王芡芡,徐玲.自闭症患者的瑜伽治疗研究[J].科学中国人,2014(22):146.
- [6]Lucyshyn JM,Horner R H,Dunlap G,et al.Positive behavior support with families[J].Amazon

Link,2002(1):3-43.

[7]ZhaoM, You Y, Chen S, et al. Effects of a Web-Based Parent - Child Physical Activity Program on Mental Health in Parents of Children with ASD[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health,2021,18(24):12913.

[8]杜熙茹,王琪,郭琴.特殊学生健身瑜伽[M].北京:人民体育出版社,2020.

[9]胡元刚.体育游戏在自闭症儿童康复中的现状及对策[J].知识文库,2021(6):193-194.

[10]陶国泰主编.儿童少年精神医学.第1版[M].南京:江苏科学技术出版社,1999.

[11]Bodfish J W,Symons F J,Parker D E,Lewis M H.Varieties of repetitive behavior in autism:Comparisons to mental retardation[J]. Journal of Autism and Developmental Disorders,2000,30(3):237-243.

[12]Durand V M,Crimmins D B. Identifying the variables maintaining self-injurious behavior[J]. Journal of Autism&Developmental Disorders,1988,18(1):99-117.

[13]韦小满,刘宇洁,杨希洁.单一被试实验法在特殊儿童干预效果评价中的应用[J].中国特殊教育,2014(4):27-30.

[14]BodfishJ W,SymonsF J,Lewis M H.The repetitive behavior scale[J].Western carolina center research reports,1999(1).

作者简介:黎梦丽(1996-)女,汉族,湖北人,硕士研究生在读,广州体育学院,研究方向:体育教育训练学;李梓晴:(1997-)女,汉族,广州人,硕士研究生在读,广州体育学院,研究方向:体育教育训练学;江美玲:(1998-)女,汉族,广州人,硕士研究生在读,广州体育学院,研究方向:体育教育训练学;通讯作者:杜熙茹(1971-)女(满族),北京人,教授,博士,博士生导师,研究方向:体育教育训练学。

从编辑视角谈“三教”改革背景下的职业教育教材改革

范春青

重庆大学出版社, 重庆 401331

[摘要] 教材改革是“三教”改革的重要组成部分。当前, 各职业院校和出版单位都在积极探索符合“三教”改革要求的教材内容和形态革新。文中就是基于“三教”改革的内涵, 针对职业教育教材编写的现状, 从编辑出版的视角, 提出教材建设的具体建议, 旨在推进教材内容与形式的改革, 有效推进职业教育的整体改革成果。

[关键词] “三教”改革; 职业教育教材; 编辑视角; 教材改革

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6464

中图分类号: G712

文献标识码: A

Discussion on the Reform of Vocational Education Textbooks under the Background of "Three Education" Reform from the Perspective of Editors

FAN Chunqing

Chongqing University Press, Chongqing, 401331, China

Abstract: Textbook reform is an important part of the "three education" reform. At present, all vocational colleges and publishing units are actively exploring the content and form innovation of teaching materials that meet the requirements of the "three education" reform. Based on the connotation of the "three education" reform and the current situation of the compilation of vocational education textbooks, this paper puts forward specific suggestions on textbook construction from the perspective of editing and publishing, aiming at promoting the reform of textbook content and form and effectively promoting the overall reform results of vocational education.

Keywords: reform of "three education"; vocational education textbooks; editing perspective; teaching material reform

1 “三教”改革提出的背景和内涵

2019 年, 国务院发布了《国家职业教育改革实施方案》(以下简称“职教 20 条”), 职业教育的教学改革全面深入开展。各高职院校围绕立德树人的教育目标, 以教师、教材、教法(合称“三教”)为改革的核心问题, 不断革新教育教学内容与模式。

“三教”既是教育教学的主要内容和渠道, 同时也是教育改革必须要不断探究的关键性问题, 是当前教学改革的核心内容。其中, 教师是教学改革的主体, 解决“谁来教”的问题, 是“三教”改革的关键环节; 教材是课程建设与教学内容改革的载体, 解决“教什么”的问题, 是“三教”改革的重要抓手; 教法是改革的路径, 解决“怎么教”的问题, 是“三教”改革的实现路径^[1]。“三教”改革的整体推进, 对培养政治素质过硬、知识素养完备、技能水平过关的中国特色社会主义建设者具有决定性作用。

2 当前我国职业教育教材建设存在的问题

2.1 教材开发的“低门槛”阻碍职业院校内涵式发展

我国职业教育起步较晚, 但是多年来在国家政策的引导下发展迅速。作为职业教育教学内容的主要载体, 职业教育教材也经历了从无到有、从有到全、从全到多的过程。但在职业教育发展前期的很长一段时间, 教材建设的“门槛”较低, 教材编写和出版的随意性较大, 教材的整体水平不高, 这一定程度上阻碍了职业院校的内涵式发展。这

主要表现在以下三个方面:

一是, 教材编者的专业水平参差不齐。很长一段时间内, 编者的资格审核主要由出版单位自行把握, 因课程性质和销量等多种原因导致部分教材编者的政治素养和专业水平还有待提高, 从而导致部分教材的思想性、科学性不高, 职教特色不够明显。

二是, 教材出版单位鱼龙混杂。由于我国职业院校招生规模逐年扩大, 部分缺乏教材出版经验或者专业编辑的出版单位, 甚至有些“二渠道”书商均涉足教材教辅编辑出版领域, 编审校环节潦草敷衍, 导致一些低水平教材进入学生课堂。

三是, 教材内容质量良莠不齐。由于学校专业建设的需要, 加之教师也有科研任务的量化指标, 从而导致同一门课程教材多个学校重复建设, 无法集中精锐力量打造精品, 部分教材内容存在低水平重复现象, 造成了编写和编辑出版环节的社会资源浪费。

但是, 自“十八大”以来, 特别是“职教 20 条”颁布以来, 国家和各省市教育行政部门陆续出台了一系列关于职业教育教材建设的管理办法, 教材建设的乱象得到了有效控制。

2.2 教材内容难以满足行业发展需求

当前, 职业教育教材品种繁多, 但是很多教材与行业发展现状脱节, 无法满足行业发展对人才知识和技能结构

的需求^[2]。这主要表现在以下几点:

一是,教材内容新颖性不够。一些教材知识体系比较老套,编写体例比较传统,参照的行业技术规范陈旧,没有体现行业发展的先进理论和技术成果。例如,建筑行业《混凝土结构施工图平面整体表示方法制图规则和构造详图》当前已经更新到 16G101 版本,但是很多教材涉及的构造图和工程实例还是 11G101 的标准。

二是,教材内容和岗位需求契合度不够。一些教材内容选择和教学目标无法满足行业对人才的需求,或者没有及时根据行业动向进行调整,课堂教学和工程实践脱节。例如,“职教 20 条”大力倡导“1+X”职业资格证书制度,但是目前很多教材没有对接职业技能证书考试内容等。

2.3 教材形式限制了教学改革的成效

职业教育教材注重学生职业素养和专业技能的养成,不但要向学生传递知识和技能要点,同时也要便于学生开展自主探究、互动学习,满足学生“做中学”的需求。现阶段传统胶装的纸质教材在教学中仍占主流,但此种单一的形态限制了教师开展项目式教学、“翻转课堂”、信息化教学等理念和模式的开展,无法满足教学改革需求,应积极尝试和探索适合当前“三教”改革要求的教材体例格式、装帧形式和媒介类型。

3 “三教”改革背景下职业教育教材改革路径

3.1 加强教材建设规划,集中力量打造精品教材

2021 年 10 月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》明确指出:“强化教材建设国家事权,分层规划,完善职业教育教材的编写、审核、选用、使用、更新、评价监管机制。引导地方、行业和学校按规定建设地方特色教材、行业适用教材、校本专业教材。”^[3]这些指导性文件对职业教育教材的建设指明了具体方向。在具体的落实过程中应强化以下几个方面的工作,以确保教材编写“出精品”,教材使用“有审查”,让优秀教材进课堂,让先进文化入头脑。

一是,切实推进分级分类的规划教材建设工作。2021 年 12 月,教育部办公厅印发了《“十四五”职业教育规划教材建设实施方案》,方案中明确落实了职业教育教材“两级规划”的主体责任——由教育部统一组织国家规划教材建设工作,由省级教育行政部门组织省级规划教材建设。目前第一批“十四五”职业教育规划教材正在评审之中。目前,江苏、河南、广西等省级教育行政部门已经完成了省级规划教材的评审或者申报工作,部分省市还在酝酿或筹备中。同时,在“两级规划”的基础上,各高职院校根据自身的办学特色和师资水平,可建设一批具有学校专业特色的校级规划教材,以满足部分专业扩展课程、校级特色课程的教学需要。校级规划教材也应该由学校教务部门牵头进行立项建设,重视教材编写的过程检查和督导工作,教材成稿后组织专家进行内容评审,符合要求后再推荐出

版;同时,在教材选用环节,要求通过教学立项建设的校本教材方可进入课堂使用。这样一来,通过国家规划教材—省级规划教材—校级特色立项建设教材这条自上而下的教材建设规划和审核路线,保障了优质教材的生成路径,为高职院校的内涵发展奠定了良好的基础。

二是,严把教材编写人员资格审查关。自“十三五”职业教育国家规划教材遴选工作开始,教材编写人员的政治素养和专业水平审查成为教材建设的必需环节。在这个环节中,高职院校党委应切实负起“凡编必审”的主体责任,首先要对编写人员的政治素养、师德师风情况给予客观评价,然后根据拟编教材的性质,有针对性地评测编者的业务水平。比如,针对理论性较强的基础课程教材要重点考察编者专业理论知识的系统性,针对技能性较强的专业教材注重考察编写人员工学结合的能力等。同时,出版单位也应配合学校开展编者的资格审查工作,在签订出版合同之前要求编者提供所在学校党委提供的审查材料,以保证“凡编必审”工作落到实处。

三是,重视出版单位资质和编辑力量的审查工作。出版单位的出版能力、教材编辑的政治素养和专业水平对于教材质量也具有重要的影响。因此,在教材出版工作中,一方面应继续开展国家职业教育教材出版基地的建设工作,并完善出版基地的评价体系,定期对教材出版基地开展评估评价工作,同时在优秀教材评选、规划教材立项以及教材选用目录等方面,对国家教材出版基地编辑出版的教材予以一定程序的倾斜,引导各职业学校选择在教材出版领域更有经验和实力的出版社合作;另一方面要求教材的责任编辑要有相应的大类专业学科背景,并定期参加针对教材编辑的业务培训,以切实提高教材在编辑出版环节的内容审核作用。

3.2 融入课程思政元素,种好专业教学的“责任田”

2020 年 6 月,教育部印发《高等学校课程思政建设指导纲要》,要求全面推进高校课程思政建设。高职教育的目标是培养能够满足实现中华民族伟大复兴中国梦要求的高素质技术技能人才,因此在培养学生知识和技能的同时,强化学生工程伦理教育,培养学生精益求精的大国工匠精神,激发学生科技报国的家国情怀和使命担当尤为重要^[4]。

近年来我编辑出版了一些融入课程思政元素的专业教材,在实践的基础上,对专业知识和思政元素在教材中的融合和呈现有如下建议:

一是,专业知识和思政元素的融合要找准契合点。这两个方面应该是“一股绳”,而不是“两张皮”,编者只有对思政元素深度挖掘、用心设计、有机融合,才收到应有的效果。以《土木工程概论》教材为例:这门课程会介绍土木工程发展史,我国的古代建筑成果灿若星辰,迄今还保留着世界上最大的木结构宫殿群——故宫,在这个部分加入我国古代建筑成果的介绍可以弘扬我国优秀的传统

文化,也可以增强学生的民族自豪感;在水利工程建筑章节,可以在介绍都江堰水利工程的同时,介绍李冰父子为根除成都平原水患和农业灌溉问题而修筑都江堰的故事,教育学生本本领要报效国家、服务人民群众;当前我国在基础建设领域有多项技术在上遥遥领先,如港珠澳大桥的多项关键技术,通过介绍攻克这些技术难关过程中的故事,培养学生的新时代大国工匠精神,强化学生科技报国的情怀。

二是,专业教材的核心任务是传授专业知识和技能。这里要明确课程思政和不同于思政课程,课程思政是让学生在掌握专业知识和技能的基础上,提高学习兴趣和动力,端正学习态度和学习目的,最终达到立德树人教育总目标。但是专业课程教材首先要保证内容的科学性、系统性和完整性,要实现专业教学主渠道的作用,教材的主线是学生课程知识的形成和专业技能养成,在这条主线上再对思政元素进行提炼与融入,不能本末倒置。

三是,课程思政还应体现在教学设计和教学过程中。教师在实施课程思政的过程中起到了举足轻重的作用,教师“传道授业解惑”的过程也是对学生进行思政教育的重要渠道。例如,教师在按时上下课的过程中培养学生的守时观念;教师在答疑和作业批改的过程可以传递给学生对待学术严谨求真的态度;教师在处理学生抄袭及考试作弊的过程中要着重引导学生培养诚实守信的社会主义核心价值观;教师通过安排课程调研和汇报任务等教学设计,可以培养学生分工协作的能力等。

因此,课程思政是个系统工程,只有各学校积极做好顶层设计,各专业老师积极思考和落实课程思政的实施,各门课程都能“守好一段渠,种好责任田”,才能获得为党育人的大丰收。

3.3 加强校企合作开发,切实提高学生操作技能

职业教育教材是培养高素质技术技能型人才的载体,因此教材的内容设置应该对标岗位需求和实际工作过程。“职教 20 条”在第 9 条“坚持知行合一、工学结合”中明确职业教育教材应该借鉴“双元制”等模式,“校企共同研究制定人才培养方案,及时将新技术、新工艺、新规范纳入教学标准和教学内容,强化学生实习实训”^[5];同时,教育部的国家规划教材申报方案也强调“校企双元开发”。其实,这些规定的最终目的是编写适合当前行业发展方向、满足适应岗位实际需要的教材。基于此,在教材编写方面有如下建议:

一是,教材编写人员应熟悉企业操作流程。这不仅需要企业技术和管理人员了解教学实施过程、深度参与教材的编写,还需要高校教师能否深入企业生产实际,了解生产过程,切实解决教材内容与企业生产实际脱节的问题。在这个校企深度互动的过程中,了解企业对用人单位的需求,然后再进行教材知识理论与实践技能的有效结合。对

于部分适合采用以工作过程为导向的项目式教材,应根据企业工作实际把项目和任务进行分解,并最终工序为基本技能单位重构教材的技能形成体系,使教材内容具有较强的操作性和实用性,最大限度缩小课堂教学和工作实际的距离。

二是,教材应融入企业的技术标准和实际工程案例。这一方面要求把企业的操作流程引入课堂教学,开发工作手册式教材,通过“做中学”真正帮助学生掌握必需的技能;另一方面通过引入企业真实工程案例,通过案例式教学进一步提高教材的应用性和针对性。

三是,教材应注重体现行业的“四新”技术成果。教材内容除了介绍行业的发展历程,当前主要材料、设备以及施工工艺和管理理念外,还能具有前瞻性,加强对行业新技术、新工艺、新材料、新装备内容的介绍。同时,教材内容应该参照当前行业的最新技术标准和规范编写,并与专业面向岗位的职业资格证书制度紧密衔接,切实增强学生面向工作岗位的适应能力。

3.4 创新教材呈现形式,赋能教学改革成效

教材呈现形式是指教材承载教学内容、方法和媒体等介质的表征形式,能反映教材建设者的教育观、学生观、教师观、课堂观和教学价值观,是决定教材质量的关键^[6]。在当前“三教”改革大背景下,为了更好地满足“双师型”教师的教学设计需要和以工作过程为导向的教学模式的改革,更好地体现教材在教学活动中的支撑作用,教材的呈现形式也理应更加多样。

一是,注重传统纸质教材的资源升级改造。当前教学使用的大多还是传统的纸质教材,但是教材修订时也应注重数字化和立体化改造。根据教材内容的不同特点,配套提供丰富的、实用的、能够引领创新作用的数字化、立体化的课程资源(如微课、现场操作视频等),以二维码等形式链接到教材相关知识节点处,帮助学生脱离抽象的文字介绍,通过更加直观易懂的形式,帮助学生构建自己的综合职业能力体系,达到良好的学习效果。

二是,开发应用活页式教材、工作手册式教材。“职教 20 条”明确提出“倡导使用新型活页式、工作手册式教材并配套开发信息化资源”。活页式教材充分尊重了学生的主体地位,其通过典型性任务的突出、模块化学习的设计,让教材与学生学习实现了高效互动。通过新颖的教材形式激发学生学习的能动性,让学生能够以一种更为积极的态度主动学习;活页的形式也便于学生记录知识和技能的形成过程,同时,在知识的更新方面也比传统教材更具优势。

三是,逐步探索数字教材的开发和应用。“新冠”疫情暴发以来,教材的数字化逐渐受到教育领域的重视。2022 年 4 月,中宣部印发《关于推动出版深度融合发展的实施意见》,为近年来蓬勃发展的“互联网+教育出版”领域又增加了一个助推器。数字教材的功能优势非常明显——能够有效整合课程内容、教学工具软件、网络平台、

终端设备等多维度、多层面的资源,从而具有互动化、情境化、便捷化的功能特征,能充分实现教材编写出版科学性、实用性、针对性、趣味性等四个普遍性的新功能特征^[7]。目前,教育部在国家规划教材评审中,也把数字教材单列出来,从政策上给予引导,这无疑将成为未来高质量教材建设的一个重要发展方向。

4 结语

综上所述,“三教”背景下职业教育教材的改革创新具有重要意义,我们应该正视当前教材建设中的一些问题,通过加强教材的监管和系统规划、融入课程思政元素、加强校企合作开发、创新教材呈现形式等方式,提高我国职业教育教材的整体水平,为高素质技术技能型人才的培养提供支撑,为提高我国职业教育的改革成果服务。

[参考文献]

[1]周建松,陈正江.高职院校“三教”改革:背景、内涵与

路径[J].中国大学教学,2019(9):86-91.

[2]毛志刚,张青霞.装配式建筑发展背景下中职建筑施工专业教学改革研究[J].河南教育,2020(12):19-22.

[3]关于推动现代职业教育高质量发展的意见:中国中央办公厅、国务院办公厅文件[Z].2021-10-12.

[4]人民网.专业视角抓准课程目标,情知融合抓实课堂教学[N].中国青年报,2021-11-05(7).

[5]国务院关于印发国家职业教育改革实施方案的通知:国发[2019]4[Z].2019-01-24.

[6]王云凤.“三教”改革背景下职业院校教材建设的实践探索与策略[J].中国职业技术教育,2020(35):93-96.

[7]吴剑锋,方寅.“互联网+”背景下数字教材编写出版研究[J].中国出版,2020(4):42-46.

作者简介:范春青(1980-)男,副编审,重庆大学出版社,编辑室主任、编辑。

材料物理化学实验课程设计与教学改革探索

刘超^{1,2*} 边丽^{1,2} 康倩^{1,2}

1 河北地质大学宝石与材料学院, 河北 石家庄 050031

2 河北地质大学 硅酸盐固废资源化利用河北省工程研究中心, 河北 石家庄 050031

[摘要] 材料物理化学是材料科学与工程专业的核心基础课程之一, 其知识和内容在整个培养体系中占有重要地位。材料物理化学实验课是对材料物理化学相关知识和理论深化和运用的重要途径。文中以一流人才培养为目标, 结合我校材料专业学生特点和培养方案要求, 对材料物理化学实验课教学内容设计、教学模式和课程评价体系等进行了改革和探索。

[关键词] 实验教学; 材料物理化学实验; 教学内容设计; 教学方法改革

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6472

中图分类号: O64-33

文献标识码: A

Exploration on Curriculum Design and Teaching Reform of Material Physical Chemistry Experiment

LIU Chao^{1,2*}, BIAN Li^{1,2}, KANG Qian^{1,2}

1 College of Gems and Materials, Hebei GEO University, Shijiazhuang, Hebei, 050031, China

2 Hebei Engineering Research Center for Silicate Solid Waste Resource Utilization, Hebei GEO University, Shijiazhuang, Hebei, 050031, China

Abstract: Physical chemistry of materials is one of the core basic courses of materials science and engineering, and its knowledge and content play an important role in the whole training system. The experimental course of physical chemistry of materials is an important way to deepen and apply the relevant knowledge and theories of physical chemistry of materials. Aiming at the cultivation of first-class talents, this paper has reformed and explored the teaching content design, teaching mode and course evaluation system of the experimental course of physical chemistry of materials in combination with the characteristics of the students majoring in materials and the requirements of the training program.

Keywords: experimental teaching; physical chemistry experiment of materials; teaching content design; reform in teaching methods

材料物理化学是根据我校材料科学与工程专业的培养方案的要求, 针对材料科学与工程本科设置的一门学科基础必修课。该门课程是运用物理、数学等基础科学的理论和方法研究材料的化学变化规律的学科。其中涉及到的很多理论、概念和公式较为抽象, 仅靠课堂理论教学, 学生很难理解和掌握。“材料物理化学实验”作为我校单独设置的一门课程是材料物理化学理论课程的延伸, 通过实验课程的学习可以深入理解所学相关知识和理论, 同时也是对所学知识综合运用的重要途径^[1-2]。

在传统的物理化学实验教学过程中, 学生往往只是机械操作, 缺少必要的思考以及与理论部分相联系的能力。学生对其重要性认识不够, 普遍认为材料物理化学实验只是相关理论课程的辅助部分和有关结论的简单验证。学生在实验过程中, 对实验现象仅仅停留在观察的阶段, 仅以得出正确实验结论为目的, 不能通过实验现象和实验结论将所学理论知识进一步深化和升华。学生难以站在一定高度将各部分条块化的理论内容融会贯通和有机结合。究其原因, 主要是由于学生对理论部分知识掌握不扎实, 对实验课程的重要性认识不够, 知识学习的主观能动性有待提

高; 此外, 实验内容体系设计上也不同程度上存在教学内容固化, 教学形式单一, 考核方式不合理等问^[3-6]。本文以一流专业和一流课程建设为出发点, 以具有科学素养和实践技能的一流人才培养为目标, 针对传统物理化学实验课程存在的内容固化、学生重操作轻思考, 数据处理困难等现实问题以及当代大学生的特点, 结合我校专业特色和学生特点, 对材料物理化学实验教学内容体系进行优化, 对教学方式和考核方式进行改革和探索, 体现实验内容体系的整体性和贯通性, 充分激发学生的学习兴趣, 调动学生学习的积极性, 提高学生学习效率, 使材料物理化学实验教学发挥出应有的作用, 为后续专业课程的学习打下良好的学习习惯和坚实的基础, 从而提高材料专业人才培养质量。

1 重构实验内容体系, 突出知识融会贯通

受我校材料科学与工程专业的培养方案和教学大纲限制, 本实验课时仅为 16 学时, 因此结合我校材料专业的实际情况和现实条件, 实验内容的选取需要少而精; 同时, 实验内容应与理论教学部分的重点内容一致, 使各部分理论知识融会贯通, 并为后续材料专业课程的学习及毕业论

文的撰写打下坚实的基础。

1.1 课内知识的融会贯通

针对理论教学中的相平衡,电化学,化学动力学和材料表界面等重点和难点内容,本门实验课程中我们选取金属相图,化学反应速率常数和溶液表面张力测定为主要内容。其中化学反应速率常数的测定我们分别设计了两个实验内容:一是通过电导法来测定皂化反应速率常数和活化能。这样就将电化学的知识也融入到了实验中,使学生在掌握化学动力学基本原理基础上对相应的电化学原理和仪器也得到了相应巩固和加深,并能将两部分内容联系起来达到融会贯通的目的。同时也对工业上常见的皂化反应有了深入的了解和认识。二是用旋光法测定蔗糖水解反应速率常数和半衰期。通过本实验,学生对蔗糖的手性结构和旋光性等相关知识得到加深和巩固。引导学生将两个实验联系起来。同样是测定化学反应速率常数,比较两种测定化学反应速率常数的方法异同点和优缺点。同时,通过比较两个实验,让学生明白同一个问题可以有多种解决途径,培养学生善于思考的能力和发散思维,也开阔了学生的视野。

1.2 课内知识与后续课程和课外知识的无缝衔接

材料的表界面性质对材料整体性能具有决定性影响。由材料表面原子或分子作用力不平衡所引起的表面张力是材料表界面最重要的性质之一。因此研究和测定材料(尤其是液体材料)的表面张力尤为重要。有鉴于此,本门课程设计了最大气泡法测定液体表面张力的实验内容。通过实验原理和实验操作使学生对表面张力、表面能以及表面吸附等理论知识进行巩固和强化,同时也是对下学期所开设专业课程《材料表面与界面》内容的铺垫和有效衔接,还可以提高学生对此门课程的学习兴趣。金属相图实验是为了加深物质相变及相平衡相关知识和理论所设计的实验内容,实验中涉及到大量数据和图形的处理,而在教学过程中,发现学生对数据处理和作图软件的使用等相关知识比较缺乏。针对此情况,在教学内容中增加了origin 数据和图形处理知识,这部分内容以视频的形式放到了课前预习环节,这部分内容无形中拓展了学生的知识面,培训了学生的科研思维和运用软件制作数据图形等相关专业技能,为后续毕业论文的撰写打下了坚实的基础。

通过以上内容的精心设计使实验内容与理论课程各部分内容融会贯通,使学生能从宏观上将材料物理化学理论课程所讲授的各部分内容融合为一个整体,并使本门课程内容与后续课程形成无缝对接,拓展了学生的专业知识,强化了学生的专业技能。

2 改革传统教学模式,激发学生学习兴趣

传统实验教学模式一般是学生课前预习实验内容,课上教师实验原理和步骤的讲授辅以少量提问,学生实际操作,课后完成数据处理和实验报告撰写。由于实验成绩考核主要以实验报告为主,课上表现情况仅作为参考,不与

最终成绩挂钩。因此造成了好多学生课前预习不认真甚至不预习,课上偷懒不做实验,仅有少数认真的学生在做实验,其它大部分学生不是相互聊天就是玩手机,课后抄袭他人的实验数据和实验报告等不良现象普遍存在,这种不良风气也严重影响着学生的诚信。因此从新时代一流人才培养角度考虑,这种不良现象必须得到根本性扭转。此外,从学生的最终考核成绩看,分数都比较高,但是通过课下随机抽样调查显示,学生对知识的掌握情况却差强人意。针对上述问题,我们对教学方式进行了一系列改革。

2.1 优化预习内容

将原来课上讲授的实验原理、实验操作以及数据处理和软件的使用均放到课前预习环节,教师制作视频资料放到学习通和钉钉平台供学生利用碎片化时间随时随地进行预习。既可以让学合理分配学习时间,提高时间利用率,又可以培养学生的自主学习能力。任课教师可以通过后台数据实时了解学生观看视频和预习情况,必要时可以对个别学生进行提醒,并将其学习情况作为最终考核成绩的一部分。

2.2 课前分组研讨,课上翻转课堂。

由于大部分内容放到了预习环节,课上节省出来的时间可以用来让学生通过 PPT 对所预习内容进行讲解。一来可以进一步督促学生课下认真预习,检验学生的预习效果;二来可以锻炼学生的 PPT 制作技能和表达能力。此外,由于翻转课堂是以分组形式进行,需要同学们在课下既要分工又要合作,才能达到较好的展示效果,因此无形之中可以发挥出学生们各自的优势,也锻炼了他们的团队协作能力。学生展示结束,教师进行点评,尤其是对关键操作步骤及实验安全性再次进行强调,使学生始终绷紧安全这根弦,牢固树立安全生产意识。

2.3 课后巩固练习及实验报告撰写

对于在课堂上未完全掌握的实验内容,尤其是繁杂的操作步骤和注意事项,我们联系仪器生产厂家提供了网上仿真模拟操作软件,供学生观摩和会议,让学生可以通过仿真软件真实再现课上的实验操作过程,使学生的学习效果得到巩固和加强。实验过程中每组同学需要测量多组数据,使每个同学的数据尽量有所差异,最大限度避免实验报告抄袭现象的发生。

3 多元化考核方式,客观准确评价学习效果

一门课程的成绩考核方式除了能够直接客观反映教师的效果以及学生对所学内容的掌握程度,还能够间接起到督促学生认真学习的目的。根据笔者多年的授课经验,单一形式的考核方式很难反映学生对知识的真实掌握程度,学生只注重最后的成绩,导致学生在学习过程中态度不端正,学习效果大打折扣。因此,根据学生实际情况,科学设置多元化的考核方式,可以让课程考核成绩真实反映教师授课效果和学生对知识的掌握情况,督促学生端正

学习态度。

3.1 提高预习部分成绩比重

由于除实验操作以外大部分内容放到了预习环节,为了保证学生预习效果,除了利用学习平台后台统计数据评价学生预习成绩外,在课上的翻转课堂进一步检验学生在课前预习阶段对知识的掌握情况。将学生进行分组,每组 2-3 人,课前组内学生分工合作,预习相关知识,查阅资料,制作 PPT;课上对预习内容讲解和展示。为了引起学生对课前预习和课上展示的重视,预习部分成绩在综合了学习平台后台统计数据和课上表现后,给出一个综合分。这部分成绩占最终考核成绩的 40%。

3.2 适当调整实验报告成绩

实验报告是对本次实验内容的全面总结,可以从实验目的、实验原理、实验操作、实验数据处理、实验结果、实验注意事项和实验讨论等多个方面反映学生对实验教学整体掌握情况。在实验过程中,每一个学生的实验数据和实验结果与其它同学都不相同,最大程度避免了实验报告互相抄袭的现象,因此实验报告一定程度上可以真实反映学生的数据处理和相关计算能力。实验报告成绩占最终考核成绩的 45%。

3.3 实验内容的强化与再巩固

考虑到学生对相关知识的遗忘规律,在结课后 1-2 周后对相关的实验基本原理及操作内容进行再次测验考核。本次测验要求学生在平台以从题库中抽题考核的形式进行,这就要求任课教师对相关实验内容和知识事先整理成题库。由于是在线上进行测试,因此这种形式既可以让大部分学生巩固所学内容,又可以督促对知识有所遗忘的学生再次进行复习。实践证明,采用这种方式可以使学生对实验原理及基本操作得到巩固和加强的效果明显,甚至在很长时间之后,学生对相关知识还记忆犹新。这部分测验成绩占最终考核成绩的 15%。

4 学生学习效果反馈

通过对本课程进行大幅度改革后,从本人及其他任课教师承担的后续专业课上的反馈情况看,学生对物理化学相关知识的掌握程度普遍要好于课程改革前学生的情况。在毕业论文撰写阶段,学生对实验数据的处理及运用 origin 等软件作图的能力明显加强。据毕业班同学们的反馈,在考研初试和复试过程中涉及到相关的内容,学生

答题效果良好。

综上所述,材料物理材料专业基础课程中难度最大课程之一。课程内容相对也比较枯燥,公式和理论较多。如何激发学生的学习兴趣,提高改课程的教学效果是任课教师必须要面对和解决的问题。材料物理化学实验课作为材料物理化学理论课程的延伸,在整个材料物理化学知识体系的教学中具有重要作用。我校相关任课教师以一流人才培养为出发点,基于多年来的教学经验对材料物理化学实验教学内容体系考核方式进行了大幅度调整和优化。对授课模式进行了大胆探索。在新时代党和国家对人才培养要求的提高以及随着网络化时代的到来,我们在对教学内容进一步改革和优化的同时,教学理念,教学模式、成绩评价体系也应与时俱进,充分利用便利的网络条件,将学生的兴趣由网络游戏转移到专业知识和专业技能的学习上来。教育教学改革与创新是提高人才培养质量的必有之路,同时也是一项永无止境的伟大工程,因此我们的教育教学改革与创新永远在路上。

基金项目:河北地质大学教学改革研究与实践项目(项目编号:2020J32);河北地质大学研究生课程建设与教育教学改革项目(项目编号:YKCX2021005)。

【参考文献】

- [1]许新华,王晓岗,王国平.中美物理化学实验教材内容的比较研究[J].中国大学教学,2016(6):81-86.
- [2]徐艳,李新星,王红侠,等.材料专业物理化学实验教学改革与探索[J].广州化工,2019,4(22):166-167.
- [3]欧利辉,靳俊玲,沈广宇,等.材料科学与工程专业物理化学实验教学体系的构建与实践[J].科教导刊,2019(8):137-138.
- [4]何田,胡自强,边界,等.浅谈物理化学实验课程的教学改革[J].广州化工,2019,46(15):206-215.
- [5]刘小英,郑燕玉,黄妙龄,等.材料化学专业高分子物理实验的教学改革探索[J].科技视界,2019(30):41-42.
- [6]张国芳,蔡颖,许剑轶,等.材料化学专业《材料物理化学》课程的教学改革研究[J].科技创新导报,2019,16(28):237-239.

作者简介:刘超(1978.9-)男,毕业于天津大学,所学专业是化学工程与技术,当前就职单位于河北地质大学,职称级别为副教授。

地方师范院校非师范专业应用型转型的发展探究

张海泉 张碧莹

郑州师范学院, 河南 郑州 450044

[摘要] 文中从地方高等师范院校在办学理念、办学模式、教育教学管理以及就业择业模式等方面, 探讨地方高等师范院校开设符合当地经济建设非师范专业的趋势和思路, 在非师范专业办学过程中的优势和不足, 在学科建设和专业发展过程中面临的问题和解决办法, 从而探索地方高等师范院校开设非师范专业应用型转型的模式及方法, 应用型转型势在必行。

[关键词] 地方师范院校; 非师范专业; 应用型转型

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6465

中图分类号: G42

文献标识码: A

Exploration on the Development of Applied Transformation of Non Normal Majors in Local Normal Universities

ZHANG Haiquan, ZHANG Biying

Zhengzhou Normal University, Zhengzhou, He'nan, 450044, China

Abstract: From the aspects of school running concept, school running mode, education and teaching management, employment and career selection mode, this paper discusses the trends and ideas of setting up non normal majors in local normal colleges in line with local economic construction, the advantages and disadvantages in the process of running non normal majors, the problems and solutions in the process of discipline construction and professional development, so as to explore the mode and method of application-oriented transformation of non normal majors in local normal colleges and universities, and the applied transformation is inevitable.

Keywords: local normal universities; non teacher major; applied transformation

在地方性高等师范院校的办学历史中, 传统的师范专业办学历史悠久、综合实力强劲、社会声誉良好, 为地方基础教育的贡献有目共睹, 做出了巨大的贡献。随着高等院校的规模不断扩大, 高等师范院校在学科建设、专业发展方面也不断向外延伸, 在为地方教育事业承担培养基础教育师资任务的同时, 尝试开设为地方经济建设急需的非师范专业, 担负起为地方经济建设发展培养专业人才的职能。“专业发展领域由传统师范方向逐渐向非师范领域快速转型, 专业结构向师范和非师范并重、综合性方向发展”^[1]。

地方高等师范院校开设非师范、应用型专业缓解了当地经济建设发展中的人才短缺问题, 促进了当地经济文化的繁荣发展。但随着对人才需求的专业性和质量标准的进一步提高, 高等师范院校开设非师范专业的发展后劲不足的问题越来越明显: “师范专业基础好、师资强、社会声誉好, 但非师范专业起步晚、师资弱、社会竞争力弱”^[2]; 师范专业的人才培养方案成熟完备, 而非师范专业发展时间短, 经验尚浅, 且新兴产业和跨学科专业居多, 培养方案尚有待完善; 师范专业为地方基础教育培养师资, 毕业生就业去向明确; 而非师范专业宽泛的就业口径和高起点的就业要求, 对毕业生的专业素养和核心竞争力的要求较高, 加之毕业生对就业薪资的较高心里预期, 反而使得毕业生的就业、择业呈现出眼前茫然的景象。

针对办学过程中及学校发展面临的诸多问题, 各个地

方高等师范院校需要静下心来努力破解应用型转型发展道路上的学科建设、专业发展所遇到的瓶颈。如何做到加快学校由单一师范型向综合应用型高校转变, 师范和非师范专业同步并举, 在满足基础教育师资的前提下, 为地方经济建设发展培养高质量的应用型专业人才, 成为摆在各地地方高等师范院校转型发展道路之上的必解命题。作为地方高等师范院校, 走应用型转型发展之路势在必行。本文探讨了地方高师院校非师范专业应用型转型的发展思路与办法。

1 办学理念的转变

“地方本科高等师范院校承担师范教育多年, 师范思维根深蒂固, 为地方的基础教育培养师资是其使命所在”^[3]。当前, 地方本科高等院校应用型转型的发展趋势已然形成, 而大多地方师范院校的应用型高校发展理念的认识浮于表面, 更深层次的含义普遍认识不足, 办学理念的转变有待提高。因此, 加快认清发展态势, 领会应用型转型的发展实质, 认真学习新时代的教育大趋势迫在眉睫。作为地方院校, 要统一思想, 澄清认识上的误区, 改变固有思维, 确立为地方经济社会发展服务的理念, 为地方经济建设培养“学得会、下得去、用得上”的高素质人才是当务之急。

作为地方高等院校, 在应用型转型的起始阶段, 应努力在校内营造良好的应用转型发展氛围, 使学校认识到不是“要我转”, 而是“我要转”, 充分认识到高校的人

人才培养必须与经济社会联系起来,应用型人才的培养必须着眼于毕业生的就业去向和职业发展趋势,高等学校的招生和专业设置与当地经济社会需求与发展紧密相连,而且高等学校的生存与发展也越来越受到地方经济发展的制约。^[1]

我国的经济正处于产业转型升级更替阶段,各行各业都需要大量的高素质技能型人才,作为一所地方高等师范院校应紧紧抓住这历史机遇,进一步树立育人为本、以职业需求为导向的办学理念,加大技能型人才培养力度,积极与地方企业对接,努力解决学校发展中的困难,使学校的办学层次更进一步。^[2]

纵观高等学校的发展进程,我们不难发现地方院校转型发展的首要问题是办学理念的转变,只有思想统一,理念转变,应用型转型才能迈上成功的第一步。

(1) 从学校层面,领导要高度重视。

通过深入学习,统一思想,转变观念,应用型转型是国家教育改革的大趋势,积极转型,学校开辟办学新气象;默守陈规,学校的办学之路将越来越窄。通过学习、座谈、宣讲、交流等形式,使全校师生统一到转型工作的思路上来。

(2) 作为二级学院,领导要带头学习。

了解应用型转型的发展思路和转型趋势,分析本院院的专业特点、师资配置、实验条件、实习场所和发展不足,及时传达学校应用转型的政策要求,使学院的教师和学生都清楚明白高等师范院校的应用型转型发展是必由之路。

2 办学模式的转型

2.1 学科建设的转型

近年来高等学校的规模越来越大,各种排名也越来越多,而排名榜大多以科研水平论英雄。因此,各高等学校特别注重学科排名、专业排名,上榜学校的科研能力、学术水平都很高,学术性也很强。但地方师范性应用型高等学校,在注重排名的同时,更加应该注重从普通高等学校的学术型向地方性高校的应用型方向的转变。其专业设置一定要紧紧围绕地方经济产业的发展现状而设置和调整,明确开设专业的培养目标、就业去向,努力办出自己的特色。在学科专业设置上,对自身的办学条件要有一个客观精准的评价,以地方经济建设发展为第一要素,不贪大求新,师范和非师并行发展,探索出适合自己发展的应用型转型的办学之路。^[3]

2.2 人才培养模式的转型

地方本科高等师范院校在师范领域深耕多年,人才培养模式特别注重理论的学习和掌握,这是毕业生成为一个好老师的必备条件之一,因此普遍存在着重理论、轻应用的现象。但非师专业是应用型较强的专业,其培养模式与师范专业有相通之处,但也有较大区别。因此,人才培养模式一定要向注重动手能力方向的实践型、技能型培养方式转变^[4]。

2.2.1 合理调整人才培养方案

非师范专业的侧重点在于实践性、应用性、职业性,

因此,应合理调整传统的人才方案,积极推进课程体系向提高学生动手能力的方向转型。通过到相关联的行业进行调研、走访,结合学生在专业见习、毕业实习中反馈的行业信息,以及地方经济建设的发展需求,调整课程结构,紧贴当地经济建设之所需,制订合理的课程体系。“同时还要结合相关行业的发展趋势,结合行业的最新技术动态进行人才方案的调整,前瞻性的考虑行业的发展方向,尤其强调能力与未来发展并重”^[5],贯彻以人为本的教育理念,力争做到与时俱进。在保证理论课程学习的同时,优化设计实践环节,开展大学生“双创”项目,鼓励学生参与“挑战杯”竞赛活动,通过各种兴趣小组,培养学生的动手能力,在强调知识系统性的同时,更加注重学生的应用能力的培养,特别强调理论与实践的联系应用,尤其是相关行业发展的最新职业需求的知识学习。力争学生走出校门毕业之后,使他们能够迅速融入社会,在企业站稳脚跟,为地方企业输送高水平的应用技术型人才。

2.2.2 推进“双师双能型”教师的培养

地方师范院校注重学生师范技能的培养,而非师专业注重学生实践技能的培养、职业能力的提升。因此,人才培养的方向由学术性向应用性转变,以学生专业能力的培养为重点,把学生在校内的专业教学活动与企业在校外的产业发展紧密相连,搭建起校企沟通合作桥梁,让企业全方位参与学生的专业素质培养,探索校企合作的产学研一体化培养模式。因此对师资队伍要求的侧重点也要有所调整,重视教师实践动手能力的培养成为重中之重,只有这样才能真正做到提高学生的动手操作能力,因此“双师双能型”教师的培养时不我待。

地方师范院校的师资队伍以师范院校来源为主,大多不具备双师证书。“而从人才培养的需求来看,学院要有计划地选派教师到相关的企事业单位进行技能锻炼,并且鼓励教师考取各种职业资格证书,成为“双师双能型”教师”^[4]。此外从企业中聘请业务骨干到学院担任兼职教师、实习指导教师、毕业设计带队教师等,积极探索校企之间人才资源的共享交流机制,可以作为教师队伍的有力补充。^[4]

2.2.3 加强校外实践教学基地建设

非师专业的实践性强,而地方师范学院的校内实习工厂普遍不足,因此,加强校外实践教学基地建设是提高学生见习、实习质量和增强学生实践能力培养的基础保障。校外实践教学基地在分析就业岗位的知识架构和能力模块的基础上,结合地方经济建设发展的需求,牢固确立为地方经济建设服务的理念,校企共建产、学、研一体化的综合性实践教学基地,从而满足相关专业和核心课程的实践性教学需要。对于新设立的高新技术专业,校外实践教学模式的可以灵活多样,在相关的专业课程设置上,嵌入满足企业需求、行业需要的特色课程,采取嵌入式培养模式,既满足学生的学习需要,同时又满足企业的用人要求,

实现校企共同培养、互利双赢的局面。

3 教学管理模式的转型

地方高等师范院校的教学管理模式在多年的运行模式下已经较为成熟,模块化的理论教学模式,教育见习、教育研习、毕业实习的实践教学管理模式也适合于师范教育的特点。但是,随着时代的发展和教育教学水平的变化及提高,固有的教学管理模式显示出其不足之处。比如:教学计划执行过于严谨而缺乏可变性,教学工作监控重于形式而缺乏灵活性。而这对于技术日新月异的职业教育来说,显得默守陈规而柔性不足。因此,根据应用型专业的发展而大胆转变观念,更新思维方式,进一步创新教学管理模式和机制刻不容缓。

(1)“放”:二级学院根据专业的发展变化具有一定的灵活调整教学运行计划的权限。一切以学生为本,以学生专业能力培养为重点,以教师教学活动为切入点,合理安排教学计划;

(2)“管”:在灵活运行的教学管理模式下,教学计划的执行具有一定的约束性,必修课程的开设不容置疑,选修课程的学习选择可以灵活多样,注重学生的个性培养;

(3)“服”:职业教育背景下,学生的主体地位,服务于地方经济建设的目标性必须时刻牢记。通过建立教学调研、学生反馈、企业心声等各部门相互监督与制约的管理运行机制,根据行业、企业的发展动态可以适时微调专业的培养计划,更好的服务于地方经济建设发展所需,有利于非师范、应用型专业的与地方经济建设的适应性,做到与时俱进和长足发展。

4 就业模式的转型

地方高等师范院校在长期的办学过程中形成了自己的一套就业模式,通过大四年级的毕业实习,在学校进行教育实习的师范学生,经过一个学期的实习,通过自己的优异表现有被实习学校选中的就业机会。当学生拿到教师资格证和毕业证以后,如果能够通过招教考试,即可成为人民教师。即使没有通过招教考试,实习期间表现优秀的话,也可能通过人事代理成为教师,待以后通过招教考试再解决身份问题。

对于非师范专业的毕业生的就业去向相对不是特别明朗,相对于学校有教师资格证的约束来说,非师范学生能够就业的企业选择面更为宽泛,只要专业相近的毕业生均可。再加上企业的用人规模的限制和企业薪资的不确定性,非师范学生的就业前景不是特别清晰。通常是自己多方投递简历和通过网络招聘,盲目性、随机性大,企业招聘不到理想的学生,学生找不到理想的就业岗位。而通过学校组织的校内就业专场招聘会,受到地方经济发展和地域的影响,招聘企业的容量小、范围窄,达成就业协议的比率偏低。尤其近几年受到新冠疫情的影响,有些小微

企业受到较大冲击,生存下去成为首选项,招聘毕业生的欲望不强。因此,为了保证非师专业的高质量长久发展,提高学生的就业层次,拓宽学生的就业范围,提高毕业生的就业率势在必行。^[5]

(1)搭建校企协同育人机制,根据非师范专业的就业去向,选择合适的相关企业、公司,建立紧密型校企合作联盟,形成联合办学的教育模式,校企结合拓宽学生的就业门路,最终实现双方互惠双赢。对于应用型极强的专业,可以和相关企业联合采取订单式培养,企业到学校开设特色选修课程,企业的工程师到学校兼职授课,既解决了学校的师资问题,又解决了企业的人才需求,学生即学即用,实现学生和企业岗位的无缝对接,从而实现学生就业模式的转型,提高学生的就业率。

(2)学校与当地企业校地联合,打开校门,开放办学,为毕业生的毕业实习、岗前培训搭建互通平台。在办好非师专业的同时,服务地方经济建设发展,坚定地实施校地互动发展战略,并且加强与当地政府部门沟通联系,以当地政府搭建的平台实现学生培养、服务地方、发展经济的终极目标,同时也为未来新兴专业的设置打下坚实的基础。

综上所述,地方高等师范院校应用型转型势在必行,应用型的办学理念是转型的前提,应用型的办学模式是转型的核心,但在转型过程中应脚踏实地、稳步推进。只有全校师生从上到下,理念上统一,行动上一致,转型不再是停留在口头上,而是落实到行动中,地方高等师范院校的应用型转型发展才能水到渠成。

基金项目:郑州师范学院本科教学改革研究项目(JXGG-20842)

【参考文献】

- [1]魏哲峰.对我国地方高师院校转型发展策略的反思[J].教育探索,2013(12):2.
- [2]邓景衡,易诚.地方师范院校转型发展中存在的困境与对策[J].教育教学论坛,2018(19):2.
- [3]滕坤,张海丰.地方高师院校非师范专业转型发展探讨[J].通化师范学院学报,2016(4):3.
- [4]田悦,姚慧敏,胡彦武,张海丰.地方高师院校非师专业“双师双能型”教师队伍建设浅析[J].文教资料,2020(33):161-162.
- [5]杨景海,毕景刚.地方高师院校非师范专业人才培养模式的构建与实施[J].吉林师范大学学报(人文社会科学版),2012,40(5):88-90.

作者简介:张海泉(1965-)男,汉族,山东潍坊人,硕士学历,目前就职于郑州师范学院物理与电子工程学院,研究方向为教育教学管理;张碧莹(1993-)女,汉族,山东潍坊人,硕士学历,目前就职于郑州师范学院经济与管理学院,研究方向为工商管理。

信息化理念下的职校英语口语课堂教学分析

周 幸

机械工业苏州高级技工学校, 江苏 苏州 215000

[摘要] 在职院校中, 英语教学是极具实用性的, 英语本身作为一门语言类学科, 在课堂教学中应当充分利用信息化大环境的优势, 在课堂口语教学中充分利用信息化技术, 对教学进行创新和改革。文章对信息化理念普及大环境下英语口语教学中教师和学生受到的影响进行了分析, 对如何在英语课堂教学中利用信息技术对口语教学进行改进提出了几点可行策略, 以供参考。

[关键词] 职校教育; 英语口语; 信息化理念

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6468

中图分类号: H319.3;G434

文献标识码: A

Analysis of Oral English Teaching in Vocational Schools under the Concept of Informatization

ZHOU Xing

China Machinery Industry Suzhou Senior Technical School, Suzhou, Jiangsu, 215000, China

Abstract: In vocational colleges, English teaching is very practical. As a language discipline, English should make full use of the advantages of the information environment in classroom teaching, and make full use of information technology in oral teaching to innovate and reform teaching. This paper analyzes the impact on teachers and students in oral English teaching in the context of the popularization of information technology, and puts forward some feasible strategies on how to improve oral English teaching by using information technology in English classroom teaching for reference.

Keywords: vocational school education; spoken English; informatization concept

引言

在职校教育中, 为了培养全方面发展的综合型人才, 大力发展英语教学是十分有必要的, 对于职校英语教师而言, 信息化技术的普及对英语课堂教学产生了一定的影响, 对学生而言信息化技术却更像一把“双刃剑”, 在这样的时代背景下教师应当如何把握信息技术的优势, 利用信息技术使英语课堂的口语教学提质增效也就成为了教学改革的研究重点。

1 信息化理念下英语口语教学受到的影响

1.1 信息化对教师的影响

信息化下英语口语教学主要面临两个方面问题, 一方面来讲, 信息化对职校教师职业生涯产生了影响。从信息化教学背景来看, 学生的知识学习已成为独立的自学, 师生之间成为独立的个体, 学生比以往更具有自由决断的能力, 此时教师即使以一个重要引导者为前提的角色下依然感觉角色意义的弱化。那么教师会对这种创新教学模式产生矛盾状态, 教师们希望在英语口语教学中使用信息化平台, 但是内心又顾虑其对教师角色造成影响。尽管大多数中等职业学校里的英语教师对新的教学模式通常是给予认可和赞同的, 因为教师已经察觉到信息技术对我国教育改革的推动力势不可挡, 这一模式是应该积极在教育中发挥作用的。信息技术的发展是对整个教育资源有很多帮助的, 增加资源获取路径可以更好地分享教学方式, 为不

同地域的教师提供良好的交流平台, 也为学生们课下学习互动提供很多有利的方式。教师作为教育前沿的工作者需要转变思想, 克服困难迎难而上。当然, 教师对信息技术的学习宜早不宜迟。社会的每一个方面都瞬息万变, 教师只有主动去适应社会才不会被社会淘汰^[1]。教师参与信息化培训的过程也是教师学习适应的过程, 这对其以后的生活也提供了很大帮助。信息化在职校英语口语中的应用探究, 一定会使得整个教学过程发生一定改变, 这无疑是一个难得的机遇。

1.2 信息化对学生的影响

信息网络让学生们可自行学习, 为学生们提供很多搜索平台和社交工具, 与此同时这也伴随着很多隐患。应该看到优势的一面, 同时也不能忽略存在的不足。在对学校教师进行面对面采访时, 有位男教师表示说: 有的学生适合利用信息化技术来学习, 无论哪一科目, 学生自身的自制力和学生主动学习的意愿就决定了学生手中信息技术是学习的工具还是享乐的玩具。这种说法有一定道理。据科学研究, 长期使用手机会使人产生过度依赖, 从某种角度讲, 有了信息平台会让人们产生对便携式信息查询的依赖, 而使得学生们养成不好的学习习惯, 相反不再动脑而是依赖网络。据观察, 信息化会降低学生们动手动脑的能力, 同时不善于社会交往躲避社会活动, 个人创新能力下降。这都是一系列不可忽视的问题。另外, 抛开学习成

果,在使用网络时会诱惑学生进入游戏,由于大部分学生自制力很差,一人学习过程中难免不受控制就沉迷游戏,并且学生们对网络有极大的好奇心,好奇心处理不当会产生负面效果。同时,长时间使用网络学习会对视力有危害,严重的会对身体造成影响。这些问题是客观存在的,也是不容忽视的。一些教师发出很多否定的声音,他们认为传统教学实行了这么长时间,目前还是有很多学生认真汲取知识取得了优异成绩。虽然信息化是有帮助的,但是无法确保学生们都可以做到课前认真自主学习。当他们习惯了新的模式,以后依旧会做出一样的厌倦反应,而那些有良好学习态度的学生,他们不会因为外界环境而改变自己的学习态度。

2 职校英语口语化教学的信息化建设有效利用策略

2.1 信息技术与任务驱动有效结合

前文提到部分学生对信息技术没有正确的利用观念部分教师对信息技术在英语课堂教学中的有效使用也抱持怀疑态度,因此在课堂教学中可以利用信息技术与任务驱动法的结合,一方面使用信息技术带来的资源共享平台作为教学辅助资源,一方面使用任务驱动法改善教学,使英语课堂教学目标能够更轻易地实现。二者结合一定程度上迎合了学生对新鲜事物的好奇心和兴趣,同时也能帮助学生在课堂学习过程中对英语口语学习有更加深入的认识^[2]。

教师在课前准备时就先将课堂教学的目标和内容设置完善,对其中一部分教学内容做情景创设,使学生能够在课堂上被吸引注意力,使信息技术在情景创设中充分发挥作用,教师在进行课堂口语教学时可以根据学生的任务完成情况对学生进行多元化的评价,这有利于学生在课堂上对自己的学习情况有更深入地了解,能够使学生通过多元化评价模式对自身的知识掌握情况进行反思,不仅将学生重新摆上了课堂教学主体的地位,则充分尊重了学生的学习意愿。

例如在教学 School Becomes Interesting 这一课时,教师可以在教学开始前布置任务:

(1) 收集生活中遇到的与校园有关的词语或短句

(2) 收集校园中打招呼或日常交流常用的口语句子

这样的任务可以利用信息技术在互联网上检索完成,学生也可以在书中找到有关内容,或是根据自己观看英语原声影视剧的经历收集,较高的自由度更能吸引学生的注意力。明确任务内容后在课堂教学时教师可以通过对学生分组的方式让学生进行自主交流,教师根据学生采集的口语学习资料对学生进行评价。在职校教学中教师也可以结合学生自身的专业课内容设置更丰富的任务项目,使学生充分感受不同科目之间存在的联系。

2.2 组织英语口语课堂教学活动

信息化理念下进行英语课堂上的口语教学就应当给

学生更多的口语实践机会。英语本身是一种实用性的语言学科,如果仅仅是学习课本中的内容,仅仅在书面上学习口语句子和口语化地表达这并不能对学生的实际学习效果起到提升作用。对比,教师可以利用信息化技术,在课堂上组织口语课堂教学活动,以上一小节中的课堂教学为例,教师可以对学生分组后让学生使用各自收集到的口语化校园交谈句子进行一次剧本编排,在课堂上使用英语口语进行表达。不仅将任务驱动的作用进一步发挥出来,也给了学生练习口语、使用口语的机会。传统教学对英语教学无疑存在一定的制约,许多英语教师在课堂上要想对学生进行口语教学或是自己口述,或是播放录音机中的朗读磁带,学生缺乏实际演练的机会,必然难以切实提升英语口语学习的效果^[3]。英语教学是具有时代意义的,教师在进行教学改革的过程中要充分做到与时俱进,保证自己的英语教学顺应时代发展的方向,对方学生认知成长的规律。

教师也可以在课前单独设置几分钟时间,每天指定一名同学进行一次简短的演讲,演讲主题可以根据教学大纲指定,也可以根据学生的专业课和学生的学习能力与认知水平指定,每名学生都能主动参与进来。教师在学生演讲结束后要对学生在演讲中的优点和不足之处进行讲解,同时进行知识的扩展,将学生演讲的内容进行发散,传授更多与英语口语教学与练习有关的内容,巩固英语口语练习的成果。

2.3 利用信息技术扩展教学资源

信息技术毫无疑问成为了教学资源中的重要组成部分,同时信息技术发展带来的信息共享平台也使得许多教师借助这个平台获取到了更多教学资源,不仅扩展了自身的教学资源,还获得了更多丰富的教学改革知识。利用信息技术平台教师可以充分挖掘校外的丰富英语口语教学资源,以职院校中的商务英语课为例,学生除了学习课本中固定的英语知识以外,根据职业导向的指定还要掌握“商务电话接听、客户接待听说、商务会议接待听说、差旅安排听说、商务宴会听说、商务旅游听说、公司展示听说、工厂参观听说、产品展示听说、产品销售听说、售后服务听说”等丰富的英语口语表达内容。教师可以通过互联网获取有关的情景对话命题,在课堂上通过具有针对性的口语考核对学生开展阶段式的口语训练教学。

2.4 开展实战训练考核口语能力

在职院校中,人才培养的目的在于向社会输送更多能创造价值的,能为社会提供服务的优质人才,在英语口语教学中应当将实训的地位提升上来。教师在课堂上应当给学生更多的学习与练习机会使学生能在课堂实训练习中不断感受到英语口语的使用价值。教师可以鼓励学生结交外国笔友,互相发送邮件,并在课堂上分享从外国笔友那里学习到的新鲜口语表达方式。教师也可以在课堂上播

放简短的英语原声动画或是短句,让学生通过模仿配音等趣味学习形式提高英语口语学习的兴趣。目前许多学生由于对英语兴趣不高,对英语的难度望而却步,或是由于胆怯害羞等原因在口语演练中出现了“失语”现象。教师可以通过更趣味性的实战训练帮助学生敞开心扉,敢说敢表达^[4]。一方面要通过这样的教学方法使学生能够真正认识到英语口语在日常生活中的使用价值,一方面也可以让学生在走上工作岗位后能够在对应的环境正确实用英语,提高学生在课堂上收获的丰富学习体验的转化率,使学生不断进行自我总结与自我反馈。

3 信息化背景下教师自身教学水平提升策略

3.1 提高口语教学基本技能

教师自身要先具有完备的口语教学基本技能,教师要在课堂教学中具有充足的英语对话意识,在课堂上与学生积极互动,通过在课堂上的一问一答塑造自然轻松的英语学习氛围。教师自身的口语教学对话意识还体现在教师能够将需要教学的内容通过对话的形式呈现出来,许多学生在学习过程中将词、短语、短句分离开进行学习,这其实是忽视语言的整体性的教师可以在课堂教学的过程中用构建思维导图的方式,以一个词为顶点进行发散,引出与之有关的短语、短句、口语表达,帮助学生重建整体性思维。当下微课、翻转课堂特别流行,这也对教师的信息素养提出了挑战。为此,教师可以事先准备好材料供学生学习,在课堂上则鼓励学生复述或者模仿其中的内容,然后再一一矫正。随着微信、微博等新媒体的出现以及自媒体作用的凸显,师生之间有了更便捷、更高效的沟通方式。这也是在信息化大环境下教师提升自身教学能力的一个有效途径。

3.2 增强口语教学创新能力

信息化理念指导教学改革后,教师应当转变教学观念,对教学方式方法不断更新,对于英语教师而言,可以利用任务驱动法、探究式学习法等多种教学方法,教师也可以多与所教班级的其他科任教师多沟通多交流,利用科目之间的联系提高自身的教学创新能力。职校教育阶段的学生普遍啊存在探究意识不够强的问题,这就需要教师在信息化技术的指导下循循善诱,带领学生开展探究式学习,使学生不断参与到英语课堂中来^[5]。在英语口语教学中需要使用大量的对话,英语教师在教学中应当关注在对话教学中的创新,通过改变讨论和练习的模式,通过对学生进行多元化的丰富评价来给学生不一样的课堂学习体验。这样也能够使学生在课堂学习中的主体地位凸显出来,使信

息化的创新理念在英语教学课堂上有所体现。

3.3 激发学生口语学习兴趣

通过对职校学生走访调查不难发现许多学生对英语存在一定的抵触心理,一方面是由于英语本身并不是母语,语法和用词方面都存在明显差异,学习起来比较困难;另一方面是由于生活中并没有很多可以使用英语口语的场合,导致学生对英语口语学习逐渐失去兴趣。教师首先要帮助学生打破心理障碍,激发学生学习英语口语的主动性,教师在课堂教学中要多采取鼓励的方式,多提问,循序渐进地刺激学生的表达欲望和互动欲望。教师也可以结合项目式教学法,在课堂上给学生更多的表达机会,使学生在课堂学习中感受到自我价值的提升,使学生感受到自我效能的提升,这种教学方法与任务驱动式教学本质上十分接近,但项目式教学的核心在于探究,更适合在应予以掌握基础相对差一些的班级使用,能够使学生在英语口语学习中找到乐趣,感受到被肯定被鼓励,学生的口语学习主动性和兴趣提高了,教学效果也自然提高了。

4 结语

在职校英语教学中,教师应当利用信息化技术带来的便利,加强英语口语教学的信息化建设,充分发挥英语的应用性特点,在课堂上开展多种多样的口语训练活动,使学生充分掌握英语口语交流知识,使学生具有使用英语的能力,从而培养出更加综合发展的高素质人才。英语教师应当提高对信息技术教学手段的重视,结合多种教学方法进行教学改革,使信息化技术对英语口语教学提质增效。

[参考文献]

- [1] 罗婷. 信息化环境下如何将智慧课堂的移动端APP与职校英语口语教学对接——以英语趣配音APP为例[J]. 校园英语, 2021(38): 72-73.
- [2] 李怡燕. 职校英语口语教学信息化建设探究[J]. 英语广场, 2021(21): 134-136.
- [3] 张文娟. 信息技术与职校英语口语教学整合模式的探讨[J]. 科幻画报, 2021(5): 63-65.
- [4] 刘春霞. 互联技术背景下职校英语口语教学探讨[J]. 广西教育, 2021(6): 132-134.
- [5] 李加文. 信息技术与职校英语口语教学整合模式的探讨[J]. 校园英语, 2020(3): 26.

作者简介: 周幸(1987.6-)女, 籍贯: 江苏省苏州市, 民族: 汉, 大学本科学历, 毕业于: 北京外国语学院, 所学专业: 英语教育, 当前职称: 讲师, 研究方向: 职校英语教育。

游戏传习教学对激发中学生田径运动兴致的研究

杨远平 孙丹 何建伟*

广州大学体育学院, 广东 广州 510006

[摘要] 目前, 我国教师一般采用“填鸭式”的方式进行教学, 这种方法不仅忽视了学生兴趣的培养, 而且会导致学生对运动学习的厌倦心理。研究采用实验法、数理统计法、文献资料法和访谈法等研究方法。主要从游戏性质的传习的重要性出发, 在田径运动中采用游戏化的传习的方法。结果: (1) 游戏传习法在提升学习者传球准确性上具有明显效果; (2) 游戏传习法能够让学习者的技术得到较大改善; (3) 游戏传习法在练习中起到关键性作用; (4) 游戏传习法能够有效的激发学习者对田径运动的兴趣; (5) 游戏传习法的使用, 使传统传习的沉闷课堂变的活跃起来。结论: (1) 游戏传习法对中学生田径技术的掌握呈现正相关潜移默化; (2) 实验组田径各种能力提升明显优于对照组的主要原因在于, 游戏传习法的传教方式相对于传统传习的方式更自由、更放松、更活跃、更具有趣味性, 学习者的自主性得到了充分发挥, 主动去参与技术动作的练习中; (3) 游戏传习法打破了传统传习的简单、枯燥、沉闷和传习者为主的局面, 将学习者置于主体地位, 传习者置于主导地位, 使得学习者能够充分发挥想象力、运动技能、组织能力; (4) 在同等条件下, 采取游戏传习的上课效率优于传统传习的上课效率, 学习者完成技术动作的质量和稳定性具有更高的可靠性。

[关键词] 传球能力; 游戏传习法; 引发兴致

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6478

中图分类号: G4

文献标识码: A

Study on the Role of Game Teaching in Stimulating Middle School Students' Interest in Track and Field

YANG Yuanping, SUN Dan, HE Jianwei*

Sport College, Guangzhou University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

Abstract: At present, Chinese teachers generally use the "cramming" method in teaching. This method not only ignores the cultivation of students' interest, but also leads to students' boredom of sports learning. The research adopts the methods of experiment, mathematical statistics, literature and interview. Mainly from the importance of passing on the nature of the game, we adopt the method of passing on the game in track and field. Results: (1) The game learning method has obvious effect on improving the accuracy of learners' passing; (2) Game learning method can greatly improve learners' skills; (3) Game learning plays a key role in practice; (4) Game learning method can effectively stimulate learners' interest in track and field sports; (5) The use of game teaching method makes the dull classroom of traditional teaching become active. Conclusion: (1) The game teaching method has a positive correlation with the mastery of track and field skills of middle school students; (2) The main reason why the improvement of track and field abilities of the experimental group is significantly better than that of the control group is that the teaching method of the game teaching method is more free, more relaxed, more active and more interesting than the traditional teaching method, and the learners' autonomy has been brought into full play and actively participate in the practice of technical movements; (3) The game teaching method breaks the simple, boring, dreary situation of the traditional teaching, and puts the learner in the main position and the student in the leading position, so that the learner can give full play to his imagination, motor skills and organizational ability; (4) Under the same conditions, the teaching efficiency of game teaching is better than that of traditional teaching, and the quality and stability of learners' technical actions are more reliable.

Keywords: passing ability; game learning method; arousing interest

引言

兴趣是在需要的基础上, 在社会实践的过程中形成和发展起来的, 它反映人的需要, 成为人对事物认识和知识获取的心理倾向。一个人只有对某种客观事物产生了需要, 才有可能对这种事物发生兴趣。例如, 一个人感到了学习知识的必要, 才有了学习知识的要求, 然后产生对学习知识的兴趣。皮亚杰指出: “兴趣, 实际上就是需要的

延伸, 它表现出对象与需要之间的关系, 因为我们之所以对于一个对象发生兴趣, 是由于它能满足我们的需要。”但需要不一定都表现为兴趣。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究对象: 游戏传习教学对激发中学生田径运动兴致。

研究对象: 某中学初中二年级的两个班级, 共 80 人,

男生 40 人, 女生 40 人。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

为更好的开展本文的研究, 在中国知网查阅了与“田径游戏”、“中学生田径兴趣”、“游戏与中学生兴趣”等相关的资料, 收集到了近十年来论文和著作, 将之进行整理以参考和借鉴与本文研究相关的理论知识。

1.2.2 实验法

本文选择了初二级两个班级, 共 80 人(男生 40 人, 女生 40 人), 实验组采用游戏传习法进行传习, 对照组进行陈规的田径传习, 传习时间和场地以及教师等前提相同, 通过测验分别对两个的男女生采用游戏教学前、后对田径兴趣以及技术掌握。

1.2.3 数理统计法

采用 excel2016 软件和 IBM SPSS Statistics 25 对实验组和对照组测验前后的田径兴致水平进行测量分析, 采用三线表的方式呈现两组学习者田径兴致程度不同。

1.2.4 访谈法

对部分从事多年中小学田径传习的体育骨干老师和部分介入田径活动的学习者作为访谈对象, 对田径游戏在田径传习、锻炼中的运用以及存留的问题和不足进行有目的地交流, 从中得到与本研究相关的信息。

1.2.5 比较分析法

对测验前后两组中学习者的田径兴致进行对照, 查验游戏传习法传统传习法在培养学生田径兴致方面上的不同情况。

2 结果与分析

2.1 中学生游戏传习方案设计

根据学习者身心发展规律, 遵循此规律设计游戏活动将游戏传习法融入到田径传习中, 实则就是连系田径而设计的游戏。本文测验中运用到的田径游戏分类有一下四类:

(1) 按游戏中是否有球分为: 有球游戏、无球游戏;

(2) 按运动负荷大小分为: 负载较大的游戏、负载适中的游戏、负载较小的游戏;

(3) 按所需发展的身体素质分为: 协调型游戏、敏锐型游戏、速度型游戏;

(4) 按人数多少分为: 单人游戏、双人游戏、多人游戏。

表 1 田径游戏活动传习计划

	第一阶段	第二阶段	第三阶段	第四阶段	合计
周数	1-2	3-4	5-6	7-8	8
阶段	感情基础	兴致培养	成长兴致	稳定成长	

通过对 8 周的传习测验阶段的分别, 使得田径传习拥有了显著的阶段性, 根据差别阶段的性征, 采取差别的游戏。

2.1.1 游戏设计的目的

(1) 思量田径游戏内容对学时方针的供献率

在指定科目目标之后, 要根据学时的调整进行目标的设置, 并且要根据传习任务和学时目标选择游戏内容, 选择的的游戏活动是为课时目标服务的。首先是学时目标的合理性, 在思量筛选哪一种田径游戏对科目目标的落实有所帮助, 以及游戏的难易水平是否适宜。如果不能满足以上目标, 则需要从头筛选游戏的内容。

(2) 思量学习者的年齿特色和现实水平的发展情况

处于高中阶段的学生可采用内容比较丰富、花样繁多、难度适宜的游戏, 结合实际选择具有典型性、实用游戏内容。

2.1.2 游戏实施方案

根据人的认知规律以及学习者身体发展规律以及生理本能发育规律进行田径传习的调整, 体育课的活动环节包含预备部分、基本部分、体能部分、结束部分, 在实施游戏传习的时候, 应该思量这四个部分。具体实施如下:

2.2 测验前实验组与对照组田径兴致水平比较分析

本文对学习者在田径传习中, 游戏传习对培养学习者田径兴致的作用进行了系统的分析, 以广东省河源市紫金县第二中学高二级 80 名中学习者作为实验对象开展测验研究, 比较游戏传习与陈规传习在培养学习者田径兴致方面的差别, 为游戏传习在中学田径传习中的推广供给依据。

表 2 某中学实验班和对照班学习者人数

组别	男生	女生	合计
实验班	20	20	40
对照班	20	20	40

采纳整编的《田径课学习兴趣水平评价量表》对实验班、对照班 80 名学习者的田径学习立场进行考察, 发放调查问卷 80 份, 问卷全部回收, 删除填答不全的问卷 2 份, 有用问卷 78 份, 有效问卷率 97.5%。

表 3 测验前实验班和对照班田径兴致水平的比较 (N=78)

	实验班(人)	占比	对照班(人)	占比
田径学习踊跃兴致	20	25.6%	18	23.1%
田径学习消极兴致	19	24.4%	21	26.9%
田径关注度	15	19.2%	13	16.7%
田径举止参与程度	18	23.1%	19	24.5%

通过测验前实验班和对照班田径兴致水平的问卷调查统计成果: 田径学习积极兴趣实验班比对照班高了 2.5%; 在田径学习消极兴致来看实验班要低于对照班 2.5%, 可以得知实验班对田径的兴致是比较偏低的; 在田径的关注度来看, 实验班要比对照班高出 1.5%, 说明有一部分学习者可能受外在影响对田径学习的兴致不太稳定; 在田径运动参与

程度来看，对照班比实验班高出 1.6%，没有显著差别。

2.2.1 实验组测验前后田径兴致水平分析

表 4 实验班测验前后田径兴致水平的比较 (N=39)

	实验前 (人)	占比	实验后 (人)	占比
田径学习踊跃兴致	20	51.2%	33	84.6%
田径学习消极兴致	19	48.7%	6	15.4%
田径关注度	15	38.5%	30	76.9%
田径举止参与程度	18	46.2%	32	82.1%

实验班在经过测验后，田径学习踊跃兴致比测验前提高了 33.4%；田径学习消极兴趣比测验前降低了 33.3%；田径关注度比测验前提高了 38.4%；田径运动参与程度提高了 35.9%。从上述数据可以看出，游戏传习对提高田径兴致具有显著的效果。

2.2.2 对照班测验前后田径兴致水平分析

表 5 对照班测验前后水平的比较 (N=39)

	实验前 (人)	占比	实验后 (人)	占比
田径学习踊跃兴致	18	46.2%	19	48.7%
田径学习消极兴致	21	53.8%	20	51.3%
田径关注度	13	33.3%	15	38.5%
田径举止参与程度	19	48.7%	22	56.4%

对照班在经过测验后，田径学习踊跃兴致比测验前提高了 2.5%；田径学习消极兴趣比测验前降低了 2.5%；田径关注度比测验前提高了 5.2%；田径运动参与程度提高了 7.7%。从上述数据可以看出，陈规传习对长进田径兴致没有显著的效果。

2.2.3 实验组与对照班测验前后田径兴致程度对照

通过研究可以看出实验班在测验后的田径学习自主性、田径关注度、田径运动参与度明显高于对照班，而实验班的田径学习消极兴趣明显低于对照实验班，从而可以得出游戏传习法对学习者的激发田径兴趣的作用呈现出积极作用。

2.2.4 测验前后实验组与对照班传球能力的变化

表 7 测验前后实验组与对照班传球能力对比表

组别	实验组 (平均值)	对照班 (平均值)	P
测验前	3.2±1	3.1±1	>0.05
测验后	5.4±1	3.6±1	<0.05
P	<0.05	>0.05	

由表 7 可以得知，测验前实验组与对照班在传球能力上没有显著的差异性 ($P>0.05$)。实验组由测验前的 3.2 分升高到了 5.4 分，升高了 2.2 分，具有显著性差异 ($P<0.05$)；对照班由测验前的 3.1 分升高到了 3.6 分，没有显著性差异 ($P>0.05$)。由此得出采用游戏“一杆进洞”对田径传球能力的提升是具有明显的作用的。游戏传习相对于传统传习来说，游戏传习对学习者的田径传球能力的提升呈正相关影响。

2.2.5 测试前后实验组与对照班颠球能力的变化

表 8 测验前后实验组与对照班颠球能力对比表

组别	实验组 (平均值)	对照班 (平均值)	P
测验前	22.8±2	22.2±3	<0.05
测验后	30.2±4	23.2±3	>0.05
P	<0.05	>0.05	

由表 8 可以得知，测验前实验组与对照班在颠球能力上没有显著的差异性 ($P>0.05$)。实验组由测验前的 22.8 分升高到了 30.2 分，升高了 7.4 分，具有显著性差异 ($P<0.05$)；对照班由测验前的 22.2 分升高到了 23.2 分，升高了 1 分，没有显著性差异 ($P>0.05$)。由此得出采用游戏“模仿秀”对田径颠球能力的提升是具有明显的作用的。游戏传习相对于传统传习来说，游戏传习对学习者的田径颠球能力的提升呈正相关影响。

2.2.6 测试前后实验组与对照班运球绕杆能力的变化

表 9 测验前后实验组与对照班运球绕杆能力对比表

组别	实验组 (平均值)	对照班 (平均值)	P
测验前	22.8±2	13.7±0.5	<0.05
测验后	13.8±0.5	13.0±0.4	>0.05
P	<0.05	>0.05	

由表 9 可以得知，测验前实验组与对照班在颠球能力上没有显著的差异性 ($P>0.05$)。实验组由测验前的 22.8 秒升高到了 13.8 秒，升高了 9 秒，具有显著性差异 ($P<0.05$)；对照班由测验前的 13.7 秒升高到了 13.0 秒，升高了 0.7 秒，没有显著性差异 ($P>0.05$)。由此得出采用游戏“问候朋友”对田径运球绕杆能力的提升是具有明显的作用的。游戏传习相对于传统传习来说，游戏传习对学习者的田径运球绕杆能力的提升呈正相关影响。

3 结论与建议

3.1 结果与结论

3.1.1 游戏传习法对学习者的学习效果

(1) 游戏传习法在提升学习者传球准确性上具有明显效果；

(2) 游戏传习法能够让学习者的颠球技术取得较大改善；

(3) 游戏传习法在运球绕杆的操练中起到关键性作用；

(4) 游戏传习法能够有效的引发学习者对田径运动的兴致；

(5) 游戏传习法的使用，使传统传习的沉闷课堂变的活跃起来。

3.1.2 游戏传习法打破传统传习法后课堂气氛与学生能力的提升

(1) 游戏传习法对中学生田径技艺的掌握呈现正相关潜移默化；

(2) 实验组传球能力、颠球能力、运球绕杆能力的

提升明显优于对照组的主要原因在于,游戏传习法的传教方式相对于传统传习的方式更自由、更放松、更活跃、更具有趣味性,学习者的自主性得到了充裕施展,自主去参与与技术动作的练习中;

(3) 游戏传习法打破了传统传习的简单、枯燥、沉闷和传习者为主的局面,将学习者置于主体地位,传习者置于主导地位,使得学习者能够充分发挥想象力、运动技能、组织能力;

(4) 在同等条件下,采取游戏传习的上课效率优于传统传习的上课效率,学习者完成技术动作的质量和稳定性具有更高的可靠性。

3.2 建议

3.2.1 田径运动的传习方式的改变

田径传习应该注入新理念、新思维、新思想、新方法,通过田径特点结合多式多样的游戏进行田径运动兴致的激发,由简到繁、由易到难、单一到多样,循循渐进进行引导学习者发现田径运动的乐趣、培养学习者对田径运动的兴致、维护学习者对田径运动的兴致、发展学习者对田径运动的终身兴致,从而最终达到终身运动的最高理想目标。

由学习者为主,教师为辅,进行设计和实施游戏传习活动,最终才能实现和引发学习者对田径运动兴致。把学习者们认为的“要我学”转变为“我要学”;把带着厌烦的情绪参加田径运动情况转变成带着享受田径带来的欢乐情绪上课,教师能够顺利完成传习任务,学习者也能在欢乐愉快的讲堂中学到常识与技能。

3.2.2 兴致对田径运动的重要性

兴致是学习者学习的主要动力,如果学习者丧失了对

田径活动的兴致,那么学习者的田径运动参与程度和就不会得到提升,对田径运动的热情也将降低。对此,紫金县第二中学应该根据学习者的心理和生理特点制定学习者参与性的课程计划,例如运用游戏的方法吸引学习者参与田径运动,增强学习者参与校园田径运动的兴致,从根本上长进学习者对田径运动的参加踊跃性和自立性。除此之外,长进学习者的田径运动参加意识。田径运动应该长进对理论知识的传授课时,通过理论常识的解说帮助学习者正确领会田径运动价值,在长进学习者对校园田径运动认知的同时,加强学习者的参与意识。

【参考文献】

- [1]陈娟. 田径游戏在小学“校园田径”传习中运用现状的调查与分析[J]. 当代体育科技, 2013(35).
 - [2]刘浩. 增加田径游戏练习对小学习者自信心和注意力影响的实验研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2016.
 - [3]周涛. 田径游戏锻炼法在小学体育课中传习效果研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2015.
 - [4]朱建东. 探析初中体育传习中体育游戏的应用策略[J]. 求知导刊, 2020(52): 89-90.
 - [5]朱飞. 校园田径传习中引发初中生学习兴致的意义及策略[J]. 中学传习参考, 2021(6): 20-21.
- 作者简介: 杨远平(1963-)男, 汉族, 广东人, 副教授, 广州大学体育学院, 研究方向: 体育教育与运动训练; 孙丹(1972-)女, 汉族, 吉林长春人, 副教授, 广州大学体育学院, 研究方向: 体育教育与运动训练; 通讯作者: 何建伟(1973-)男, 汉族, 福建莆田人, 博士, 副教授, 硕士生导师, 广州大学体育学院, 研究方向: 体育学研究。

高职院校中药制剂检验技术课程教学探讨

王健宫

黑龙江职业学院, 黑龙江 哈尔滨 150010

[摘要]探讨“实践教育体系”及该体系的应用,帮助学生掌握实验的基本方法和技术,提高综合专业技能,真正了解实验室制备与工业化生产的区别。探讨该制度在传统东方医学预科教育中的发展方法和必要性,总结了该制度在实践教育中的意义。

[关键词]高职院校; 中药制剂检验技术; 课程教学; 改革措施。

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6474

中图分类号: G63

文献标识码: A

Discussion on the Teaching of Traditional Chinese Medicine Preparation Testing Technology in Higher Vocational Colleges

WANG Jiangong

Heilongjiang Polytechnic, Harbin, Heilongjiang, 150010, China

Abstract: The paper discusses the "practical education system" and its application, help students master the basic methods and technologies of experiments, improves comprehensive professional skills, and truly understands the difference between laboratory preparation and industrial production. This paper also discusses the development method and necessity of the system in the traditional Oriental medical preparatory education, and summarizes the significance of the system in practical education.

Keywords: higher vocational colleges; Inspection technology of traditional Chinese medicine preparations; course teaching; reform measures

引言

我国在集中精力发展经济的过程中,更加重视草药检测技术的发展,草药检测技术的发展在一定程度上促进了科学研究的重要发展。中药制造检验技术与人们的身体健康更相关,对健康很重要。因此,在我国当今高职院校的课程设置中,应着眼于制剂考试技术课堂的发展与发展,着力改革传统的教学方式。在一定程度上促进了高等院校专业知识的学习,促进了提高中药制剂考试技能的技能。高职院校中药制剂考试技能要求高职学生掌握一定的物理、化学基础知识,进而促进高职院校科研技能的提高和发展。

1 改变教师的传统教学方式

1.1 多媒体信息技术在中药材检验技术课程中的应用

进入 21 世纪以来,我国在发展过程中在科技水平上取得了重要突破,在我国,某些多媒体信息技术已经广泛应用于各项业务的发展和改革,提高了工作并提供一定的效率和学习效率。大专院校药材检测过程复杂、难度大,高职教师教育过程中药材技术考试抽象方法和抽象概念较难。解释一下,学生们正在学习,此外,在学习过程中存在一定的困难,不利于发展和提高高等院校学生的学习效率。因此,在逐步提高中医药水平的过程中,在我国高职院校的制剂考试技术教育过程中,可以充分利用多媒体信息技术,可以采用视频教育和音频教育。它提高了对抽象概念和抽象测试方法的认知能力,在一定程度上提高了学习效率。例如,在高等专科学校药学考试过程中学习薄

膜色谱技术的内容时,学生仅依靠高等专科学校老师在课堂上讲解其技术特点很难提高。对抽象技术的理解。因此,薄层色谱技术可以与信息技术一起展示在我国高等院校的课程中,让学生在视频培训课程中对该技术有所了解。

1.2 增加对草药制剂测试技术课堂学习的兴趣

高专本草制剂的考试技术存在一定的难度,学生在学习过程中往往会感到一定程度的沉闷,难以大幅度提高学生东方医学的兴趣。备考技术。然而,一系列实践观点表明,学生只有在对课程产生特定兴趣后才能提高课堂参与感,这在潜移默化中有助于提高学生的学习积极性和主动性。方法。在大专韩医学备考技术课堂上,传统职业院校的教师在教学过程中对此进行了统一的解释,而职业院校的教师在此过程中往往有些麻木不仁。解释一下,随着时间的推移,高中大学生在他们的中学职业准备测试技能课程中会变得有些无聊和回避。高职高专韩药制造检验技术班主要由抽样、样品实验与样品观察、样品结果分析等组成。今天,我国高职院校教师在教学过程中要注重课堂兴趣的提高,将抽象概念转化为通俗易懂的语言,让学生理解难懂的知识^[1]。

1.3 提高学生在课堂学习中的动手能力

职业院校的中药制剂考试技术不仅提高了学生对基础知识的掌握能力,而且通过更加注重动手实践技能,培养了小学生的综合学习能力。实践操作技能的应用有助于促进高等职业教育。培养大学生的综合学习能力。比如高职大学研究牛黄解毒片的化学反应,高职大学的学生在课

课堂上对牛黄解毒片的化学反应只靠老师的讲解是不会理解的。学习掌握牛黄解毒片的内容。因此,应鼓励学生培养专业技能。

2 草药研究存在的问题

2.1 中药制剂检测的特点

中药研究首先要做的就是分析化学成分,人们一直认为药物的化学成分对药效起决定性作用,只关注药物的化学性质。以前的研究是基于药物的,成分含量检测。随着现代高端技术的发展。还发现药物的功效与制剂的某些物理特性有关。不同温度下的取值与研磨程度有一定的关系。例如,中药材的好坏往往只通过检验药物的化学指标是否合格来判断。最终成本不符合资格要求是因为对药物物理性质缺乏判断,忽略了实际生产中对这一环节的检测

2.2 中药制剂成分复杂

在《中药检验技术特点》教学中,学生了解到“中药制剂检验剂型多、成分复杂、含量低、影响因素多、未知成分多、杂质多、干扰因素多、检测困难”大而不同”“化学药物测试的性质可以培养学生在确定测试差异时解决问题时具体分析具体问题的思维能力 举例:一是帮助学生认识药品质量直接影响人们的生命健康,以“石马龙血脉康胶囊事件”和“益生药业疫苗不合格”为代表的部分药品质量安全事件进行了课程介绍。药品质量控制的重要性。我们将在 COVID-19 爆发后以草药在保护人们生命和健康方面的作用为契机,提高人们对草药的药用价值的认识和对草药的信心教育。

2.3 中药材质量问题

种植不当,免维护。种植药材有严格的要求,通常要注意土壤质量、气候、周围环境、收获时间和加工方法。由于大批量生产,如果没有经验的农民种植药材,需要晒太阳的药材就会被遮光,超标会影响药材的质量。随机引入种子会改变资源。草药栽培具有一定的地域性特点,为了表现出独特的药理和生理作用,需要在特定的地域和自然环境中培育出许多品种。确保引进优质药材。目前,很多地方忽视了药品生长的地域特点,随意引进,进口药品大多质量低劣,影响药品疗效,因特性、质量差异不适宜。我们认识到真正医学的价值。

3 课程内容分思想政治整合点

3.1 中药制剂概括

中药制剂的检测技术,主要从含义、分类和操作、特点、发展概况、制药企业质量控制、药品标准及其在药品生产中的应用等方面进行介绍。考虑到人的生命和健康的重要性,希望学生对草药制剂考试领域有较早的了解,了解发展趋势,明确发展方向。的传统中医。从知识结构来看,作为一个综合应用领域,涵盖了中药的核心过程知识,包括中药鉴定、仪器分析、药物管理、中药化学、中药药理学等知识点。因此,课程应将药材准备检测的专业理

论知识与药学研究、分析方法和药材开发充分结合,设计合适的“思想政治切入点”来激发学生的灵感。科学思维与职业过程一体化教育与思想政治教育有机结合,实现“过程思想政治”的教育目标。

3.2 中药制剂基础任务

加强中药材检验,基本任务是“检验和管理中药材质量”,即以检验技术为评价工具。更进一步,主要挑战是“研究和制定草药制造的质量标准”。已经从这个层次发展到了需要学生学会打破思维的桎梏,学会站直,保持良好姿势的层次。基于中药材的传统特点,创新、主动、创新,科学运用现代技术,建立中药材质量管理评价体系。其核心使命是“开展中药制剂质量控制研究”,以多维度、立体化的方式实现中药质量标准评价的标准化、自动化和现代化。确保临床药物的安全性、有效性、稳定性和可靠性。在这部分教育中,要着力推动和实践“工匠精神”的融合。本草测试的三大任务,以东方医学理论为基础,体现匠人的“瘦身”,体现匠人的“传承”,运用现代科学技术阐释内里。它体现了自然和工艺的“创新”。

4 大胆改革评价方式

我们的学生评估基于能力培训、课程重点、实践重点和态度重点。考核与课程标准中每个岗位的内容要求完全一致,每个考核项目都被分解成小项目,并为每个小项目在整个制作过程中的作用分配适当的分数。既符合评价标准的设计工作要求,又体现了一种专业的氛围。评估方案分为总体评估和最终评估,总体评估是根据每个学习情况的操作过程,课程操作的准确性、熟练程度、工作态度占考试、练习报告、和项目设计书 40%,期末考试 60%,期末考试 40%。同时,客观教育评价过程的教育成果,是按照一定的客观标准,首要作用是对教育活动本身进行调整、改进和完善,在内部评价的基础上,我们更加重视。社会评价在学校督导小组评价、同侪评价、学生评价中,社会评价是评价的最终目的,是学生知识、能力和素质的综合表现,立足于行业和企业的满意度,是提高教育水平的恰当时机回馈。

5 中药检测技术发展概况

中药制剂的质量控制从一开始就经历了一个由主观到客观、由简单到复杂的发展过程。检测组件正在向活性成分、多组分或多组分发展。 草药指纹(特征图)识别技术得到更广泛的应用,安全检测项目大幅增加并不断完善,新的质量控制模式逐步应用。在这部分教育中,学生首先要向学生介绍本草检测技术的发展历史和当前发展趋势,将新技术带来的变化结合到本草研究中,让学生感受中医药的发展。中草药检测技术具有积极作用。

例:结合《中国药典》的发展,介绍草药检测技术的历史地位和发展,彰显时代精神。随着化学、微生物学、指纹技术、药效学、化学计量学、信息科学和计算机技术

的引入,中药制剂的检测技术也进入了一个新的时代,使学生意识到科学技术的发展是可以不断发展的。促进中药制剂检测技术的发展

6 中药准备试验的基本原理和程序

韩药检测时,按照现行的《中国药典》《局颁药品标准》标准,包括“样品采集”、“样品溶液制备”、“特性试验”、“鉴定”、“含量测定”、“结果”等内容。这些步骤是相互关联的,比如“记录”等等,稍有疏忽就会导致检测结果的错误和药检人员对药品质量的误判。符合相关标准,并指出法律法规,不得篡改考试成绩。这也是推广校园法律的大好机会。

7 中药设计理念

随着近年来教学改革的实施,综合实践培训在越来越多的大学课堂中得到广泛应用,取得了显著成效。未来的生产线对于学生来说,很难认识到实验室操作和企业工业化生产的区别。“基础实验-综合实验-中试规模化生产”实践培训体系结合基础实验和综合实验设计实施国家职业技能竞赛项目,在模拟 GMP 生物制药培训工厂进行中试规模生产。培训内容与工作流程相结合。教学过程与专业标准的衔接,使学生全面发展综合分析和解决问题的能力,并具备传统地位所必需的操作技能和知识。

8 创建 GMP 模拟研讨会并创建真实世界的学习环境

建设 GMP 模拟车间是提高学生工作技能和职业道德的重要途径。^[2]我们依托学校的实训基地,采用理论与实践相结合的行动导向模式,承担任务导向型项目。以创新为导向,通过科学设计、课堂理论讲授、实践实验、动手实训操作和后期实践,围绕这些教学方法合理安排理论教育和实验教育的内容实践组织培训,实现“工”与“学”的融合与衔接,融入企业 GMP 模拟车间或生产车间的整体培训过程。在我们的校内教育中,我们使用车间负责人、团队负责人等分组、任命表、企业车间生产记录来代替传统的实验室记录,为我们的学生营造一种企业氛围,为我们的学生营造一个真实的企业环境。

9 药物分析具有独特的优势

目前高效薄层色谱已被广泛应用: - 测定含量的层间色谱扫描法白菜,测定白菜含量,高效薄层色谱法快速测定黄褐斑中异菰萜皂苷元的方法,采用高效薄层层析扫描法测定天然和人工冬虫夏草菌丝体的核苷含量,该方法同时建立。建立了不同虫草样品的荧光猝灭薄层色谱指纹图谱。采用高效薄层色谱等方法建立了先方玉容膏中黄芪

IV 的测定方法。这里没有荧光分析在草药分析中的应用,荧光分析概述荧光是指物质分子通过吸收外界辐射的光子能量,由基态激发到激发态而产生的辐射,利用材料的荧光特性对材料样品进行定性和定量分析的方法称为荧光分析。荧光检测具有灵敏度高、选择性高、信息丰富、检测限低等优点。然而,由于相对较少的物质具有固有的荧光发射特性,许多有机药物分子含有吸收荧光光谱的基团,导致荧光衰减甚至消失。

10 信息技术的应用

随着移动互联网的普及、教育资源的网络化、移动阅读终端的普及,在线学习逐渐走向成熟,通过信息技术提高教学效率已成为当前的教育趋势。其中考试技能和考试课程是一门非常实用的应用课程。理论知识比较枯燥,没有乐趣,课程中信息技术的合理应用,大大提高了学生的学习效率,激发了学生的学习能力。它培养兴趣,同时培养主动性和学生独立学习的能力。目前,课堂信息化过程中应用最广泛的教学方式是 MOOC、微课、翻转课堂等教育资源。本课题组教师采用翻转课堂展示 TLC 技能知识点,课前,学生通过在线学习平台观看讲座视频,提出问题,完成作业和小测验,学习其他活动知识。TLC 技能:通过小组协作、案例分析、任务型学习,如何在课堂上正确操作 TLC 识别,相关知识不仅达到课程所要求的教学目标,还增强了学生的学习能力和赋能能力。学生学习和合作学习的技能。3D 虚拟仿真软件的应用也将在课程学习中发挥重要作用。比如常用于中药材检验的高效液相色谱等,由于时间和工具的限制,大多数学生无法达到熟练的工作水平,仪器培训的弊端大大减少。提高教师的体力消耗和教育质量。

11 结语

在我国高职院校中,建立以任务为导向,职业能力培养为主要课程,课程为载体的课程体系已形成共识。我们不断将教育的切入点与市场对接,在社会和企业的帮助下实现了本课程的教育目标。基于工作流程开发的课程组合是流程的一种出路。建设与改革是未来课程建设研究也将是核心内容。

[参考文献]

[1]张敏新,曾棋平.宋洪涛中药制剂防潮技术研究进展[J].药学实践杂志,2016(1):16-18.

[2]杨纺.中药制剂中新技术的研究与应用进展[J].福建质量管理,2016(3):46.

作者简介:王健官(1983-)男,哈尔滨人,汉族,硕士研究生学历,讲师,研究方向药学。

产教融合背景下现代学徒制“订单班”建设实践与思考

——以中职汽车美容与装潢专业为例

李晓军¹ 许浩浩²

1 伊犁技师培训学院, 新疆 伊犁 835000

2 常州机电职业技术学院, 江苏 常州 213164

[摘要] 本篇文章主要阐述在产教融合背景下“现代学徒制”人才培养模式探索与实践, 通过在中职汽车美容与装潢专业推行现代学徒制“订单班”, 总结在实施过程中相关经验, 进而提出一些在西部偏远地区实施“现代学徒制”人才培养模式的建议及措施。

[关键词] 学徒制; 人才培养; 总结; 建议

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6471

中图分类号: G2

文献标识码: A

Practice and Thoughts on the Construction of "Order Class" of Modern Apprenticeship System under the Background of Integration of Industry and Education

——Taking the Automobile Beauty and Decoration Major of Secondary Vocational School as an Example

LI Xiaojun¹, XU Haohao²

1 Yili Technician Training College, Yining, Xinjiang, 835000, China

2 Changzhou Vocational Institute of Mechatronic Technology, Changzhou, Jiangsu, 213164, China

Abstract: This article mainly expounds the exploration and practice of the "modern apprenticeship" talent training mode under the background of the integration of industry and education. Through the implementation of the "order class" of the modern apprenticeship system in the automobile beauty and decoration major of secondary vocational schools, it summarizes the relevant experience in the implementation process, and then puts forward some suggestions and measures to implement the "modern apprenticeship" talent training mode in remote areas in the west.

Keywords: apprenticeship; personnel training; conclusion; proposal

引言

现代学徒制是指“师带徒”式的培养方式和现代职业教育教育教学结合起来, 通过产教融合、校企合作这个平台, 以培养学生技能为主、传承工匠精神的人才培养模式。现代学徒制有利于推动职业教育和劳动就业互动发展, 促进行业、企业参与教育教学全过程, 实现专业设置与企业需求对接, 课程内容与岗位标准对接, 教学过程与生产过程对接, 推进工学结合、知行合一的人才培养途径。建立现代学徒制是培养学生社会责任感、创新精神、实践能力的重要举措。通过对现代学徒制在中职汽车美容与装潢专业人才培养中的实践, 在产教融合框架下实施现代学徒制对该专业人才的培养^[1]。

1 汽车美容与装潢行业现状

目前新疆伊犁州直地区汽车美容与装潢行业发展不均衡, 大致分为三种模式: 一是汽车洗美+汽车贴膜; 二是汽车洗美+汽车保养; 三是汽车洗美+汽车装潢+汽车改装。但其实汽车美容与装潢不同于一般的服务业, 有很强

的专业性, 主要工作不仅仅是汽车清洁、抛光打蜡、镀晶, 还包括汽车贴膜、内饰改装、电气改装、车身改色等内容, 需要拆装各种类型的汽车, 也涉及到一些新技术的应用。例如: 由于车身改色操作简单、便利、环保、私人订制等优点正在冲击一些传统汽车喷漆项目。该专业按传统的教学模式培养的人才不能满足企业发展需要, 教师缺乏实操经验, 专业不能衔接产业、岗位需求, 课程内容与岗位标准对接错位, 以往的以学校为主体的教育模式已无法满足产业、企业需求。产教融合、校企合作下的“现代学徒制”更有利于提高学生的实际操作能力和培养学生的生产素养, 同时更容易满足企业对人才需求, 从而解决合作企业招工难问题, 达到一个双赢的合作方式^[2]。

2 汽车美容与装潢专业岗位及学情分析

汽车美容与装潢专业主要由汽车车身和内饰清洁、汽车车身美容、汽车内饰美容、汽车内外饰装潢和汽车电气改装等构成, 岗位分析如下:

汽车美容类岗位: 主要工作为汽车车身和内饰清洁、

抛光打蜡、镀晶、镀膜等。此岗位是目前三种企业模式中最基础岗位,在校内实训室进行训练,重点是掌握清洗机、抛光机、吸尘器等各类工具正确使用,再到校外实训基地从基础洗车到精致洗车,再到抛光、打蜡、镀晶操作的实操训练。该岗位基础汽车和精致洗车技术含量不高,考验的是学生意志和精细程度,技术含量较高的是抛光、打蜡、镀晶,也是校内实训耗材较高的项目,借助企业校外实训基地一线生产优势,可以弥补耗材经费不足的窘境。校外实训基地对学生进行考核升级,升级后进入下一步学习,不断提升,达到行业要求为止^[3]。

汽车贴膜岗位:主要工作是贴汽车玻璃膜和汽车车身漆膜。此岗位在目前汽车美容与装潢行业是提升岗位,具有较高的技术含量,难点在操作裁膜和烤膜的时候容易损坏车辆玻璃和油漆,也是在学校实操训练当中教学耗材最大的操作项。因此在学校教学过程中由于缺乏大量训练,导致大部分学生进入实习阶段无法快速胜任此岗位,借助企业专家到校或到校外实训基地开展相关实操训练,待合格后再进入校外实训基地实习和锻炼,达到该岗位要求。

汽车改装岗位:主要工作是对汽车内饰改装、辅助电气设备等系统的升级改造,涉及汽车结构和电路。需要在学校学习汽车结构、汽车电气、汽车车身结构与附件拆装等知识。该岗位知识在学校实施是相对薄弱的环节,尤其是内饰改装方面,目前学校是没有办法实施操作的,只能完成一些理论授课,其他需要企业开展相应的操作训练,和行业师傅一起工作学习,积累大量经验逐渐成长^[4]。

3 汽车美容与装潢行业现代学徒制实施过程

2020 年上半年系部以分配实习生为契机,开展汽车类专业群企业调研,重点放在现代学徒制可行性方面,汽车工程系选择了 1 家企业作为现代学徒制试点合作单位—伊犁德天汽车服务有限公司。通过校企联动成立汽车美容与装潢专业专家指导委员会,定期研讨现代学徒制“订单班”培养协议、人才培养方案、教学计划等内容,最终凝练满足技能型人才成长的规律和企业技术岗位能力的需要现代学徒制人才培养方案,明确人才培养目标,确定教学内容。2020 年下半年开始,在 20 级汽车美容与装潢专业试行“现代学徒制”订单班的教学模式。汽车工程系 20 级汽车美容与装潢专业有 52 名学生,入校既转入现代学徒制“伊犁德天”汽车美容装潢班^[5]。

第一阶段学习地点在校内,以学校教师为主,企业师傅参与为辅,校企共同投入实训设备和教学耗材。汽车美容与装潢专业文化课、专业基础课程由学校教师担任,如语文、数学、外语、机械制图、机械基础、汽车结构、汽车电气等课程。专业核心课程由专业教师和企业师傅共同担任授课,其中专业教师以理论授课为主,而企业师傅以实训操作为主,如汽车美容、汽车贴膜、汽车车身和内饰清洁、汽车车身美容、汽车内饰美容、汽车内外饰装潢和

汽车电气改装等实训课程。

第二阶段学习地点在企业校外实训基地。先由学生和企业共同选择学习岗位,岗位有汽车美容、汽车装潢、汽车改装等,选定岗位后统一在企业实训基地进行岗前实训,根据企业实际进行“本土化”适应性训练,然后分配到各个实习岗位,安排师傅进行传帮带,以师傅带徒弟的方式传授技能,学校教师参与共同管理,需要说明的是前期统一开展汽车洗美训练,在此模块达标后方可进入相关岗位进行实训^[6]。

第三阶段是顶岗实习阶段。学生在师傅的指导下分层次、分阶段完成各项工作直到能够独立胜任,例如能够独立完成汽车车身和内饰清洁工作后,才能进行汽车美容、装潢、改装工作阶段,如汽车贴膜、隐身车衣或者音响改装试音工作,得到师傅和客户认可,作为完成学业的标准。

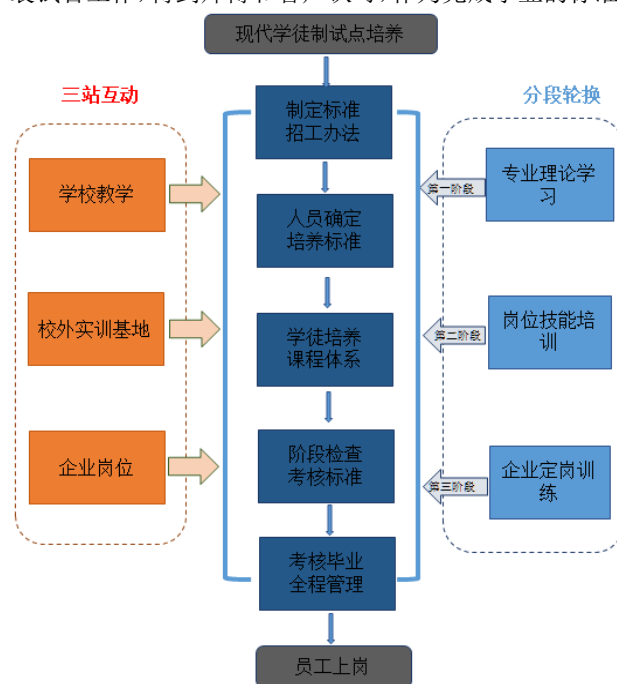


图1 现代学徒制三段培养流程图

校企合作企业选拔优秀企业专家担任师傅与学校专业教师共同组建教学团队,编写适合岗位的校本实训指导书,制订学生实习考核标准和评价方式,共同全过程参与学生指导和管理工作。在学徒制工作推进过程中,不断检验和修正实施方案和各项规章制度;完善运行机制、管理体制和经费保障机制,加强现代学徒制的理论和实践研究,以实现可持续发展^[7]。

4 实训硬件和实训室建设

目前霍尔果斯中等职业学校拥有美容与装潢专业实训室,有三个汽车清洁工位,有汽车贴膜实训室、汽车抛光打蜡、镀晶实训室、内饰改装实训室。校方与企业合作,在学校原有实训车间场地和资源基础之上,由企业进行现

场设计、改造,添置开展汽车美容装潢项目实训教学、经营所需设施、设备,并提供开展实训教学耗材,由校企共同管理,具有一定的生产、实训、鉴定、培训能力的校内工厂,是为院系人才培养服务而成立的、具有独立法人资格、具有独立财务的经济实体,其生产经营活动必须在保障院系开展汽车美容装潢项目实训教学的前提下进行,促进产、学、研工作的健康开展,实现校企共赢^[8]。



图2 共建实训基地设计图

(1) 汽车车身和内饰清洁实训室进行升级改造,与企业生产一线对接,借助企业师傅技术优势弥补内饰清洁实训经验不足的局面。

(2) 增加汽车美容工位,主要针对作为企业重点开展的业务的汽车玻璃膜和汽车车身膜两项实训,通过此项改造升级,大大提升该专业学生专业竞争力。

(3) 车身改色和内饰改装实训主要在校外实训基地进行。企业客户涵盖市面上所有类型车辆,学生在师傅的指导下完成各类汽车整车、零部件和座椅等的拆装,并进行车身改色和内饰改装的实训^[9]。

(4) 电气改装实训室依托单独无尘实训室进行建设,主要设备为汽车辅助电气设备的改装,例如:安装倒车影像、倒车雷达、改装音响等,学生可以在实训室学习相关电路知识和实操技能,完成常见辅助设备线路的安装调试任务,以此扩展到汽车其他电气改装实训中来^[10]。

5 项目软件方面成效

(1) 现代学徒制“订单班”教学模式能够实现产教融合校企联动,教学模式对接职业岗位要求,加强“师带徒”实践教学,实现知识传授与生产实践紧密结合。在学生三年的学习生涯中,学校老师教授基础理论知识,企业师傅传授实操经验,双重优势在校企合作平台下形成合力助力学生职业生涯的发展。例如在电气改装训练项目对于单一以学校为主体教学当中处于弱项,一是教师没有此类实操经验,二是缺乏相应的实车工作任务。目前依托企业师傅及企业任务车辆,让学生见得更多、实车练手机会多,能够达到在校实训目的,再在师傅的带领下到校外实训基地进行实际操作,产学结合效果较好。

(2) 在完成现代学徒制过程中,学校师资队伍建设

得到发展。专业教师和企业师傅相互学习,实践能力和教学水平得到提高。通过现代学徒制“订单班”平台创建,让系部年轻教师看到专业发展前景,增强了教师转专业信心,同时平台机制运行保证参与的转岗教师能快速成长、学有所获。目前,汽车美容与装潢专业教师队伍由起步前3名教师增长到中青搭配、结构合理的8名教师,其中6名专职教师和2名企业兼职教师。同时注重培养汽车美容与装潢专业带头人和骨干教师,系部专门安排专业带头人和骨干教师积极参与现代学徒制“订单班”第三阶段下厂实习锻炼,通过下企业完成一线工作任务,进一步增长专业实操技能,感受社会一线前沿技术的应用,积极参加企业相关岗前培训和厂家培训,发挥教师优势参与前沿培训当中去,摸清该专业所涉及岗位标准及相关典型工作任务,为下一步人才培养实施汲取养分,为完善、修订后续现代学徒制人才培养方案储备师资人才。

(3) 现代学徒制实施方案及各项规章制度出台,有力保证现代学徒制教学平台,实现教学资源共享。

校企共同建立健全与现代学徒制相适应的教学管理制度和相关考核评价标准,落实学徒的责任保险、工伤保险、合理报酬等制度。强化现代学徒制学生的双重身份管理,大力推进“三证书”制度实施。将学生学历证书与职业资格证书、企业工作经历证书相融合,学生毕业时只有学业成绩合格且获得汽修行业相关职业资格证书和企业工作经历达标才能取得学历证书。

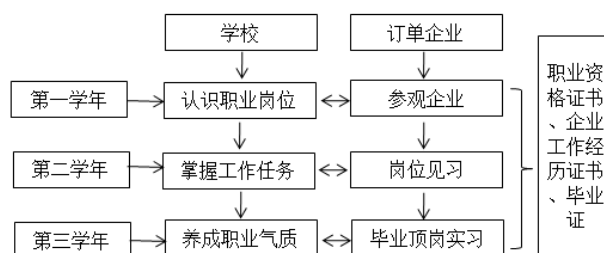


图3 现代学徒制教学流程图

产教融合框架下的现代学徒制为每位学生制定的职业规划和岗位,统一学习文化课和专业基础课,有针对性的学习专业理论课,分岗位跟师傅学习不同的技能操作,学生既提升专业技能,又提高了就业质量;教师提高了操作技能,成长为合格的理实一体化教师;企业师傅在理论层面也有质的提升,企业也招到了合格的员工,节约了时间和成本;学校也完成了为行业输送高素质、高技能人才的目标。

6 项目实施存在问题

在现代学徒制推进过程中,存在的主要问题:一是学生管理。有的学生离开有规律的学校生活后跟着师傅一起工作学习,工作时间和时长不固定,工作强度忽大忽小,

学生会出现思想波动；有的学生对于职业生涯规划不够，不能及时找到工作目标，容易在学习中逐渐失去兴趣，由认真学习变成混日子。二是企业师傅授课时间冲突，在“师带徒”第一阶段，企业师傅由于企业生产一线时间冲突，导致授课效果打折扣。解决问题的关键还是需要校企双方重视学校共同授课任务，必须保证企业师傅在规定时间内脱产搞教学，达到按时完成教学暨就是完成生产任务。同时共同管理好学生学习全过程，学校老师加强学生思想教育，鼓励学生克服困难努力工作，师傅负责学生的安全和技能传授，为培养企业青睐的技能人才打下坚实的基础。

基金项目：2021 年伊犁丝路职业学院（筹备）立项课题“中职汽车专业现代学徒制人才培养模式探索与实践”（YLSLK2021-07）。

[参考文献]

- [1] 杨小燕. 现代学徒制理论与实证[M]. 成都: 西南交通大学出版社, 2019.
- [2] 谭福河, 阚雅玲, 门洪亮, 等. 现代学徒制项目实施方法[M]. 北京: 高等教育出版社, 2019.
- [3] 辛贤雷. 现代学徒制人才培养模式改革研究[M]. 北京: 中国海洋大学出版社, 2020.
- [4] 薛胜男. 现代学徒制的西方经验与中国现实[J]. 研究与探索, 2018(8): 9-11.
- [5] 赵志群, 陈俊兰. 现代学徒制建设—现代职业教育制度的重要补充[J]. 北京社会科学, 2014(1): 28-32.
- [6] 陈伏庄. 中职汽修专业教师在推进现代学徒制过程中的角色转变研究[J]. 汽车维护与修理, 2017(16): 57-58.
- [7] 梁家生. 浅谈现代学徒制下中职汽修专业的评价模式[J]. 科技风, 2016(17): 272.
- [8] 皮连根. 现代学徒制在汽修专业的初步探索[J]. 科技视界, 2016(1): 62-115.
- [9] 徐照明, 金安鹏, 李小燕. 汽车运用与维修专业现代学徒制试点项目的探索与实践——以兰州现代职业学院为例[J]. 中国现代教育装备, 2020(23): 116-118.
- [10] 郭丽. 中职现代学徒制人才培养模式实践探索——以汽车运用与维修专业为例[J]. 黑龙江科学, 2021(5): 102-103.

作者简介：李晓军（1981-），新疆塔城人，本科、学士，伊犁丝路职业学院（筹备）现代工程学院和旅游管理学院汽车工程系副主任，主要从事教学管理、专业建设及产教融合。

意象图式在高职英语阅读教学中的应用

——以大学生英语竞赛 D 类为例

余 凡 彭园园

1 空军工程大学航空机务士官学校, 河南 信阳 464000

2 信阳学院, 河南 信阳 464000

[摘要] 阅读教学是高职英语教学中的重要一环, 阅读理解在各类英语考试中所占的分值也较多, 因此高职英语阅读的教学更加需要注重方法。文中基于意象图式理论, 以大学生英语竞赛 D 类试题为研究对象, 分析其阅读语料中的认知机制, 研究发现对记叙文, 意象图式可以预测故事情节, 分析人物形象; 对说明文, 意象图式能够明晰结构, 更好地说明事物特征; 对议论文, 意象图式能够理清思路, 论证观点。论文从认知语言学的角度出发, 以期高职英语教学提供一些新的思路和方法。

[关键词] 意象图式; 英语阅读教学; 英语竞赛

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6470

中图分类号: G642.0

文献标识码: A

Application of Image Schema in Higher Vocational English Reading Teaching —— Taking Class D of College Students' English Competition as an Example

YU Fan, PENG Yuanyuan

1 Aviation Maintenance Sergeant School of Air Force Engineering University, Xinyang, He'nan, 464000, China

2 Xinyang University, Xinyang, He'nan, 464000, China

Abstract: Reading teaching is an important part of higher vocational English teaching, and reading comprehension accounts for more scores in all kinds of English tests. Therefore, higher vocational English reading teaching needs to pay more attention to methods. Based on the theory of image schema, this paper analyzes the cognitive mechanism in the reading corpus of college students' English competition class D test questions. It is found that for narratives, image schema can predict the plot of the story and analyze the characters; For expository text, image schema can clarify the structure and better explain the characteristics of things; For argumentative discourse, image schema can clarify ideas and demonstrate points of view. From the perspective of cognitive linguistics, this paper aims to provide some new ideas and methods for higher vocational English teaching.

Keywords: image schema; English reading teaching; English competition

引言

在英语教学领域的研究层出不穷, 其中也不乏对高职高专英语教学的探索。但是从认知角度出发去研究英语阅读教学的研究相对较少。因此本文将从意象图式入手, 剖析其在高职英语阅读教学中的应用, 希望能够丰富在相关领域的研究并对高职英语阅读教学起到一定的借鉴作用。

1 意象图式与英语阅读教学

意象图式是人们在日常生活与客观世界互动的体验过程中所获得的简单而基本的认知结构。它建立了理解和推理的模式, 以事物之间的基本关系为物质基础, 得到内外部逻辑联系^[1]。

英语教学在国内主要指的是第二语言的教学过程。它涉及多种专业理论知识的学习, 有文体学、句法学、词汇学等等。但是对于非英语专业的高职学生来说, 英语教学主要还是语言本身, 即英语听、说、读、写、译的基本教学。就本文而言, 以英语基础教学中的阅读教学为关注点,

探究更加适合高职学生的教学方法。

1.1 意象图式的应用

意象图式最初是由人体自身的经验总结得来的, 如人体自身是一个整体, 各个器官、组织是部分, 那么就构成了这样一个整体-部分的意象图式。再比如, 人需要呼吸, 氧气从外界进入肺里, 肺部就相当于是一个容器, 就构成了容器图式。从人体延伸到自然界的万物, 其实也是遵循着意象图式的规律。比如一棵树, 和人体一样, 有躯干, 树枝, 枝叶这些组成, 那么整体-部分图式也就同样适用^[2]。

由客观事物到主观意识, 意象图式也存在于人类的语言文字中。比如“我从家到学校来”, 一句简单的话可以构建出意象图式, “从…到…”有一个线路, 那么当看到或者听到这句话的时候, 可以想象出“我从家到学校”是经历了一段路程的, 经过这段路程的方式不重要, 走路, 骑车, 开车都可以, 但是一定是有这样一个路径的过程的。根据这样原始的印象画面, 听者可以构思出这样一个图式,

如下图所示：

家  学校

即从家到学校会有这样的一段路程，于是构建出了路径图式。从这个图式中可以进一步引申，是怎样从家到学校的，路上都会发生什么事情，是什么时间从家里出发的，到学校需要多久等等一系列可以探讨的话题，思路也就更加明朗开阔。

汉语如此，英语也可以根据语境构建出意象图式，比如“I walked into the house”，“我走进了这个房子”，这句话听者可以至少从两个角度去构建意象图式。与“我从家到学校”类似，这里也存在一个路径，即“我从什么地方走进了这个房子”。所以类似的路径图式是可以被构建的。除此之外，“into”这个词除了表示方向之外，还有“在里面”的意思，听者会有这样的一个基础想象，即“我在这个房子里”，因此还可以构建出“什么在什么里面”这样一个容器图式。由这个图式可以联想到“我在房子里做什么”，“这是什么样的房子”等一系列的话题。

上述是意象图式在语言中的应用举例，实际上，在众多的意象图式中，有五种是最为常见并且容易理解的，路径图式、容器图式、部分-整体图式、中心-边缘图式，连接图式，本文也就这五种常见的意象图式展开讨论^[3]。

1.2 高职英语阅读教学现状

目前高职院校在英语教学模式上有一定改变，倡导“小班化”，分层级教学，但是受限于传统英语阅读模式，很多教师在讲授阅读课时依然关注语言知识点，包括词汇、语法等常规知识，缺乏对文章整体的把控和分析。因此在课堂教学的过程中很容易出现唱“独角戏”，和学生的互动性差，课堂教学质量也因此受影响。

就高职学生而言，他们的基础比较薄弱，对待英语学习的兴趣不高，在学习中往往是被动接受，缺乏主动性。在英语阅读学习时，他们很难从宏观的角度把握文章结构，明确中心思想，对文章的理解不够深入，结果就是在做阅读时对文章内容似懂非懂，难以选出正确答案。阅读文章时采用逐字逐句法阅读，阅读速度慢，效率不高，正确率也得不到保证^[4]。

1.3 意象图式在高职英语阅读中的应用

上文中提到意象图式可以应用于语言文字中帮助读者构建相应的图式，从而快速把握文章内容。英语阅读主要是以文本形式呈现，辅以表格，图片等，围绕着记叙文，议论文，说明文三种文体展开，形式相对固定。英语阅读的文章具有内在的逻辑性和连贯性，因此可以用意象图式去把握这种内在的逻辑性，更准确快速地找出问题答案。

综上，用意象图式去分析英语阅读中的文本是可行的，并且运用在教学中可以培养学生主动思考，逻辑分析的能力。

2 意象图式在具体阅读文本中的应用

高职学生一般参加的是全国大学生英语竞赛（D类），

其中完形填空加上阅读理解一共40分，所占比例不低，而且难度较大。学生不得不花费很多的时间，但是往往事倍功半，时间花了，得分率却不高，效果比较差。因此需要跳出字词句，从宏观的角度上把握文章结构。按照文章文体，记叙文，议论文，说明文来划分，本文将从大学生英语竞赛（D类）真题中分析具体实例，阐释意象图式是如何应用于英语阅读文本中的。

2.1 在记叙文中的应用

记叙文是写人物经历或是描述事件发展过程的一种文体，通常包括人物、时间、地点、事件的起因、经过和结果。在英语阅读中也是最为常见的文体形式，考察学生对人物形象、情节发展、线索脉络等要素的综合掌握，整体难度较大，逐字逐句看需要耗费大量时间，在这里以实际举例为切入点，探究意象图式对其的分析。

Example 1

First of all, when I received an email confirmation of the order, I was told that you would contact me within 48 hours to arrange a time and date to deliver the computer. (2019年D类决赛)

这句话中的“first of all”意思是“首先，一开始”，表明事情的开端或故事的开头。从意象图式的角度来看，它可以是路径图式的起点。路径图式可以是现实中的一段路程，包括起点、终点和路程；也可以是虚拟情景或是逻辑层面的一段距离，比如想象中的路程，奋斗的目标，事情的起因、经过、结果等。因为这里的“first of all”意思是开端，一开始，所以可以构建出事物发展的轨迹的这样一条路径图式。当读者激活这样的意象图式之后，他们就很容易想到接下来会描述这件事情的开始，关注点自然会落到事件本身，思考事情发生的原因，接下来会怎么发展，最后的结果又是什么等一系列的问题，阅读这篇文章也会更加具有逻辑性^[5]。

接着看这句话，注意到“received”和“deliver”这两个词，receive意思是“收到”，那既然有“收到”，即接收者，就会有“发出者”，于是一个由发出者，接收者，发送过程组合而成的路径图式就可以被构建了。那这里的deliver意思是运送，指的是运输或是发送的过程。回到原文中，“received”在语境中表明作者收到了一封邮件，那自然读者就会设想邮件的内容，邮件的发出者，发送的时间目的等等一系列的问题，自然可以方便读者理解。

最后再来看“within 48 hours”，四十八小时之内，这里的“within”意思是在…之内，可以表示在…时间之内，也可以表示在…空间里面，或是没有具象存在的逻辑关系。在这句话中，within指的是在…时间之内，那读者就可以构建出以时间为背景的容器模型，即在这四十八小时之内发生的事件都是在这范围内包括的内部元素。在激活这样的意象图式之后，读者可以设想这四十八小时之

类会发生什么事情，故事将会怎样发展。在这种情况下，读者的阅读兴趣被进一步激发，更愿意去进一步思考。

Example 2

In the meantime, I bought a lap-top from another company. (2019 年 D 类决赛)

在这句话中，有一个词组，“bought...from...”意思是“从...买来...”。在这个词组中，存在买方，卖方，以及买卖过程这三个元素，因此符合路径图式的基本构建要求。在语境中的意思是“我从另一家公司买了笔记本电脑”，有一个买的过程，激活了“我，电脑公司，买电脑”这样一个路径图式。读者也就可以设想到“我去别的公司买电脑的原因”，“买电脑的时候发生了什么事情”等一系列的剧情设定，可以拓展读者思维，帮助其快速理解文章内容。

大学生英语竞赛（D 类）卷记叙文阅读数量较少，但是因为记叙文的逻辑性不强，人物较多，情节复杂，所以难度较大。意象图式就可以通过相关联的指示词汇激活相应的意象图式，从被动地阅读文章了解故事情节到主动思考，预测进一步的发展走向，更能将自身代入到文章所设情境之中，加深对课文的理解。

2.2 在说明文中的应用

说明文是一种以说明为主要表达方式的文体。它是指对客观事物做出说明或是对抽象道理的阐释，使人们对事物的形态、构成、种类等要素能有科学的认识。它通过揭示概念来说明事物特征、本质及规律性。说明文有的以时间为序，有的以空间为序，有的从现象到本质，有的由主要方面写到次要模块，有的按照工艺流程来说明。下面以实例为证看一下意象图式的具体应用。

Example 3

An alien species is a species of plant or animal that has moved from its original home to a new area. (2021 年 D 类初赛)

在这句话中，需要注意的是词组“move from...to...”，意思是“从...移动到...”，直接符合起点，终点，路程的路径图式。这里的理解也非常简单，它是对“an alien species”下了定义，那什么是 an alien species 呢，即 a species of plant or animal that has moved from its original home to a new area，从本来的地方移动到另一个地方的物种，就是文章中所说的外来物种。由此可见，这句话是这篇文章的总起句，先给外来物种下了定义，起到总括全文的作用。当读者看到标志词“move from...to...”时，就会激活相应的意象图式，明晰外来物种的定义，同时也可以激发想象，文中所说的外来物种到底是什么，外来物种会对目标地产生什么影响等一系列的思考，从而对文章有着进一步的思考与探索。

Example 4

The tiger mosquito is an example of an alien

species. (2021 年 D 类初赛)

这句话比较短，主要说的是 tiger mosquito 和 alien species 的关系，即虎蚊和外来物种的关系。这里出现了一个词“example”，“例子”，这里说的就是虎蚊是属于外来物种的一个例子。那这里很明显外来物种是包括虎蚊的，即可以构建出容器式的意象图式，方便读者进一步理解。通过容器图式，读者还可以设想到外来物种除了虎蚊还有哪些，外来物种是通过什么方式传来的等一系列的问题，引发读者的进一步思考。

对于说明文而言，意象图式往往是顺着逻辑性进行构建的，其作用就是便于读者更加清晰的了解文章结构，把握文章内容，这样才能进一步的理解作者意图，找出文章的关键信息。

2.3 在议论文中的应用

议论文，又被称为说理文，是一种剖析事理，论述事理，发表意见，提出主张的文体。通过摆事实，讲道理，举例子等方法，来确定观点正确或错误，树立或否定某种主张。议论文具有观点明确，论据充分，语言精炼，论证合理的特点。与说明文不同的是，议论文的内部逻辑更加缜密，因此意象图式能够帮助读者理解作者提出的观点，明确文章的重心，把握行文思路 and 方向。

Example 5

With the help of school teachers in Minnesota, he conducted a simple experiment to test students' listening skills. (2021 年 D 类初赛)

在这句话中，出现了一个词“with”，“with the help of”意思是“在...帮助下”，那既然是接受帮助，它的主体肯定还是自身，帮助者只是起到辅助性作用。因此，中心-边缘图式可以被读者激活，构建出“他”在一些人的帮助下，完成了某项工作这样的图式。放在原文中，就可以说“在明尼苏达州的学校老师帮助下，他进行了一个简单的实验，测试学生的听力能力”。读者同时也会构想到他进行的实验是什么样的，作用是什么，实验的结果是什么，对社会产生哪些影响等一系列的问题，从而吸引读者的阅读兴趣，进一步探究。

Example 6

Thinking about how you will reply while someone is still talking is one of the most common barriers to effective listening. (2021 年 D 类初赛)

这句话中出现的词组“one of”意思是“某某中的其中一个”，很明显可以激活整体-部分图式，即有很多，这只是其中之一。放在原文中，意思就是“思考你在别人说话时会如何回答是有效倾听的最常见障碍之一”。那同样的，读者也很容易思考到其他还有哪些障碍，障碍会造成什么样的后果等

总的来说，议论文中意象图式可以使逻辑结构更加紧

密，也能更加突出作者观点，使读者更容易接受。

3 结语

对于高职学生来说，英语阅读理解要求比较高，难度比较大，得分率较低。教师采用逐字逐句的讲解花费时间较长且效果不明显。意象图式作为认知语言学中的重要部分，对认知机制方式都有着牵引作用，因此可以应用到英语阅读中，研究语言与认知机制的关系，从而帮助学生快速把握文章内容，抓住文章重点。

上述主要从记叙文，说明文，议论文三种形式，从意象图式的角度分别举例分析，提供了分析文章的方法，发现意象图式是作者设立，读者激活从而理解作者意思甚至可以预测文章内容。因此，学生运用意象图式可以更快的把握文章结构，更好地理解文章内容，提升阅读效果。

[参考文献]

[1]Adolphs,R.The Social Brain: Neural Basis of

Social Knowledge[J].Annual Review of Psychology,2009,60(1):693-716.

[2] Austin,J. L.1962.How to do things with words. London: Oxford UP[D].Beijing:Foreign Language Teaching and Research Press,2002.

[3]欧阳燕,孙志祥.意象图式视角下《牡丹亭》中花园意象的英译研究[J].海外英语,2018(17):134-135.

[4]潘婷婷.意象图式、隐喻和转喻在词义扩展中的认知机制——以 set 为例[J].长江大学学报(社会科学版),2013(6):79-81.

[5]许伟.意象图式理论指导下的大学英语词汇教学策略研究[D].吉林:吉林大学,2016.

作者简介:余凡(1995.12-)男,西北工业大学,外国语言学及应用语言学,空军工程大学航空机务士官学校,基础部助教。

关于电力拖动控制线路与技能训练创新教学探析

张志旺

霍尔果斯中等职业技术学校, 新疆 伊犁 835000

[摘要]在职业院校教学中, 电力拖动控制线路与技能训练课程不但重视理论, 还重视学生的实践能力。通过技能训练可以有效提高学生对知识的掌握水平和操作能力。职业院校学生相比之下通常缺乏足够的学习能力, 自主学习能力不高, 在教学中需要耗费更多的精力。为了进一步提高电力拖动控制线路与技能训练教学质量, 本篇文章首先分析了电力拖动控制线路与技能训练教学现状, 然后提出了一些优化建议, 创新方法。通过本篇文章分析, 有助于根深一步认识电力拖动控制线路专业教学内容, 提高电力拖动控制线路与技能训练水平。

[关键词]电力拖动控制线路与技能训练; 创新; 教学

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6469

中图分类号: G71

文献标识码: A

Exploration on Innovative Teaching of Electric Drive Control Circuit and Skill Training

ZHANG Zhiwang

Khorgas Secondary Vocational and Technical School, Yining, Xinjiang, 835000, China

Abstract: In vocational college teaching, the electric drive control circuit and skill training course not only attaches importance to theory, but also attaches importance to students' practical ability. Skill training can effectively improve students' mastery of knowledge and operational ability. Compared with vocational college students, they usually lack sufficient learning ability, and their autonomous learning ability is not high, so they need to spend more energy in teaching. In order to further improve the teaching quality of electric drive control circuit and skill training, this paper first analyzes the current situation of electric drive control circuit and skill training teaching, and then puts forward some optimization suggestions and innovative methods. Through the analysis of this article, it is helpful to further understand the teaching content of electric drive control circuit specialty and improve the level of electric drive control circuit and skill training.

Keywords: electric drive control circuit and skill training; innovation; teaching

1 教学现状

职业院校电气专业核心课程之一就是电力拖动控制线路与技能训练, 学生能否掌握专业技能对学生未来发展有着非常重要的价值。为此, 很多院校教师都十分重视电力拖动控制线路与技能训练教学, 并且积极探索一体化教学模式。《电力拖动控制线路及技能训练》一书是当前职业院校开展电力拖动控制线路及技能训练课程教学的主要教材, 近些年不断改变添加、调整新内容, 但是相对减少了教学时间, 导致难以有效提升教学效率和质量。此外, 当前很多院校都设置两种类型的课程, 分别为理论课程和实习课程, 两者相分离, 学生在课堂上学习理论知识, 在实践中难以高效地运营理论知识, 导致学习效率不高^[1]。

2 电力拖动控制线路与技能训练创新教学

2.1 教学内容创新, 精心设计教学项目

电力拖动控制线路及技能训练专业教学所用教材虽然近些年教材内容在不断更新, 但是没有根本性地调整其排序, 依然是先进行常用低压电气教学然后进行基本控制线路的学习, 这种排序方式很难调动起学生的学习兴趣。低压电器有着较多的教学内容, 存在较多的概念术语, 前半部分大多为枯燥乏味的理论内容, 当进行电路教学中很

多学生已经遗忘了前半部分具体的元器件, 导致学校效果不佳、教学效率不高, 为了改善这种问题, 可以加强整合和优化教材内容, 在各个项目中穿插低压电器的各项内容, 让学生更加深刻地学习各项知识内容。比如在自动往返电路教学中, 可以先将开关相关理论知识向学生详细地阐述, 然后在知识链中融会贯通同类型的低压电器, 同时还可以将课题呈现方式进行调整, 保证教学项目设计方案更加科学合理, 将学生的学习兴趣激发起来。比如在顺序控制电路讲解中, 项目任务可以设置为车间两级传送带控制; 在自锁正转控制线路讲解中, 项目任务可以设置为鱼塘中小型抽水机控制项目。通过这种方式项目化设计教材中的各个单元, 每个项目工作过程都十分完整, 能够有机衔接教学和实训, 将抽象的理论知识及时运用到实际当中, 让学生边动手操作边学习理论知识, 充分做到学与做的结合, 让学生更加深刻地认识理论知识, 在实践中更加牢固地掌握操作技能^[2]。

2.2 创新教学方法, 提高教学有效性

2.2.1 加强多媒体等直观教学工具的应用

现代信息技术对教育教学有着深远的影响, 现如今职业院校教学已经不仅仅局限于教师和黑板, 视频、多媒体

课件等直观教学工具在教学中已经得到越来越广泛的应用,可以向学生直观地展示一些晦涩难懂的理论知识。比如利用视频可以向学生展示课题所涉及到的元件,直接展示出相关元器件,将电力拖动控制线路工作整个过程直观地展示给学生,不但可以调节课堂氛围,还可以让学生更加深刻地理解电力拖动理论知识。通过利用信息化技术,可以简化复杂的问题,提高学生的学习兴趣,有助于教学质量和水平的提升^[3]。

2.2.2 加强实操教学

《电力拖动控制线路与技能训练》是一门操作性很强的课程,单纯理论教学较为枯燥,不易理解,可结合实操教学进行。如电力拖动控制线路的主要器件包括开关、熔断器、接触器和继电器等,学生要先了解这些器件的结构及功能,才能熟练地掌握电路的组成与工作原理,并排除可能出现的故障。如在讲解自锁与联锁的区别时,可以让学生亲自动手接线。首先让学生接好接触器自锁正转控制线路,通电试车,观察电动机的运行状况;再把接触器联锁正反转控制线路接好,通电试车,观察运行状况,学生很容易就能明白两者的区别是:接触器通过其常开辅助触头而使线圈保持得电的作用叫做自锁;当一个接触器得电动作时,通过其常闭辅助触头使另一个接触器不能得电动作,这种相互制约的作用叫做联锁。通过理论与实践相结合,提高学生的技能水平,培养动手动脑能力^[4]。

2.2.3 充分利用生活实例

传统照本宣科的上课模式已经难以满足现代教育的需求,很多学生由于难以理解抽象的知识逐渐失去了对电力拖动控制线路学习的兴趣,最终降低学生学习水平。教师要加强对课程实用性和应用型特点的分析,将学生学习兴趣充分调动起来。在授课过程中,教师可以和学生日常生活相结合,在讲解实例过程中选择贴近生活的一些案例。比如以学生日常生活中常见的洗衣机、电风扇等家用电器为对象,对家用电器的运行过程、控制系统进行分析。又如可以以车床、造纸机、起重机等日常生产生活中常见的机械设备为研究对象,带领学生对这些机械设备进行深入地分析研究,通过这种方式将学生学习的积极性和主动性提高。维修电工证书中必不可少的一项考核内容就是电力拖动,为此,教师要提高学生的重视度化兴趣,引领学生加强学习电力拖动控制线路相关知识。

2.3 推动工学一体化

教师在进行电力拖动控制线路及技能训练教学中,要坚持发展的眼光,结合电力拖动控制线路及技能训练未来发展趋势、社会需求科学合理地规划设计教学内容,充分考虑学生未来职业生涯规划,推动工学一体化教学。通过这种方式可以将学生的学习能力有效提高,让学生更加深入地研究自身未来职业规划和未来发展。在推动工学一体化教学过程中,教师要以校企融合为背景,将教学活动充分和

实践相结合。

比如教师想要将工学一体教育理论应用到日常教学活动中就要充分利用校企融合的机会,加强辅导学生。教师要将教育教学工作的特色充分凸现出来,以专业发展需求为背景,让学生学习、观摩甚至是实际操作一线生产设备,从而将学生学习中遇到的问题有效解决,将学生的理论知识、学习能力同时提升,促使学生进一步提高自身的实践能力。此外,在校企融合背景下,教师在教学结构整体规划设计中还要加强对学生学习和企业发展的有机融合,通过现金生产技术的学习、理论知识的优化,促使学校和企业共同进步,共同发展。可见,在新时期贯彻落实工学一体化,加强校企合作,有助于进一步提高企业和学校的教育教学水平,同时有助于未来进一步推动行业发展优化。

2.4 引导学生设计日常学习方案

教师在开展日常教学活动中,教学方法和教学内容的规划设计要充分考虑学生的学习需求,在制定教学目标和方向中也要考虑学生的日常学习情况,通过这种方式不断发展提升学生学习积极性,以学生学习需求为基础,将理论知识抓紧转化为实际操作内容,帮助学生构建良好的专业学习体系和学习习惯。

比如很多职业院校的学生由于当初学习成绩不佳进入到职业院校,存在严重的自信心不足的情况,在日常学习中存在畏难情绪。教师针对这一问题要做好科学的引导和教学,加强对学生的职业生涯规划和专业发展方向的优化,将学生自信心充分竖立起来,实现学生深度学习和理解专业课程的效果。通过合理的引导可以让学生制定合理的学习方案,培养良好的学习习惯,将个人专业学习质量提高。

2.5 鼓励学生进行课堂互动学习

在电力拖动控制线路及技能训练教学中,教师在开展教育教学活动中,首先要以理论知识为基础,将专业知识的重要性突出,带领学生将学习方向明确,让学生端正自身的学习态度,寻找和自身相适应的学习方法,保证早日完成学习目标和任务。互动教学理念需啊哟教师鼓励学生分析并且解决问题,并且通过合作交流将作业难题解决,进而全面掌握专业课程的内容。其次,在日常开展教育教学活动中,教学目标的设定要考虑集体学习的方法。具体来讲可以组织课堂讨论活动、网上发起讨论活动、课堂发言、组织小组对抗赛等活动。教师要加强对引导学生正确积极地参加每个活动,并且通过激发让学生积极参与其中,将自身的学习成果充分展示出来,并且通过小组合作等方式协商改进措施,形成竞争氛围。通过这种方式可以让学生学习情境更加良好,让学生通过互动、互帮将学习质量提高,改善传统教学方法中的不足,提高电力拖动控制线路及技能训练教学效果^[5]。

2.6 加强课程之间的联系

电力拖动控制线路及技能训练是机械类专业课程中

基础性课程,同时也是重要的专业课程,该课程和其他课程之间的联系十分密切,想要在教育教学中充分发挥这门课程的价值,教师就要加强和其他课程的联系,不断拓展延伸教材内容,加强某些知识点的讲解,加强联系其他相关学科,让学生形成系统的知识体系和网络结构,将学生综合运用能力和相关知识掌握能力提高。在电力拖动控制线路及技能训练教学中,教学活动不能仅仅局限于教材内容,教师要积极拓展相关知识,尤其要加强实际生产生活中的知识引入。比如在该课程教学中可以充分联系《PLC 应用技术》教学,通过电脑对电力拖动控制电路进行教育教学,在这个过程中,学生不但可以掌握电力拖动控制线路技能,还有助于提高学生电 PLC 技术的应用能力,进而对教育教学内容有更深刻的掌握。

2.7 理、实、仿教学有机结合

电力拖动课程对学生的理论知识和实践能力都有着较高的要求,如果学生缺乏足够的理论知识,那么在实训中难以高效地解决接线问题、故障排查问题等,久而久之会导致学生的自信心备受打击,甚至降低了其学习兴趣。为此,为了保证学生能够尽可能地掌握理论知识,可以开展理论知识和实践一体化教学方式,还可以充分利用仿真教学。在完成理论知识教学后,为了让学生更加深刻地理解和掌握相关知识,可以通过仿真平台进行模拟操作,在虚拟环境中进行实训操作,在通电成功后再次实训可以将学生接线的正确率提高。此外,虚拟仿真软件中还可以实现其他类似课题的教学,这种方式不但可以将学生的学习效果提高,还节省了教材,降低了安全风险,让学生能够更加轻松、容易地掌握相关知识,将教学的趣味性提高。所以,在电力拖动控制线路及技能训练教育教学中,教师要有机关联理论、实训、仿真教学,充分发挥三者的优势。

2.8 强化实践教学

电力拖动课程的实践教学和理论教学之间联系密切,课程理论知识较为复杂、抽象,这些晦涩难懂的知识会导致学生的学习兴趣降低,此时,可以将理论知识穿插到实践教学中,以理论作为铺垫,以实践作为支撑,两者相辅相成。比如在电动机自锁控制线路课程讲解中,教师首先要将电动机自锁控制线的构成、原理和工作特点明确,讲授点动控制线路的区别,同时以电动控制线路板为基础动手改进控制系统,实现点动到自锁控制线路的改善优化,提高学生的实践能力,增强学生成就感。教师可以巡回指导学生的实践过程,集中演示、讲解巡回中发现的问题,最后进行课堂总结,让学生改进自身操作中的不足。通过实

践可以让学生的理论知识转化为实践操作,教师通过循序渐进的讲解方式,能够让学生更加深刻地认识电气通断关系、先后动作关系、动作条件等内容,为控制复杂线路的学习奠定基础。

2.9 教学评价优化

教学创新就是不断改进教学中的不足,提高教学质量和教学水平。通过深度研究和分析专业学科的教学结果,并且加强学生学习习惯、学习态度的培养好,有助于将教学内容方向性和针对性进一步突出,有助于调动学生积极性。教师在进行电力拖动控制线路及技能训练课程评价中,要坚持不断改进、不断创新的理念。比如教师在进行教学评价时可以分析学生专业课学习情况,加强设计和研究学习内容,在教学评价后,通过鼓励、批评等方式提高学生学习成果。通过应用这种方法可以将学生电力拖动控制线路及技能训练学习效能提高,并且可以让学生对学习中遇到的问题进行进一步的了解,以教师评价为基础,将自身学习中的不足及时找出,并且在今后不断改进。对于学生来讲,想要实现电力拖动控制线路及技能训练学习能力的进一步优化,就要重视教师的评价,不断改进学习途径。

3 结语

在电力拖动控制线路及技能训练教学中,教师要全方位分析和引导学生学习,加强对社会需求的分析,培养社会需要型人才。职业院校机电专业中,电力拖动控制线路及技能训练是非常重要的专业课程,教师只有不断优化教学模式才能提高教学水平,提高学生的理论知识和实践能力,进而未来更好地适应社会。

[参考文献]

- [1]牛文汝,刘亚兰. 电力拖动控制线路与技能训练课程的教学体会[J]. 职业,2017(27):83-84.
- [2]李春风.《电力拖动控制线路与技能训练》教学改革及优化探讨[J]. 内江科技,2017,38(5):147-26.
- [3]简卫华. 电力拖动控制线路一体化教学探讨[J]. 黑龙江科技信息,2017(11):133.
- [4]周爱珍. 技工院校电力拖动控制线路一体化技能训练研究与实践[J]. 职业,2016(32):90.
- [5]董光建. 电力拖动控制线路与技能训练课程教学方法探索[J]. 职业,2016(20):93.

作者简介:张志旺(1988.8-)男,毕业院校:新疆大学;所学专业:电气工程及其自动化,当前就职单位:霍尔果斯中等职业技术学校,职务:教师,职称级别:初级。

韶关体育旅游开发现状与开发路径研究

高晓发

陆军特种作战学院, 广东 广州 510502

[摘要] 人民群众日益增长的旅游休闲需求, 让体育旅游产业在全国各地迎来快速发展的时期, 韶关因其丰富的旅游资源得到快速发展, 并成为其支柱产业, 但在快速发展的同时也面临诸多问题。通过梳理韶关地区体育旅游发展情况, 分析存在问题, 提供路径参考。采用文献资料、逻辑分析等方法对韶关体育旅游发展现状进行分析, 得出结论: (1) 基础设施条件不够完善; (2) 旅游用地集约利用不足; (3) 体育旅游专业人才不足; (4) 旅游景区的维护不到位; (5) 民俗体育举办力度不足。建议: (1) 注重旅游开发, 加强区域合作; (2) 提高集约利用, 合理规划用地; (3) 加大引进力度, 重视内部培养; (4) 加强景区管理, 引入科技产品; (5) 打造特色品牌, 办好体育赛事 (6) 依托红色资源, 打造精品线路六点。

[关键词] 韶关; 体育旅游; 开发现状

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6487

中图分类号: F592.7

文献标识码: A

Research on Development Status and Path of Shaoguan Sports Tourism

GAO Xiaofa

Army Special Operations Academy, Guangzhou, Guangdong, 510502, China

Abstract: With the increasing demands of tourism and leisure from the people, sports tourism industry has entered a period of rapid development all over the country. Shaoguan has developed rapidly due to its abundant tourism resources and has become its pillar industry. However, with the rapid development, it also faces many problems. By sorting out the development of sports tourism in Shaoguan area, analyzing the existing problems and providing path reference. By using the methods of documentation, logical analysis and other methods, this paper analyzed the current situation of sports tourism development in Shaoguan and reached the following conclusions: (1) Infrastructure conditions are not perfect enough; (2) Inadequate intensive use of tourist land; (3) Insufficient sports and tourism professionals; (4) Inadequate maintenance of tourist attractions; (5) Insufficient efforts are made to hold folk sports. Suggestions: (1) Focus on tourism development and strengthen regional cooperation; (2) Increase intensive use and plan land rationally; (3) Strengthen introduction and attach importance to internal cultivation; (4) Strengthen the management of scenic spots and introduce scientific and technological products; (5) Create distinctive brand, run sports events well; (6) Rely on red resources to create six points of excellent line.

Keywords: Shaoguan; sports tourism; development status

引言

2016 年国家旅游局、国家体育总局共同印发《关于大力发展体育旅游的指导意见》中指出: “大力发展体育旅游对于丰富旅游产品体系、拓展旅游消费空间、推动全民健身和全民健康深度融合、推动体育产业提质增效及培育经济发展新动能、拓展经济发展新空间具有十分重要的意义”^[1]。

体育旅游产业不仅仅是字面上的“体育+旅游”, 而是会带来诸多产业的有效融合, 例如与土地、服务、食品、科技等等, 促进城市经济发展。体育可以提高地方经济收入、推动民族体育文化发展、促进当地产业结构转型、促进就业、改变人们的体育生活观念等等^[2]。随着人们从传统的观光、行走旅游观念转变为以追求冒险性、刺激性的特色旅游项目, 体育旅游对地方经济发展的作用也在不断逐渐增强。

从韶关市人民政府官网中搜索到的 2020 年统计年鉴

可知, 韶关 2019 年经济总量为 13163468 万元, 当年旅游产业收入为 5122860 万元。可想而知, 韶关旅游产业对韶关地区的经济收入起到极大的推动作用, 旅游产业已然成为韶关的经济发展建设的支柱产业。尽管韶关的旅游产业所占经济总量比重大, 但是总收入相比其他旅游城市而言, 所拥有的旅游资源和旅游产业收入不匹配, 旅游资源带动其他产业的协同发展作用不充分。因此, 仍具有较大的旅游资源开发利用的潜力, 和产业发展的前景。

1 体育旅游概念的界定

国内众多学者也对其概念有自己的定义, 柳伯力 (2013) 在“体育旅游概论”一书中也对体育旅游做出了定义: 体育旅游是人们以旅行为形式, 以体育为内容的休闲游玩活动^[3]。体育旅游在国内是一项新兴的旅游产品, 与此相应体育旅游也是一门新的学科。体育旅游是体育与旅游相结合的健身方式, 是如今逐渐被人们所熟知的体育休闲方式。

2 韶关旅游发展现状

2.1 韶关旅游资源现状

韶关是广东省旅游资源最丰富、最集中、品位最高的地区之一。韶关全市旅游资源 903 个，世界级、国家级的有 17 处，没有开发的资源有 300 多处，包括五级资源 3 个、四级资源 57 个、三级资源 137 个，韶关全市已开发旅游景点 100 多处，有 5A 景区 1 个，4A 景区 10 个，3A 景区 14 个，包括世界地质公园丹霞山（丹霞地貌命名地）、广东乳源大峡谷、国家森林公园车八岭华南虎保护区、珠玑巷、梅关古道、满堂客家大围、必背瑶寨等大批旅游景区。

2.2 韶关体育旅游开展项目现状

全联旅游业商会与韶关市文化广电旅游体育局共同签署《百城战略合作协议》，授予韶关成为“全联旅游业商会自驾旅游与房车露营分会战略合作城市”。韶关市深入贯彻落实省委、省政府“一核一带一区”发展战略部署，充分利用丰富的文化旅游资源，打造精品体育赛事，以“体育+”模式推动生态资源价值化。近年来，韶关一直致力于培育属于自己的体育休闲特色品牌，引领休闲生活新方式，融合国家 5A 级风景旅游区、世界自然遗产、世界地质公园打造的原创 IP 赛事，是独具一格的省内“双顶级”赛事，以“丹霞地貌”命名地——三项体育赛事活动已成功举办多届：环丹霞山自行车赛（2 届）、徒步穿越丹霞山活动（14 届）、丹霞山国际山地马拉松赛（3 届），吸引国内外户外运动爱好者，赛事的影响力和竞争力不断提升。除此之外，韶关地区开展的体育项目和民间工艺活动不胜枚举，为民众提供了较为丰富的选择，推动着体育旅游稳步发展，见表 1。

表 1 韶关体育旅游资源开展项目现状

开展项目	举例
体育项目	马拉松、自行车、游泳、登山、温泉、定向越野、越野、登山、徒步、自行车、攀岩、探险、潜水
民间工艺	采茶戏、花鼓戏、花灯戏、山歌剧、山歌、说书、快板、粤曲、舞龙、舞狮等民间歌舞以及木雕、编织、刺绣、剪纸

2.3 韶关体育旅游的发展优势

2.3.1 政策导向优势

《“一带一路”体育旅游发展行动方案》（2017-2020 年）在“一带一路”相关区域形成一批精品体育旅游赛事、特色运动休闲项目、有竞争力的体育旅游企业和知名体育旅游目的地。广东省发改委公布《广东省 2021 年重点建设项目计划》8 个百亿文旅项目中韶关地区的南岭国家公园建设项目榜上有名。韶关市人民政府颁布的《关于加快发展体育产业促进体育消费的实施意见》中提出“充分利用我市生态资源，因地制宜发展体育产业”，大力构建集竞赛表演、健身休闲、旅游观光为一体的体育旅游精品路

线和景区。

“一桥两园三路”重点项目（一桥即韶州大桥，两园即韶关张九龄纪念公园、韶州体育公园，三路即韶州大道新区段、韶州大道曲江段和武江大道南）对方便市民出行、沿线区域开发、提升城市品位、增强城市服务功能等具有重要作用。如今张九龄纪念公园已开园，将整个武江区尽收眼底，吸引了大批的国内游客。韶州体育公园是韶关建设的首个大型体育公园，可容纳约 8000 人，将来可用来举办各类省市级乃至国内外大小赛事。

2.3.2 传统文化优势

2.3.2.1 民俗文化

被誉为“岭南名郡”的韶关，集聚了客家文化、马坝人的故乡、石峡文化、禅宗文化、是广府文化的发祥地和广府故里。作为广东主要少数民族的聚居区，韶关有其丰富且特有的文化节日。如表 2 所示韶关各地区不同的文化代表之间继承了不同的文化特色和代表性节日活动。这些民俗文化之间相互影响，但又呈现出自身的独特文化。而在其他文化领域，也有这样的独特性与融合性，极大地丰富了文化的种类，也让韶关的体育文化更具有多元性。

2.3.2.2 红色文化

韶关作为广东的北大门，承载着革命老区的精神文化和使命，作为土地革命战争时期的南方三年游击战争根据地以及抗日战争时期的广东抗日根据地，一直是广东开展革命的首发地区，也是中国共产党革命活动的重要地区，与江西赣州、湖南郴州并称为中国的“红三角”，具有丰厚的红色文化底蕴，拥有诸多的红色文化遗址。从表 2 可以看到韶关拥有诸多的红色文化遗址，地域红色文化是地方经济转型发展的助推器，可以帮助我们拓宽眼界，更新发展思路，振奋精神。另外，地域红色文化带动红色旅游的蓬勃发展，助力地方经济增长，推动城市转型跨越。

表 2 韶关体育旅游文化优势

文化优势	代表性特色
民俗文化	乐昌九峰桃花节、乳源十月朝和盘王节、曲江采茶节、南雄舞火龙节等等，以及富有地域特色的赛龙舟、瑶族长鼓舞、竹竿舞、珍珠球、抢花炮等
红色文化	五里亭中共粤北省委旧址、水口战役遗址、南雄市瑶坑村中共广东省委旧址、梅岭梅关、北伐战争纪念馆、龙王潭（三龙谷）、红七军革命烈士纪念馆、始兴县沈所红围中共广东省委旧址、石塘双峰寨等诸多的红色旅游景点。

2.3.3 地理环境优势

韶关—三省通衢，依山傍水的地理区位，让韶关一直以“山水森林城，湾区宜居地”的形象享誉省内外。韶关具有丰富的陆路、水路交通运输资源。韶关是国家铁路一级枢纽与全国 179 个国家公路运输枢纽布局规划城市之

一, 已形成以“三铁五高一航”(京广高铁、京广铁路、韶赣铁路; 京港澳、南韶<即原韶赣>、乐广、韶关北环、大广高速; 北江航道)为主骨架的综合交通网, 让韶关可以快速连接广州“1 小时生活圈”, 港澳“3 小时生活圈”^[4]。韶关丹霞机场已实现通航, 未来将开展很多的航道。交错纵横的交通网络给人们前往韶关旅游带去便利性。

2.3.4 消费群体优势

现代人城市生活心理压力的剧增对人的身体健康的慢性伤害, 加之疫情爆发以来, 人们意识到体育运动对身心健康的积极作用, 这将极大改变人们的生活方式, 消费需求也转向体育、旅游等对身体、心理有效减压的项目。在这样的社会环境下, 以自然环境为主的体育类活动体育旅游、营地教育、研学旅行油然而生, 吸引大量人们追随。韶关作为国家第一批生态文明建设先行示范区和广东省最重要的生态屏障, 韶关设定打造成为粤港澳大湾区“后花园”“康养地”“体验场”, 将是珠三角地区人们前往追求自然, 远离都市的不二选择。

3 韶关体育旅游的发展问题

3.1 基础设施条件不够完善

基础设施完善是旅游业发展的重要前提, 交通基础设施主要集中在中心城区, 特别偏远县翁源县、新丰县、乐昌市、南雄市交通设施密度偏低, 公路网通达深度不足等, 各地区之间的交通不便捷, 特别是交通条件可进入性方面, 表现出中心城区外, 南北跨度大, 而这些地区又拥有诸多旅游景区, 一定程度上影响了体育旅游业的发展。

3.2 旅游用地集约利用不足

张清军(2020)基于模糊层次分析法对韶关各景区进行研究分析, 得出只有南华寺景区达到集约利用状态之外, 其他地区都在集约利用内^[5], 所谓农业土地集约利用, 是指在一定面积的土地上, 集中地投入较多的生产资料和生活劳动。何小婴(2019)等人也从旅游用地供需问题提出目前韶关旅游用地的不足, 包括: 土地规划与旅游规划衔接不足、资源浪费严重、供需失衡、供地政策等问题^[6]。

《“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案》中要求的到 2025 年人均体育场地 2.6 平方米以上, 但《韶关城市综合交通规划(2019-2020)》报告中体育用地占城市建设用地的 0.7%, 人均体育场地只有 0.8 平方米。因此, 韶关大部分的旅游景区在规划用地方面还未能有效的利用, 属于粗放的状态。

3.3 体育旅游专业人才不足

现有数据得知, 韶关的三所大学中只有韶关学院设有体育专业, 囊括传统的体育教育和社会体育与指导专业, 而未开设休闲体育和体育旅游等新兴专业。为推动韶关地区高质量的发展, 颁布“丹霞英才计划”, 分别引进创新创业人才、专业技术人才及青年人才 5000 名, 而该人才计划中不包括旅游、体育类人才。由此说明, 韶关地区的

人才引进政策主要涵盖方向是围绕高新技术、高质量服务等新兴产业, 作为旅游业是支柱产业的韶关, 体育旅游、旅游管理方向的引进还比较欠缺。

3.4 旅游景区的维护不到位

后疫情时代国民经济复苏, 旅游业需求逐渐恢复, 人们越来越注重旅游地的质量。在大数据时代, 游者青睐于使用智能手机、智能终端等来获取等旅游信息。一个好的景区, 带来经济效益和流量的同时, 也经过游客们口口相传, 为景区带来更多的客户。韶关的景区存在许多旅游景区维护不到位的情况, 例如: 素有“火焰山”之称的南雄红砂岭, 独有的红沙漠风光, 如今景点缺少维护, 只有少量的安全标识, 杂草丛生, 存在安全隐患; 位于曲江区的罗坑大草原, 是极佳的露营及开展户外运动地点, 但是由于缺少维护, 游客造成的白色垃圾污染水源。发生类似情形的景区还有很多, 带给游客较差的体验, 影响二次旅游消费。

3.5 民俗体育举办力度不足

民间文化生活中一种富含文化内涵的体育现象是民俗体育, 该类体育活动一般与节日、庙会等民俗事项一起出现, 其本身除了能强身健体、团结相邻外, 还具有传承传统文化的重要作用^[7]。2010 年 9 月广东省第四届民族运动会在韶关市举行, 并承办 2012 年全广东省第二届健身气功站点联赛总决赛。可见, 韶关具有举办大型民族传统体育赛事的办赛经历和能力。但是近年来多以举办传统体育赛事为主, 较少承办民俗体育的大型赛事, 主要是以龙舟赛为主, 而韶关作为少数民族聚集区, 民俗赛事举办力度明显不足。

4 体育旅游促进地方发展的有效路径

4.1 注重旅游开发, 加强区域合作

现阶段韶关旅游产业发展应注重旅游开发, 加大开发力度, 以丹霞山为例, 韶关拥有诸多旅游基地, 国家乃至世界知名的旅游景点, 但是开发仍然较为浅层, 应参考美国的诸多公园, 高配的管理体系, 内涵丰富的综合型旅游项目, 消费结构多种多样, 配套好旅游的六大要素“食、住、行、游、购、娱”, 加入更多的体育元素, 促进产城融合。加强区域合作, 建设“广佛肇清云韶”经济圈和推进珠三角与粤东西北地区协调发展是未来的必然选择, 也是发挥广州国家中心城市辐射带动作用 and 推进韶关融入珠三角发展的重要举措, 牵动韶关紧跟这趟经济高速发展的列车。

4.2 提高集约利用, 合理规划用地

土地是旅游发展的空间载体和基础要素, 旅游用地集约化是实现集约型旅游的关键环节^[8]。2017 年国家旅游局提出旅游发展“三步走战略”, 要求从粗放型旅游大国发展成为高度集约型, 到 2040 年将我国的世界旅游强国。随着人们经济生活水平质量的提高, 旅游业迎来了快速发

展,同时也带来旅游用地需求的急剧膨胀,出现了旅游产业多元化和旅游空间分散化发展的趋势^[9]。旅游业用地是旅游业生存和发展的物质基础,因此,需要提高旅游用地的集约利用水平、合理的规划旅游用地来化解旅游用地规模增长与用地指标相对短缺之间的矛盾。

4.3 加大引进力度,重视内部培养

想要促进体育旅游发展,以体育旅游精准扶贫,发挥旅游经济效益,少不了对专业人才的培养及引进。近年来,韶关对于人才需求的力度逐渐加大,颁布一系列人才政策,诸如“丹霞英才计划”、“韶州工匠计划”、“南岭团队计划”,逐年递增的引进人才数量和经济投入,并配套相应的政策福利作为吸引。此外,学校、社会机构可以引进研究体育旅游这方面的教师队伍或者优秀的企业领导者及具有一定知名度的社会人士,包括可以:政府引入善于活动策划、营地教育、研学导师、景区管理、旅游服务等方面人才。院校则应逐渐开设这类专业,从本地区开始输送高学历、高素质人才,有助于体育旅游的发展。

4.4 加强景区管理,引入科技产品

以打造国家体育旅游示范基地为目标,选择成熟的景点和项目,通过制定具体可行的办法,引入资金,树立精品意识,按照要求精益求精开发建设^[10]。可以以团队的组建形式进入旅游景区,有利于景区管理部门的人员完备,避免个别景区的管理体系出现缺少人的问题,将旅游景区的发展规模对应相应的管理等级,统一景区的部门机构设置和人员安排。定期对在岗人员进行交叉培训以及考核,加强管理能力和服务精神。后疫情时代的体育旅游市场,运用大数据分析来了解游客需求及满意度,加大智能化产品的引入与研发,推出视频、直播、在线互动、VR 体验等多种方式,来展示韶关特有的体育旅游风貌,满足游客在线体验。

4.5 打造特色品牌,办好体育赛事

推动“旅游+文化+体育”的体育旅游产业方式,打造“一县一品牌”,周周有活动,做到月月有比赛,促进体育旅游能够可持续发展的新局面^[9]。譬如:作为中国民间传统习俗—舞龙舞狮,同样是韶关地区的传统民俗,韶关可以办好这类赛事,鼓励各地区组建舞龙舞狮队伍,力争参加或可承办全国性赛事。以及极具特色的韶城定向赛事—韶城哥伦布,通过户外寻找文化历史遗迹和景点活动,通过体育运动的方式让年轻人关注韶关的历史、文化,传播宣传韶关的旅游文化资源,提高韶关旅游城市魅力和知名度这类的品牌赛事活动应得到大力推广。

4.6 依托红色资源,打造精品线路

2021 年 2 月,国务院印发《关于新时代支持革命老区振兴发展的意见》中提出革命老区是党和人民军队的根,是中国人民选择中国共产党的历史见证。2020 年,广东省政府工作报告提出“加强文化遗产保护利用,建立粤北华南教育历史研学基地”。华南教育历史研学基地建设将推动韶

关的红色文化和旅游产业的知名度、影响力,吸引更多的国内外游客,为粤北生态发展区文旅融合增添动力。助力革命老区如期打赢脱贫攻坚战,持续改善基本公共服务,发挥特色优势推进高质量发展,为全面建成小康社会作出了积极贡献。近几年随着“三师”专业志愿者团队在西京古道乐昌段进行调研,挖掘出大量关于抗日战争时期各大高校搬迁韶关办学的历史遗址遗迹。政府体育部门应规划建设一大批文化旅游精品线路,传统村落、文化遗产、历史建筑、美丽乡村、生态景观等串珠成链,书写韶关故事,传承韶关文化。

5 结论与建议

5.1 结论

(1) 基础设施条件不够完善;(2) 旅游用地集约利用不足;(3) 体育旅游专业人才不足;(4) 旅游景区的维护不到位;(5) 民俗体育举办力度不足。

5.2 建议

(1) 注重旅游开发,加强区域合作;(2) 提高集约利用,合理规划用地;(3) 加大引进力度,重视内部培养;(4) 加强景区管理,引入科技产品;(5) 打造特色品牌,办好体育赛事(6) 依托红色资源,打造精品线路六点。

[参考文献]

- [1] 国家旅游局,国家体育总局. 关于大力发展体育旅游的指导意见 (2016 年) 的通 [EB/OL]. http://www.gov.cn/xinwen/2016-12/23/content_5152135.htm.
 - [2] 祝雅轩. “互联网+旅游”模式下脱贫攻坚全域旅游战略分析——以陕西天竺山国家森林公园景区为例[J]. 中国高科技, 2021(3): 27-30.
 - [3] 柳伯力. 体育旅游概论[M]. 北京: 人民体育出版社, 2013.
 - [4] 于国亮, 张晓华. 新时期韶关体育旅游产业发展探析[J]. 韶关学院学报, 2021, 42(6): 66-70.
 - [5] 张清军, 王尚九. 基于模糊层次分析法的韶关旅游用地集约利用评价[J]. 韶关学院学报, 2021, 42(1): 84-89.
 - [6] 吴玉华. 赣南客家节庆民俗体育及其文化特征[J]. 赣南师范学院学报, 2011, 32(6): 84-88.
 - [7] 何小婴, 梁宇芯, 朱雨清, 等. 全域旅游背景下韶关市旅游用地供需问题研究[J]. 特区经济, 2019(12): 129-131.
 - [8] 张清军, 王尚九. 基于模糊层次分析法的广东丹霞山景区旅游用地集约利用评价[J]. 江西农业学报, 2018, 30(3): 116-121.
 - [9] 徐勤政, 刘鲁, 彭珂. 城乡规划视角的旅游用地分类体系研究[J]. 旅游学刊, 2010, 25(7): 54-61.
 - [10] 姜晓丽, 周东海, 杨丽丽. 体育旅游产业发展促进经济的作用分析[J]. 财经问题研究, 2014(2): 171-173.
- 作者简介: 高晓发(1965-)男, 汉族, 辽宁铁岭人, 副教授, 陆军特种作战学院, 研究方向: 体育教育、体育训练。

体育赛事与城市营销——绍兴国际赛事目的地建设路径研究

陈 誉 刘绍勇*

绍兴文理学院教师教育学院, 浙江 绍兴 312000

[摘要]绍兴是越文化中心, 具有文化古城、江南水乡之美称, 近年来承办过许多大型体育赛事, 虽取得一定的社会影响力但整体效果仍不够显著, 采用文献综述法、实地考察法、访谈法等研究方法, 通过对绍兴市承办赛事进行综合分析, 研究发现:

(1) 绍兴已经初步形成了赛事与城市发展有机融合, 需要进一步深度融合。体育赛事的申办与承办, 推动了绍兴城市基础设施建设, 极大的提升了城市面貌, 推动经济发展, 丰富了人民群众的体育生活。(2) 结合水乡的城市特色举办水上体育赛事是优先选择, 达到“以赛事提升城市形象, 以赛事推动经济发展”, 通过打造品牌赛事推进全民健身工作开展。(3) 通过对绍兴城市营销与最佳体育赛事结合分析, 发现举办水上赛事是城市营销的最佳路径, 发挥先天的自然条件优势, 进一步将体育赛事与城市发展相融合。

[关键词]体育赛事; 绍兴; 城市营销

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6485

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

Sports Events and City Marketing --Research on Construction Path of Shaoxing International Event Destination

CHEN Yu, LIU Shaoyong*

Teacher Education College of Shaoxing University, Shaoxing, Zhejiang, 312000, China

Abstract: Shaoxing is a Yue cultural center with the reputation of cultural ancient city and Jiangnan water town. In recent years, it has hosted many large-scale sports events. Although it has achieved certain social influence, the overall effect is not significant. Through comprehensive analysis of events hosted by Shaoxing through literature review, field investigation, interview and other research methods, it is found that: (1) Shaoxing has initially formed an organic integration of events and urban development. Further deep integration is required. The bidding and hosting of sports events promoted the infrastructure construction of Shaoxing city, greatly improved the city appearance, promoted economic development and enriched the sports life of the people. (2) It is a priority to hold water sports events with the urban characteristics of water townships so as to achieve the goal of "enhancing the city image with the events and promoting the economic development with the events", and to promote the development of national fitness by building brand events. (3) Through the combination analysis of Shaoxing city marketing and the best sports events, it is found that holding water events is the best path of city marketing, exerting the natural conditions advantages, and further integrating sports events with city development.

Keywords: sports events; Shaoxing; city marketing

引言

近年来, 全球化给城市发展带来了机遇和挑战, 越来越多的地方政府将城市营销作为城市竞争战略的重要手段。体育赛事与城市营销越来越密切, 体育赛事逐渐成为城市营销产品组合中一个非常重要的组成部分^[1]。通过举办体育赛事可以提高城市的竞争力、影响力, 吸引更多的关注与人才引进, 进一步提高城市的知名度, 同时通过大型赛事打造城市品牌, 也是城市营销的重要手段。

我国各大城市也将体育产业发展列在城市发展规划之中, 国内的各大城市纷纷举办大型国际赛事以此来提升城市的形象、影响力, 许多城市也将举行国际赛事作为提高城市品牌形象的主要方式。绍兴作为千年古城与文化名城, 有得天独厚的地理条件, 曾多次承办国际赛事, 通过体育赛事的承办提升了城市的形象、促进了城市经济发

展、提高了城市竞争力, 同时也通过打造品牌赛事全面推进全民健身工作的开展。

为深入贯彻《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》(国发〔2014〕46号)、《国务院办公厅关于加快发展健身休闲产业的指导意见》(国办发〔2016〕77号)等文件精神, 2019年1月15日绍兴市政府下发《绍兴市打造国际赛事目的地城市行动计划》, 计划在中明确提出积极培育体育品牌赛事, 加快把绍兴建设成为国际赛事目的地城市。通过对绍兴体育赛事与城市营销之间关系的研究, 发现目前存在的问题, 进一步提出体育赛事与城市营销的结合点。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以绍兴市近年来举办(承办)的国际、国内体育赛事

目的地建设路径研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过绍兴文理学院图书馆、CNKI、万方等电子文献数据库,以城市营销,体育赛事等关键词进行搜索,同时查阅书籍、杂志、报纸、学术论文和硕、博士论文以及体育年鉴等有关文献资料。分析总结体育赛事与城市营销的历史、现状和发展,为调查研究工作提供理论依据。

1.2.2 访谈法

主要是对体育赛事、营销学、越文化等相关专家进行访谈,结合绍兴城市发展进行访谈,获得一手资料,再对资料进行统计整理,为本文的研究奠定坚实理论基础。

1.2.3 归纳、逻辑分析法

采用归纳分析法对绍兴市承办的体育赛事进行归纳分析,另外对于访谈资料、文献资料进行逻辑分析,结合市场营销理论,提升体育赛事营销理论。

2 研究结果与分析

2.1 绍兴市申办与承办体育赛事的现状

2.1.1 目前已培育出一批品牌体育赛事

2019 年绍兴共 7 项赛事入选浙江省体育局正式发布了《浙江省重点培育品牌体育赛事名录库(2019 年)》。绍兴入选的 7 项赛事分别是:世界女子排球俱乐部锦标赛、绍兴国际马拉松赛、国际划联皮划艇马拉松世界系列赛、世界名校赛艇挑战赛(上虞)、曹娥江国际摩托艇公开赛、曹娥江国际龙舟大奖赛以及曹娥江国际半程马拉松赛。

表 1 2019 绍兴市入选浙江省培育品牌赛事

序号	比赛名称	比赛地点
1	世界女子排球俱乐部锦标赛	绍兴市越城区
2	绍兴国际马拉松赛	绍兴市越城区
3	国际划联皮划艇马拉松世界系列赛	绍兴市越城区
4	世界名校赛艇挑战赛	绍兴市上虞区
5	曹娥江国际摩托艇公开赛	绍兴市上虞区
6	曹娥江国际龙舟大奖赛以及	绍兴市上虞区
7	曹娥江国际半程马拉松赛	绍兴市上虞区

以上品牌赛事以排球、马拉松、水上项目为主。2019 中国·绍兴(上虞)中外名校赛艇应战赛有来自牛津、剑桥、哈佛、耶鲁、北大、上海交大、浙大等中外 17 所出名学府的参赛,在上虞曹娥江风景区比赛。2013-2019 年绍兴每年举行皮划艇马拉松国际性赛事,该赛事为东方水城的特征赛事。

曹娥江国际摩托艇公开赛是国度体育总局水上活动办理中间和中国滑水潜水摩托艇活动结合会重点打造的水上品牌赛事之一,绍兴作为“中国都会国际摩托艇公开赛”的创始者,经过多年办赛,在国内已经初具一定影响

力。

绍兴国际马拉松组委会依靠“千年古城行,如在镜中游”的主题,积极打造“最有文化味的马拉松”通过马拉松进一步宣传了绍兴的城市文化底蕴,已经升级为中国田径协会认证的金牌赛事,通过马拉松让全世界各地的人了解绍兴的历史悠久文化,进一步塑造城市形象,提升赛事文化价值。同时推动绍兴市旅游业的发展,提高经济收入,拉动消费增长,促进第三产业的发展。

2.1.2 绍兴市近年来申办、承办大型体育赛事分析

表 2 绍兴近年来申办、承办大型赛事汇总表

项目	时间	比赛名称	比赛等级
排球	2009—2010	安踏全国男子排球联赛	全国比赛
	2018、2019	第 12 届、13 届世界女排俱乐部锦标赛	国际赛事
荷球	2011	第九届世界荷球锦标赛	国际赛事
游泳	2012	全国游泳冠军赛暨伦敦奥运会选拔赛	全国比赛
	2015	中国轻纺城杯 2015 第十届中国国际泳联花样游泳大赛	国际赛事
省运会	2014	浙江省第十五届运动会	省运会
足球	2016-2019	全国足球甲级联赛(浙江毅腾主场在柯桥体育中心)(备注:2019 赛季因基地不合格降入乙级联赛)	全国甲级比赛
篮球	2008-2009 2019	全国男篮 CBA 联赛(浙江广厦主场在诸暨浙江农林大学暨阳学院)	全国甲级比赛
马拉松	2017-2019	绍兴国际马拉松	国际赛事
	2018-2019	曹娥江国际半程马拉松赛	国际赛事
	2018-2019	诸暨西施马拉松	全国赛事
木球	2019	2019 年中国国际木球公开赛	国际赛事

2017—2019 年连续举行了三届绍兴国际马拉松赛,以“文明越马”为主题,打造“最有文明味的国际马拉松”,赛事连续三年经过中央电视台现场直播,围绕“千年古城行,如在镜中游”的主题,进一步打造“文明越马”品牌,赛前围绕“文明越马·安康中国”的主题,举行了马拉松文明论坛和马拉松展览会,增长了赛事的互动性。

2017 年绍兴经过国际排联严格的实地考察后,获得了 2018 年、2019 年连续两届女排世俱杯的承办权,2018 年 12 月 4 日—6 日,女排世俱杯第一次落户中国绍兴,同时“中国女排纪念改革开放 40 周年”系列活动走进了这座古城,“女排精神”得以更好彰显与传播、传承与弘扬^[2]。在 2019 年初,绍兴提出打造“国际赛事目的地”和“排球之城”,在世俱杯期间,世界女子排球运动发展潮流圆桌论坛在绍兴举行,两届世俱杯在绍兴举行,给体育和排球带来了新的活力,赋予了新的内涵。中国女排已经拿到第十个世界冠军,四十年的中国女排发展历程,已

成为一种自强不息精神的象征。

以上是绍兴近年来承办赛事的汇总,近几年连续举行了一系列高规格的体育品牌赛事,极大地提升了绍兴的城市影响力,尤其是绍兴国际马拉松,加强了群众大众幸福感和参与感,促进了“全民健身”和“健康浙江”全民推动。女排世俱杯进一步促进了绍兴打造“国际赛事目的地”和“排球之城”计划,同时绍兴城市发展以中国女排精神为指引,聚焦“四个体系”战略重点,持续做好“两业经”“双城计”“活力城”高质量发展,真正做到女排精神与绍兴城市发展高度融合^[3]。

2.2 体育赛事的申办与承办对城市发展的影响

成功的赛事与城市品牌联合,往往能够度城市的知名度、美誉度起到重要作用,对于城市本身而言,赛事与品牌联合能够推进城市基础设施建设,对城市公共交通、电子通讯、医疗服务、智慧城市等全方位升级,同时对于城市的空间结构与环境具有重要帮助。科学规划、合理布局、落实建设、改造场馆及比赛相关设施以及大规模的城市景观品位提升和环境治理,大型赛事能够显著推动城市空间结构再调整和人居环境改善,促进城市各空间区域的功能完善与均衡,拓展城市发展空间,特别是促进市郊区域开发,从而大幅提升城市满意度^[4]。

2.2.1 提升举办城市知名度

自从2015年国家开放赛事审批制度后,举办赛事的难度大大降低,一个城市举办体育赛事,必定要做大量的宣传,广告宣传则是体育赛事宣传最佳的宣传方式,效果也是其它方式所不能比拟的,借助体育赛事的吸引和广大人民群众的影响力,既可以提高城市的知名度和城市又可以提高城市的竞争力。精彩的比赛会吸大量的国内外热爱体育人士,专业的粉丝四面八方的汇集在现场观看比赛,更会吸引各个新闻媒体、报纸、互联网等竞相转播和报道。2011年绍兴承办了第九届世界荷球锦标赛,世界荷球比赛是比较成功的赛事,这项赛事不仅提高城市的知名度和影响力,还提升了绍兴在国际上的影响,打造一张属于绍兴的“名片”。

2.2.2 促进旅游业发展

体育旅游逐渐成为旅游业不可分割的一部分,体育赛事的举办往往在一定程度上能够促进城市的旅游产业发展。大型体育赛事的举办带来了大量的运动员和热爱体育运动的观众。运动员既可以参加比赛又可以旅游观光,这也是比赛给他们带来的一次了解绍兴的机会,他们的到来对旅游产业的发展有非常大的促进作用。比赛为城市带来了游客,与宣传方式来的游客相比节省了一笔宣传费用,宣传比赛的同时就是对城市的一种宣传。绍兴是个旅游城市,许多国际赛事赛事将绍兴推向了世界,鲁迅故居柯岩风景区则也是参赛的国际友人必到之处,他们的到来给绍兴增添了国际旅游的味道。更是吸引国内外广大的热爱旅

游的人士,绍兴国际马拉松、女排世俱杯等品牌赛事吸引了数万人参与,通过网络、电视转播,媒体报道,更是吸引了千万人关注。

2.2.3 带动城市的建设

大型体育赛事的举办伴随着很多的问题。大型体育赛事不单单涉及人力物力的调配、赛事的安全保障,更多的是赛事推广等方面。由于举办大型体育赛事不仅要有高质量的比赛场馆,而且还要有便利的交通、优质的通讯、安全的水电供应、良好可靠的赛事安全系统等设施,这些因素导致城市不得不进行城市规划,城市的基础设施的改造和兴建是城市举办大型体育赛事的重要条件,这些基础设施建设、市容环境改造工程,以及一大批造型别致靓丽的体育场馆,极大地丰满了城市视觉景观形象,直接地促进了城市竞争力和提升了城市形象,丰富了城市的生活品质^[5]。

2.2.4 促进第三产业的发展

大型体育赛事的举办在一定程度上能够优化产业结构,推动第三产业的发展。大型体育赛事带来的大量人口为餐饮业、旅游业、交通运输业都有明显的带动作用。赛事会吸引大量观众,社会影响力大,随着比赛的进行体育人口的增加,必定促使体育产品的需求扩大,如球衣;球帽;球鞋;运动商品等等促进体育用品市场的发展。同时还带动广告、房地产业迅速发展,任何大型体育赛事都离不开电视广告的支持,电视广播可以把信息传播到世界的各个角落,如此多的观众使电视广告获得了巨大市场。

2.2.5 促进全民健身活动

党的十九大报告中,全民健身上升为国家战略。大型体育赛事的举办必然会影响到周围人民群众的运动情绪,促使运动健身的观念深入人心,促提高人民群众在,体育及相关用品上的消费。尤其是大型马拉松赛事的举办,数万人共同参与其中,为城市的全民健身营造了良好的氛围,在体育赛事的影响下,人们的运动热情高涨,社区体育进行的也是如火如荼,在社区里每天上演着各类体育运动。举办体育赛事,可以掀起竞技体育和全民健身活动狂潮,让越来越多的人认识体育的内涵并且参与这项运动的热情。

3 体育赛事与城市营销的结合点——以绍兴为例分析

3.1 绍兴市城市营销策略分析

3.1.1 城市定位

绍兴的人文,历史得天独厚,素有“江南水乡、江南桥乡、江南酒乡、名人之乡”之称,是一座历史悠久的文化名城。绍兴地处于江南水乡,有东方威尼斯之称,有鲁迅故居旅游的奠基进行水乡城市旅游的发展线路是绍兴可行的道路。同时全面的开发绍兴的有利资源,做到文化、旅游、赛事与城市营销一体化发展。

3.1.2 城市形象战略推广

绍兴是具有 2500 年建城历史的文化名城，绍兴拥有丰富的人文旅游资源，鲁迅是杰出文学作家、革命家。借助鲁迅的影响力开展文化旅有着得天独厚的优势。鲁迅是当今人们认知度最高的代表人物之一他的文学巨作不止一次的提到他的家乡绍兴，可想而知鲁迅文化则是绍兴文化旅游的一张王牌。游客的到来对城市的直观感受就是城市的环境建设，城市文化建设等，旅游者的口碑也是城市发展旅游的重要因素。游客对城市的环境、景点和对城市当地的民风民俗等的直观感知，是一个城市旅游发展的重要反馈。城市旅游形象的建设，是游客和投资商对形象的感知所形成的主观的感受。是城市旅游形象通过媒体的宣传和推介形式的传播，是旅游者、投资商亲身到该城市旅游的直观感受。

树立特色项目，打造城市品牌形象，在旅游者心目中树立完全区别与其他城市旅游形象，如千年古都西安、园林城市苏州等。绍兴是文化古城有着大量的名人和历史建筑，结合江南水乡城市绍兴为打造旅游城市有先天的优越条件。绍兴可以打造江南水乡—文化古城这一口号，一个特色的旅游城市名称更具有竞争力。

3.2 体育赛事与绍兴城市营销的结合分析

3.2.1 与城市定位相关的体育赛事分析

一个城市在选择体育赛事时的核心理念应该是：通过一项体育赛事表现城市独特的地域特征、历史文化和人文特色。1999 年绍兴成为全国优秀旅游城市之一，2004 年绍兴被评为十大“最佳中国魅力城市”之一，又一次宣传了绍兴的城市魅力，绍兴城市的知名度得到了扩大和延伸。绍兴特色农业、旅游业、建筑业、黄酒制造业等也是绍兴可营销的突破点和可开发的有利资源。

绍兴积极承办大型国际国内体育赛事，打造国际赛事目的地城市，以体育赛事为契机，宣传城市达到营销的效果，体育赛事也可以推动绍兴的经济发展、提高绍兴的国际形象和地位、提升城市竞争力^[6]。在 2011 世界足球锦标赛比赛的赛场上曾有这样一句标语，“跟着课本游绍兴”，鲁迅是中国著名的文学家，他的文章中介绍了很多绍兴的人文地理等文化知识，通过世界和球比赛这样一个国际级别的赛事，把来自国内外的运动员、游客、商人都齐聚绍兴，向全国、全世界传播绍兴文化和绍兴城市文化，让绍兴快速走向世界。

3.2.2 与城市营销结合最佳赛事分析

城市营销作为城市发展的战略目标，对国内观众能够产生激励作用，对国外观众能够产生吸引作用。城市营销的核心就是塑造城市形象。打造城市品牌，举办有影响力的赛事，当代宣传方式主要是媒体，通过媒体传播赛事现，一个城市举办体育赛事的影响力可以吸引大量的观众，奥运会、世界杯这种大型的体育赛事更是可以使城市一跃成名，可见大型体育赛事对城市营销的巨大潜力。举办大

型的体育赛事既可以提高城市的国际影响力，又可以提升城市的国际形象^[7]。

通过体育赛事营销城市已是现代城市发展的快速途径。通过对绍兴城市的营销对绍兴城市营销与最佳体育赛事分析，绍兴的越文化中心—鲁迅故里—江南水乡之称，水上赛事结合水乡城市，是绝佳的选择。近年来，绍兴市坚持“以赛事提升城市形象，以赛事推动经济发展”这一赛事经济理念，积极引进国际国内重大体育赛事，让市民在家门口欣赏高水平体育比赛，让全国、全世界进一步了解绍兴，既满足了广大人民群众体育欣赏需求，又进一步扩大了绍兴城市的国际知名度和影响力，为绍兴经济社会发展作出了积极的贡献。水上皮划艇马拉松比赛是一项很有影响力的体育赛事，将这项赛事打造成为国际性有影响力的赛事，并作为绍兴的特色品牌赛事来打造，同时培育市场，让更多的民众参与这项活动，结合水乡特色，环城河的优势，天然比赛的条件，赛事与城市环境深度融合，将为城市的营销带来极大的机遇。

3.3 绍兴市打造国际赛事目的地的路径分析

为了更好地将绍兴市打造国际赛事目的地，结合以往文献所提及的解决路径以及绍兴市自身情况的分析，我们提出从把握大型国际赛事举办机会、培育体育中介机构，引进专业赛事运作人才、政府转变观念，重视国际赛事目的地的打造、动员市民的参与，提高创建热情四个方面进行提升。

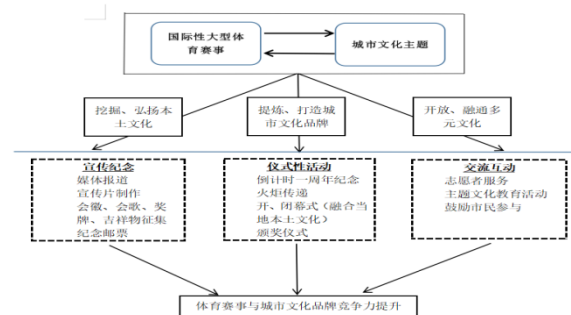


图1 体育赛事与城市文化品牌竞争力提升路径分析

4 结语

(1) 依据绍兴市政府《绍兴市打造国际赛事目的地城市行动计划》，绍兴在建设成为国际赛事目的地城市布局上已经初显成效。形成了以“水陆国际双马”、女排俱乐部世界锦标赛为龙头，篮球、足球、水上项目赛事为基础的竞赛体系。

(2) 绍兴已经初步形成了赛事与城市发展有机融合，需要进一步深度融合。体育赛事的申办与承办，推动了绍兴城市基础建设，极大的提升了城市面貌，推动着经济发展，丰富了人民群众的体育生活。

(3) 通过对绍兴城市营销与最佳体育赛事分析，绍兴根据城市品牌发展，结合本地特色，立足于自身城市优

势结合所举办体育赛事的特点,水上赛事结合水乡城市,是绝佳的选择。这样有利于提高城市的竞争力,提高城市的知名度,打造绍兴品牌城市,让城市特色与赛事特点相互融合。

(4)绍兴市打造国际赛事目的地路径,主要从把握大型国际赛事举办机会、培育体育中介机构,引进专业赛事运作人才、政府转变观念,重视国际赛事目的地打造、动员市民的参与,提高创建热情等四个方面进行打造。体育赛事是营销城市的一个重要契机,体育赛事的承办提升城市的形象、促进城市经济发展、提高城市竞争力是城市营销的一个重要的契机和捷径,同时借助品牌赛事打造推进全民健身工作开展。

5 建议

(1)继续培育品牌赛事,挖掘特色赛事,结合绍兴的旅游城市特色,建议选择规模较大、影响力较高、观赏性强、群众关注度高的赛事。

(2)持续开发特色项目,绍兴可开发水上特色运动项目,如皮划艇、赛艇、游泳、龙舟、冬泳、水球等特色水上活动,贴近大众的比赛可能更会吸引观众的眼球。

(3)加大比赛的宣传力度,通过广播、网络、电视等宣传途径,宣传赛事与城市融合视频;扩大自媒体传播力,融合绍兴文化,通过宣传标语、宣传手册、宣传海报、宣传动画等打造经典特色的体育赛事。

(4)培养绍兴市民的全民健身观念,夯实群众体育基础,让更多的群众参与、关注绍兴大型赛事与城市发展,探寻赛事引领广大群众对全民健身的参与以及实施路径。同时重视学校体育活动,加强对青少年的体育意识培养,培养青少年的体育观念和兴趣。

基金项目:绍兴市哲学社会科学规划重点课题(课题编号:125226);浙江省哲学社会科学规划课题一般项目(课题编号:20NDJC184YB)。

【参考文献】

- [1]王兆红.中小型城市选择体育赛事的策略研究[J].山东体育科技,2010,32(2):50-53.
- [2]沈洋.绍兴人文旅游的SWOT分析和发展战略[J].特区经济,2008(7):161-162.
- [3]翟媛.绍兴旅游形象定位研究[J].绍兴文理学院学报(社科版),2008(5):30-33.
- [4]邓泽彤,张俊.体育赛事对城市综合影响——以黄山市

为例[J].体育世界(学术版),2014(6):19-21.

[5]张林,李南筑等.上海体育赛事发展定位研究[J].上海体育学院学报,2010,34(2):11-15.

[6]马茹菲.大型赛事与城市品牌联合路径探索——以武汉世界军人运动会为例[J].湖北体育科技,2019,38(7):565-568.

[7]张颖慧.赛事形象对目的地形象的影响和两者的契合研究[D].上海:上海体育学院,2014.

[8]余守文.体育赛事产业对城市竞争力的影响[D].上海:复旦大学,2007.

[9]张璐.中小型城市选择体育赛事的策略研究[J].山东体育科技,2010,32(2):50-53.

[10]黄海燕,张林,李南筑.大型体育赛事的正外部性及其内在化途径[J].上海体育学院学报,2007(1):23-29.

[11]张林,李南筑,姚芹,张颖慧,陆林飞.上海体育赛事发展定位研究[J].上海体育学院学报,2010,34(2):11-15.

[12]吴修敬.“城市营销”视角下体育赛事与城市发展研究[J].体育科技文献通报,2017,25(4):107-108.

[13]姚颂平,吴贻刚,沈佳.欧洲发达城市举办国际体育赛事的实践对上海的启示[J].上海体育学院学报,2007(6):1-5.

[14]郭琴.从社会学的视角中谈大型体育赛事对举办城市的综合影响[J].体育世界(学术版),2010(10):56-58.

[15]李喜杰.城市文化的特性决定了城市文化与其相关产业的共生互动发展[D].武汉:武汉体育学院,2008.

[16]林敬华.广西中小城市实施“体育经营城市”战略的可行性研究——以玉林市为例[J].经济与社会发展,2010,8(8):60-62.

[17]武胜奇.体育赛事文化对城市文化核心竞争力的影响及提升路径选择[J].天津体育学院学报,2009,24(6):480-483.

[18]赵方珂.现代城市营销中的体育营销策略研究[D].南京:南京师范大学,2005.

作者简介:陈誉(2001-),男,汉族,浙江象山人,绍兴文理学院体育教育专业在读,研究方向:体育赛事研究;通讯作者:刘绍勇(1979-),男,汉族,山东枣庄人,讲师,硕士,绍兴文理学院教师教育学院,研究方向:体育赛事与体育产业研究。

提升社会力量办体育促进竞技体育发展的可行性探析

葛芳方¹ 毛周春²

1 衢州职业技术学院文化旅游学院, 浙江 衢州 324000

2 衢州市体育局, 浙江 衢州 324000

[摘要] 社会力量办体育是未来体育改革发展的方向, 是保障公共体育服务供给效率与公平、促进体育行业有效竞争、实现体育资源有效配置的重要途径, 是促进竞技体育发展的有力手段, 同时还具有可行性和必要性。社会力量办体育在浙江省尤其是温州市已经形成良好示范效应, 并对浙江省竞技体育发展做出了巨大贡献。衢州社会力量办体育正在蓬勃发展, 并取得了一定的成绩, 为衢州竞技体育作出了贡献。但我市竞技体育基础比较薄弱, 在浙江省排名比较落后, 如何规范、引导、加强社会力量办体育来促进竞技体育发展是现阶段衢州竞技体育发展必须直面的问题。

[关键词] 社会力量; 竞技体育; 现状; 发展

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6486

中图分类号: G81

文献标识码: A

Feasibility Analysis of Promoting Social Power to Organize Sports to Promote Development of Competitive Sports

GE Fangfang¹, MAO Zhouchun²

1 School of Culture and Tourism, Quzhou College of Technology, Quzhou, Zhejiang, 324000, China

2 Quzhou Sports Bureau, Quzhou, Zhejiang, 324000, China

Abstract: Sports run by social forces is the direction of future sports reform and development, an important way to guarantee the efficiency and fairness of public sports service supply, so as to promote effective competition in sports industry and to realize effective allocation of sports resources, and a powerful means to promote the development of competitive sports as well as its feasibility and necessity. Sports run by social forces has formed a good demonstration effect in Zhejiang Province, especially Wenzhou City, and has made great contribution to the development of competitive sports in Zhejiang Province. Sports run by social forces in Quzhou is developing vigorously and has made certain achievements, contributing to competitive sports in Quzhou. However, the basis of competitive sports in our city is relatively weak and ranking in Zhejiang Province is relatively backward. How to standardize, guide and strengthen social forces to run sports to promote the development of competitive sports is a problem that Quzhou must face directly at this stage.

Keywords: social forces; competitive sports; present situation; development

1 调查研究的背景与目的

在全面深化改革和创新社会管理的背景下,“大社会、小政府”的理念不断强化,社会力量在社会经济发展的各个领域扮演着越来越重要的角色。我国体育也在不断深化改革,如何统筹发挥好社会力量办体育的作用,已经成为全国各地体育部门亟待破解的课题^[1]。浙江在社会力量办体育这项体育体制改革中走在了全国前列,2017年9月5日,国家体育总局与浙江省人民政府在温州签订“联合开展社会力量办体育全国试点”协议,温州作为全国唯一一个试点城市,2018 温州市政府印发《关于开展社会力量办体育试点工作的实施意见》(简称《实施意见》),明确了社会力量办体育详尽的任务。近期,国家体育总局、教育部联合出台了《关于加强竞技体育后备人才培养工作的指导意见》,指出“社会力量是竞技体育后备人才培养的重要组成部分,引导和支持社会力量参与竞技体育后备人才培养工作,鼓励兴办多种形式的青少年体育训练机构”,

明确提出推动社会力量参与,为社会力量参与竞技体育工作指明了道路^[2]。衢州市没有市级少体校,历年来竞技体育成绩排名全省下游,竞技体育力量薄弱。近年来衢州市体育局着眼现状,积极探索,把推动社会力量办竞技体育发展作为突破口,高度重视对竞技体育社会办项目的扶持,并取得了较好的成绩,成为我市竞技体育新的增长点。目前衢州社会力量开展的训练项目有羽毛球、乒乓球、足球、篮球、击剑、游泳、攀岩、武术散打、拳击、空手道、跆拳道共十一项。在训运动员 1500 人左右,其中羽毛球国手黄雅琼,已经成为国家备战下一届奥运会的重点运动员,先后有童磊、钟昊、祝亭峰、贵昕杰、叶道鑫、王华鹏 6 名足球运动员被选拔到国少、国青、国奥等“国”字号球队,输送省队运动员 12 人。吴辰宇代表浙江队获得全国空手道冠军赛总决赛第三名、严垚斐在 2019 全国 U18 空手道锦标赛系列赛第一站中获得第三名、赵艺尔在 2018 年“创新杯”全国少儿乒乓球比赛中获得少年组女子单打

第一名。虽然取得了一些成绩,但我市社会力量办竞技体育的发展仍然有很多不足,本文通过分析我市社会力量办竞技体育现状,为加速科学合理的发展衢州社会力量办竞技体育提供意见和参考。

2 调研基本情况

2.1 调研对象

主要对分析衢州社会力量办竞技体育的现状、贡献度及面临的问题。

2.2 调研方法

文献资料法、访谈法、实地考察法、数理统计法

2.3 调研结果

2.3.1 衢州市参加近两届省运会的成绩对比分析

表 1 衢州参加近两届省运会成绩统计(15 届省运会周期 2011 年—2014 年,16 届省运会周期 2015 年—2018 年)

届数	金牌	奖牌	总分
15 届	29	84	1067.75
16 届	37	103.5	1223.6

由上表可见,我市竞技体育发展水平在不断提高,特别是在 16 届省运会中,金牌数量、奖牌数量、总分数,三项数据都创造历史新高。

2.3.2 衢州竞技体育社会办单位参加近两届省运会的成绩对比分析

表 2 衢州竞技体育社会办单位参加近两届省运会成绩统计

届数	金牌	奖牌	总分
15 届	9.5	26.5	368.5
16 届	14.5	43.5	438.1

由上表可见,竞技体育社会办单位在近两届省运会中都取得了一定成绩,并且发展势头明显。

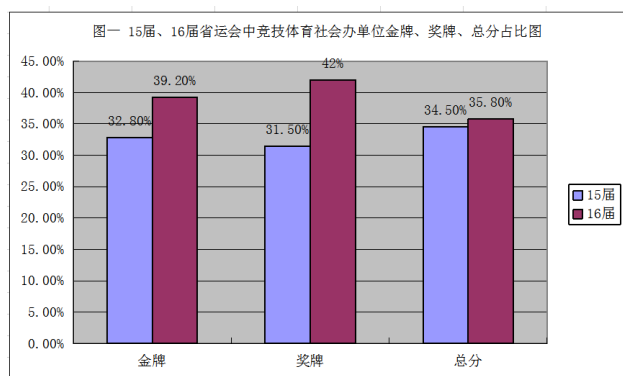


图 1 15 届、16 届省运会中竞技体育社会办单位金牌、奖牌、总分占比图

由图可见,衢州竞技体育社会办单位在 15 届省运会中,金牌数占衢州总数的 32.8%,奖牌数占衢州总数的 31.5%,分数占衢州总数的 34.5%。衢州竞技体育社会办单位在 16 届省运会中,金牌总数占 39.2%,奖牌总数占

42%,团体总分占 35.8%。两届省运会中竞技体育社会办单位在衢州所获得的金牌数量,奖牌数量,总分数中占比都非常大,其中金牌和奖牌数占比有明显的提升。可见社会力量办竞技体育在目前衢州竞技体育发展中具有非常重要的地位,社会力量办竞技体育的能力直接影响衢州竞技体育能力水平。

2.3.3 衢州竞技体育社会办项目成绩对比分析

经过衢州市体育局近几年的推广,衢州社会力量办竞技体育已经得到了长足的发展,其中羽毛球、足球这两项起步早、市场化程度高的项目在两届省运会中贡献突出,其他项目贡献仍显不足,各个项目之间差距巨大,发展不均衡。浙江省运会总共有 27 项,衢州社会力量办竞技体育目前只开展了 11 项。15 届省运会和 16 届省运会之间仅新增了击剑、攀岩、空手道 3 个项目,新项目的开设意味着新的增长点形成,在稳定发展优势项目的同时,更需提高弱势项目竞争力,积极吸引社会力量投身到竞技体育项目发展中来。

表 3 15 届省运会中社会力量开展各个训练项目成绩统计

项目	羽毛球	乒乓球	足球	篮球	游泳	武术散打	拳击	跆拳道
金牌	1		4.5					
奖牌	4	4	6.5				8	
总分	88	51	54.5	0	2	24	65	44

表 4 16 届省运会中竞技体育社会办项目成绩统计

项目	羽毛球	乒乓球	足球	篮球	击剑	游泳	攀岩	武术散打	拳击	空手道	跆拳道
金牌	2		11.5							1	
奖牌	4	2	16.5		1		2	4	8	2	4
总分	64	31.1	112.5	0	25	6	20	41.5	74.5	22	41.5

2.3.4 衢州竞技体育社会办项目经费投入情况对比分析

体育是教育的重要组成部分,在学校体育教育严重满足不了学生需求的今天,社会力量办体育提供社会性公共服务尤显重要。而竞技体育是体育的根基所在,竞技体育的教学需要高水平的教练团队和保障团队、高质量的场馆保障、靶向性针对性极高的训练及大量的训练时间保证等,这些特点造就了竞技体育高消耗的特征^[3]。社会力量办竞技体育单位需要从房租、水电、高水平教练聘请等各方面进行投入,以衢州竞技体育社会办成绩最突出、体育部门扶持力度最大的鑫焱俱乐部羽毛球和华腾俱乐部足球为例,鑫焱羽毛球 2018 年总计投入 295 万,其中体育部门扶持 31 万;华腾足球项目 2018 年总计投入 360 万,其中

体育部门扶持 100 万。社会力量办竞技体育单位对重点运动员免费开展训练,除体育部门扶持经费外,竞技体育训练经济效益产出为零,可见体育部门对社会办竞技体育项目投入已跟不上它的发展需求。

表 5 2018 年羽毛球项目经费投入情况及扶持情况

项目	教练费	水电费	场馆费	一般员工	比赛训练费	器材费
投入	100 万	30 万	100 万	20 万	15 万	30 万
政府扶持经费	12 万	0	0	0	19 万	0

表 6 2018 年足球项目经费投入情况及扶持情况

项目	教练费	水电费	场馆费	一般员工	比赛训练费	器材费
投入	150 万	10 万	100 万	20 万	30 万	50 万
政府扶持经费	50 万	0	0	0	30 万	20 万

2.3.5 衢州竞技体育经费与群众体育经费投入情况对比分析

表 7 衢州竞技体育经费与群众体育经费投入情况

年份	2016 年	2017 年	2018 年
竞技体育经费	629.59 万	692 万	1092 万
群众体育经费	1365.79 万	1410.79 万	1833 万

由表可见,竞技体育经费投入远低于群众体育的投入,而其中没有专门用于竞技体育社会办项目扶持的专项经费。地市级的竞技体育群体为 4 至 18 周岁的青少年学生,通过选材训练机制及竞赛机制,为上一级体育部门输送人才。衢州市竞技体育项目每年不定期的要对全市青少年儿童进行选材工作,初级选材过程中会对全市 70% 的低年龄段学生进行体育技能的培训,在此过程中锻炼学生体魄,培养学生对体育项目的兴趣,不仅发展了高水平的竞技体育,更是助推了青少年学生群众体育。

习近平总书记指出,“少年强则中国强”,“体育强则中国强”,号召全国广大青少年积极投身体育锻炼,做到德智体美劳全面发展,成为祖国建设的栋梁之材。衢州竞技体育经费的投入与新时代国家赋予竞技体育新的职能需求不匹配,政府的经费扶持方面存在严重短缺。

3 衢州社会办竞技体育发展中存在的问题

3.1 竞技体育社会办各个项目之间发展不均衡,项目开设的数量不足

体育行政部门对社会力量办竞技体育的推动能力、管理能力、调控能力、保障能力落后于社会办竞技体育的发展。

3.2 竞技体育经费总量不足,对社会力量办竞技体育的经费投入跟不上发展需求

衢州竞技体育经费总量不足,对社会力量办竞技体育的经费投入跟不上发展需求。近年来随着社会经济的发展,生活水平的提高,高水平教练员的工资待遇、训练场地的租金、人工、水电等也在逐年提高,在足球、篮球、羽毛

球、击剑等项目上更是高薪聘请高级教练员 18 人,已经有全国冠军、业内名帅走进我市竞技体育社会办单位,社会力量办竞技体育在资金运作上仍存在一定的困难。

3.3 政策制度得不到保障

体育行政主管部门缺乏有效的政策制度来引导、扶持和监督社会力量办竞技体育,对竞技体育社会办的宏观调控、总体规划和市场监管等能力不足。体育行政主管部门工作权限不足,其一对竞技体育项目进学校开展普及、选材工作和学校体育场馆使用的支配能力缺失,社会力量办体育进入学校主要依靠学校的态度,开展好的学校体育文化已融入到整个学校的校园文化当中,还有很大一部分学校对社会力量办体育进校园存在观望、抵触的态度。其二对小学、初中、高中体育特长生招收工作缺乏管理权限,在学校文化成绩高要求的今天,中考加分政策的取消打击了学生对竞技体育训练的热情感,小学、初中、高中的升学通道的建立,对社会力量办体育的发展尤为重要。目前全市没有小学体育特长生招收计划,中学只有兴华中学、白云学校招收部分项目的体育特长生且人数不足。全市各县市区中只有柯城区没有高中,柯城区又是我市竞技体育社会办项目的主阵地,重点运动员初中毕业升高中问题的解决一直依靠市属学校和衢江区高中,受限于各所高中的体育特长计划,2019 年市属高中和衢江区高中共计划招收 4610 名学生,其中体育特长生 97 人,其他特色招生 30 人,占比 2.7%,数量远远不能满足重点运动员升学的需求。

4 衢州社会办竞技体育发展的主要对策

4.1 抓运行

紧抓社会力量办竞技体育的运行机制建设,形成“政府主导、社会主体”的发展格局,建立有利于社会参与竞技体育和社会发展竞技体育的运行机制,抓好社会力量办竞技体育的引导机制、扶持机制和监督机制建设。制定鼓励社会力量参与竞技体育项目开展的扶持政策,形成社会力量购买竞技体育服务的实施办法,及时考核、监督社会力量办竞技体育的运行情况。同时,大力培育多元化的社会力量主体,促进体育社会项目发展,提升社会力量办竞技体育的能力和效率。

4.2 重调控

加强竞技体育行政部门的公共服务职能和市场调控职能,实现竞技体育部门由“办体育”向“管体育”转变,要列“管理部门权力清单”,还要列“社会力量办竞技体育事务清单”。列“管理部门权力清单”以明确管竞技体育主管部门的职能,掌握竞技体育发展的宏观调控、总体规划、和市场监管;列“社会力量办竞技体育事务清单”,以明确交由社会力量办竞技体育事务的具体内容,让竞技体育主管部门能有效的实施落实相关政策和指令,更让社会力量办竞技体育有根可寻。

4.3 强保障

增加竞技体育经费,加强推进社会力量办竞技体育的扶持力度。一是制定《衢州市扶持社会力量办竞技体育实施办法》,加强税收、房租、水电等优惠和支持力度,制定鼓励高水平教练员引入机制,增加各个项目的竞技经费投入,制定社会力量办竞技体育奖励办法,加大对社会力量办竞技体育的宣传,吸引更多社会力量参与竞技体育发展;二是制定《衢州市青少年体育特长生招收管理办法》,打通优秀运动员的升学通道,切实解决运动员升学训练问题,为社会力量办竞技体育增加吸引力;三是制定《衢州市社会办体育项目进校园管理办法》,规范社会力量办竞技体育单位进校园开展普及、选材工作,让社会力量进校园有法可依、有途可寻、有章可循,为社会力量办竞技体育提供便利条件和支持措施。

5 结语

习近平总书记指出:“体育是社会发展和人类进步的重要标志,是综合国力和社会文明程度的重要体现”。体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想,关乎人民幸福,关乎民族未来。建设体育强国,是全面建设社会主义现

代化国家的一个重要目标,提高国民体育素质是保障国家可持续发展的基本国策,也是我国目前亟待解决的重大问题。随着全面深化改革的推进,体育管理体制和发展模式将产生一系列变革。在衢州没有市级少体校的大环境下,促进社会力量办竞技体育的进一步发展具备可行性和必然性,有效建立社会力量办竞技体育的扶持机制,建立并健全社会力量办竞技体育的监督管理制度和加强保障措施,将是推进社会力量办竞技体育的发展路径与基本对策。

基金项目:2021 年衢州职业技术学院闯关性教学评价项目:“寓”教“羽”乐—闯关式渐进教学法羽球课上的探索与实践(项目编号:CGJXPJ202106)

【参考文献】

- [1] 俞睿. 社会力量的培育是构建和谐社会的基础[J]. 北京行政学院学报, 2008, 4(4): 90-94.
- [2] 国家体育总局. 体育产业发展“十三五”规划[S]. 2016.
- [3] 张瑞林. 我国体育产业结构的优化研究[J]. 体育学刊, 2011, 18(2): 21-26.

作者简介:葛芳方(1968-)女,浙江诸暨人,衢州职业技术学院副教授,研究方向:体育教育与体育文化。

云南少数民族武术文化在中华民族共同体意识中的价值

杨海燕 庞微微 陈元仙

云南民族大学, 云南 昆明 650504

[摘要] 运用文献资料法、逻辑分析法等对中华民族共同体意识的内涵和云南少数民族武术文化进行梳理与总结, 寻找云南少数民族武术文化在铸牢中华民族共同体意识中的价值: 有利于增强文化认同、民族认同、国家认同; 为铸牢中华民族共同体意识提供了政治、经济、文化价值; 促进各民族交流交往交融, 共商共建共享。

[关键词] 中华民族共同体意识; 少数民族武术; 价值

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6477

中图分类号: G122.74

文献标识码: A

Value of Yun'nan Minority Kungfu Culture in the Consciousness of Chinese National Community

YANG Haiyan, PANG Weiwei, CHEN Yuanxian

Sports Institute of Yun'nan Minzu University, Kunming, Yun'nan, 650504, China

Abstract: By using the methods of literature and logical analysis, this paper combs and summarizes the connotation of the Chinese national community consciousness and the Kungfu culture of Yun'nan ethnic minorities, and looks for the value of the Kungfu culture of Yun'nan ethnic minorities in casting the Chinese national community consciousness: It is conducive to enhancing cultural identity, national identity and national identity; It has provided political, economic and cultural values for building a strong sense of the Chinese national community; It will promote exchanges among all ethnic groups, and work together to build and share.

Keywords: Chinese nation community consciousness; minority Kungfu; value

引言

2021 年 8 月 27 日至 28 日召开的中央民族工作会议上, 习近平指出, 做好新时代党的民族工作, 要把铸牢中华民族共同体意识作为党的民族工作的主线。铸牢中华民族共同体意识是新时代党的文化是各民族的精神家园, 是中华民族共同体意识的精神载体, 要铸牢中华民族共同体意识, 必须不断推进优秀传统文化的传承创新发展, 提高人们的文化认同。

云南少数民族武术作为中华武术中的一种, 自古以来就为保护祖国领土主权完整, 抵御外族侵略做出了不可磨灭的贡献, 蕴含着丰富的文化内涵, 具有铸牢中华民族共同体意识的价值。云南少数民族在时代发展潮流中, 濒临失传, 少数民族武术的研究迫在眉睫。因此本研究进行云南少数民族武术文化在铸牢中华民族共同体中的价值研究, 研究整理云南少数民族武术文化中蕴含的中华民族共同体意识价值, 为铸牢中华民族共同体意识提供微观路径, 同时在铸牢中华民族共同体意识的引领下, 促进云南少数民族武术文化的发展。

1 中华民族共同体意识的内涵

关于中华民族共同体意识的内涵各学者通过不同层次不同角度进行了大量的分析, 目前关于中华民族共同体意识内涵的研究, 主要分为三个方向:

(1) 通过追溯中华民族共同体的形成过程总结为“认同范畴”; 例如: 郎维伟等 (2018) 认为中华民族共同体

意识是以中国各民族为统一的前途和命运共同体的自觉自知性意识, 核心内容是对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党和中国特色社会主义的认同^[1]。

(2) 通过探讨共同体与共同体意识的关系归纳为“意识范畴”; 如青觉等 (2018) 通过分析元概念“共同体”和“共同体意识”, 认为共同体是人群关系聚合, 共同体意识, 就是特定聚合关系中的成员在感知自我与他者生存发展的共性条件基础上所具有的共善价值规范与能动凝聚意愿^[2]。孔亨 (2019) 认为中华民族共同体意识是中国各族人民对中华民族和中华民族共同体的主观认知, 是人们对中华民族和中华民族共同体的态度、评价和认同^[3]。

(3) 将中华民族共同体意识分为: 中华民族、中华民族共同体、中华民族共同体意识等要素进行分析, 进而定义为“要素范畴”。郑旺全等 (2021) 认为中华民族共同体意识是各族人民建立在“以追求团结统一为内生动力的中华民族命运共同体”这一本体基础上产生的认同与归属感, 其核心是“五个认同”, 包含认知、情感、行为三个维度^[4]。

关于中华民族共同体意识, 无论是从认同还是意识的角度看, 中华民族共同体意识都是长期以来各民族共同努力的结果, 以铸牢中华民族共同体意识为主线, 要正确把握中华文化和各民族文化的关系, 各民族优秀传统文化都是中华文化的重要组成部分, 中华文化与各民族文化是主干与枝叶的关系; 需要增进各族群众对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同。

铸牢中华民族共同体意识离不开物质基础、群众基础、精神基础、制度基础与政治基础。

2 云南少数民族武术文化在铸牢中华民族共同体意识中的价值

2.1 有利于增强文化认同、民族认同、国家认同

2.1.1 武术文化认同意识铸牢文化认同

云南少数民族武术作为中华民族传统武术的一种,与中华武术属于多元与一体的关系,云南少数民族武术丰富了中华武术的拳术种类,又通过武术文化认同铸牢了中华文化的认同。云南少数民族武术同中原武术一样都起源于原始狩猎、宗教祭祀和古代军事战争中,在发展过程中因其自然环境、人文环境的不同形成了自己的形式。在之后的不断的传承与发展中,吸收和借鉴了中原武术及其他各民族的武术特点,形成了现今的武术形式。云南少数民族武术在技术与武德认同中加深了中华文化的认同。技术认同,云南少数民族武术到现在大都形成了套路化的形式,很多拳种在保留本民族武术技术特点的同时,对其他各民族都有一定程度的学习和借鉴。例如傣族孔雀拳以马步、跪步、弓步、歇步等步伐和拳掌等手法为基础。潘家拳则融合了一些南少林功法,云南文山苗族空手拳接近于中国武术中的擒拿,又兼有长拳的特点。回族弹腿中的手法冲、推、劈、搂、穿、砍等;腿法有弹、蹬、踹、勾、箭弹等。武德认同,武德是中华武术的精髓,云南少数民族武术也相当重视武德,而且其武德与中华武术所追求的武德不谋而合,如景颇族强调的忍:“忍字心头一把刀,为人不忍祸先招;忍忍忍,饶饶饶,忍字更比饶字高。”苗族对收徒很有要求,讲究三教三不教,三打三不打的教门戒律。对选徒的人品要求较高,收徒前还要求徒弟在祖师灵前起誓会遵守师训,同时要求习武者不滋事,知礼节,重义气,肯忍让,诚实本分,点到为止,用武有道。

云南少数民族武术的适应与改造活动是一个能动的历史过程,而这种适应或改造要以人的心理意识的反映或沉淀为前提。云南少数民族武术对中原武术的接纳与利用,反应了对中华民族传统文化的内心接纳,反映了文化认同与民族认同。

2.1.2 节日及仪式中的武术认同意识铸牢民族认同

云南少数民族民族节日众多,武术作为重大节日及仪式中的重要组成部分,是人们人们喜闻乐见的形式,是人们所共同认同的文化,凝聚了人们的共同思想,密切人们的社会交往和联系,强化了民族认同。例如目纵纵歌节中,景颇族刀术作为表演节目出现在大家的视野中,参与节日的每名男子都会配一把刀,在游行过程中挥舞着手中的刀,步伐一致的朝着同一个向走着,可以感受到人们对于刀的重视,更可以感觉到由“同一个刀”所凝聚的民族向心力。体现了强烈的民族认同意识。

云南各少数民族受地理、生态环境的制约,生存条件

较为艰难,对于大自然有很强的敬畏精神,处于相对封闭的生存环境之下,迁徙等各种自然和历史的原因,使得云南少数民族有强烈的民族认同感。宗教祭祀则是集体参加,群体性很强的一种活动,同一个民族祭祀相同的神灵,精神和观念意识更为紧密,增强了文化认同和民族认同。源于祭祀的少数民族武术,从宗教祭祀中发展而来,在巫舞等形式中慢慢衍化,聚集了亲族之间的精神意识,表现了整个民族的文化,加强了民族认同的功能。对整个少数民族精神文化的联系与认同具有极大的整合和表现作用。

结婚、丧葬作为人们日常生活的重要仪式,也可以见到云南少数民族武术的身影,以刀甲为聘的彝族,将刀当作定情信物的景颇族、哈尼族,特制的矛还标志着景颇族定亲的成功与否,刀也是普米族订婚和逢年过节必不可少的礼物。摔跤还成为祝福新人喜结良缘的特殊方式。丧葬仪式中的“打冤家”也体现了云南少数民族对武术的崇敬。云南少数民族武术用自己的力量,凝聚人们的信仰,表达着人们的民族认同。

2.1.3 与中华民族同命运的意识铸牢国家认同

云南少数民族武术有很强的实战技击功能,它的军事功能在维护国家边疆领土安全,铸牢国家认同方面取得了丰硕的成果。无论是土司时代的民团武装、白衣没命军还是称为“云南护国军”的滇军,都在历史过程中,为保卫国家领土安全,抵抗侵略做着自己的努力。历代拉祜族土司为抗击缅甸、日等国侵略,保护疆土,拉祜族人将有悠久历史的武术作为民团武装军事训练、强兵健体的重要内容,武术不仅提高了拉祜民团的攻防技能和战斗力,而且直接影响到战争的胜负。《傣族文化志》中总结古代傣族尚武成风,早在唐代,由傣族组成的“白衣没命军”便已是南诏政权里最精锐的作战军队^[10]。

1931年沙国政在朝鲜开武馆传授武艺,在反华热潮激烈中国华侨屡遭迫害之际,成立了武术队,保护中国华侨的生命和财产。滇军又称“云南护国军”。“卢沟桥事变”后中华民族到了最危险的时候,龙云率领滇军第60军出征,昆明各界群众献旗相送。全军将士庄严宣誓:“我们要发扬云南护国主义之精神,杀尽倭寇,保卫祖国,还我河山!”八年抗战,滇军的足迹遍及我国各地。云南少数民族武术人与国家同生死共命运的意识贯穿始终。

2.2 为铸牢中华民族共同体意识提供政治、经济、文化价值

2.2.1 云南少数民族武术促进经济发展

武术所具有的物质基础为铸牢中华民族共同体意识提供了基本的经济保障。云南旅游业发达,武术因其因其新奇和神秘独特魅力深受各民族和国内外人士的喜欢,从而促进了云南省的经济发展。随着武术的发展,各种武术赛事举办的越来越多,与其相关的武术培训、武术服装、器材、服务业等行业都有了相应的发展。例如阿昌族的“户

撒刀”，制作精良，据说“柔可绕指，刹铁如泥”，阿昌族、景颇族等族都有佩刀的习惯，市场较好，经济在一定程度上得到了发展。云南少数民族武术的发展促进了经济发展，为铸牢中华民族共同体意识提供了经济价值。

2.2.2 武德精神提供文化价值

武德教育在武术教育中颇受重视，武术作为中华优秀传统文化的瑰宝，习练者受到中国传统文化的影响。从最初的入门，例如收徒的人才选定、收徒仪式的教训以及练武过程中的武德教育，从行为规范到观念意识影响着习武者，引领着习武者的精神追求，使习武者自觉树立起了修身、弘扬正义、忠于民族、报效国家、以天下为己任的思想追求。岳飞“精忠报国”，戚继光抗倭，俞大猷一生南北征战，关天培为抗击英国侵略军，血染沙场，坚守虎门炮台等，都从武术技艺中吸收到了精神力量而后立功立业、彪炳千秋。苗族根据“三教三不教”进行选徒，用武主张“三打三不打”，在师父的教导下，习武者将自己习武与社会责任和义务相联系，武术进而为平治天下、安邦定国服务，或者为护贫济困，为仁一方所服务。云南少数民族武术文化所蕴含的思想观念和道德规范为铸牢中华民族共同体意识提供了文化价值。

2.2.3 为政治发展提供价值

无论是土司制度、宗教祭祀还是民族节日，武术都作为一种途径，变相的成为一种政治辅助手段。在土司时期，武术用于平定叛乱，保疆护土，云南少数民族武术作为一种手段，维护着政治安全与稳定。宗教祭祀和民族节日中的武术又成为凝聚思想的一种手段，凝聚人们的思想，形成武术习练团体，凝聚集体力量，从而更有利于对人民进行管理。武术在一定方面成为一种娱乐休闲方式，人们在业余时间进行武术习练、表演、交流，人民的压力得到缓解，从而提高社会情绪稳定程度，人们的生活质量也得到了提高，减缓了社会压力，从而更有利于社会稳定。

2.3 促进各民族交流交往交融，共商共建共享

武术作为一种途径，在其发展过程中处处有各民族交流交往交融的印记，武术人共商共建共享，使得云南少数民族武术发展至今。早在明代的傣族武术就闻名中原。三征麓川后，明朝政府移民屯兵傣族地区，汉族武术传入傣族地区。明代末年，山东、河南的拳师到傣乡传艺，从此以后，傣族武术吸收了我国的太极拳、长拳、形意拳和气功的特点，发展成独特的套路。20 世纪初，很多外省武术家涌入了云南，对武术进行传播，挂牌授徒，推动了武术的交流交融。武术成为了一门学校正式课程。抗战时期何福生等很多优秀的武术家来到云南，不仅给云南带来了许多优秀的中原拳种，更培养了许多武术人才，从而开创了云南武术的今天。中原武术和云南本土的少数民族拳种

经过兼容并蓄，形成了现在独具云南特色的武术特点。随着武术在云南的发展，武术习练者日益增多，有关武术的体育赛事也在一定程度迅速发展起来，在每年举办的云南省民运会中，参与人数最多的就是武术项目，随着武术比赛的举行，各民族在比赛过程中进行了交流、交往与交融。各民族共商共建武术比赛平台，共享武术平台，实现本民族武术的传承，同时各民族武术人才互相学习借鉴，优化本民族的武术拳种。

基金项目：（1）云南省教育厅科学研究基金项目，云南少数民族武术文化在铸牢中华民族共同体意识中的价值研究（2022Y423）；（2）云南省教育厅科学研究基金项目，瑜伽对大学生 A 型下交叉综合征的干预方法研究（2022Y452）。

【参考文献】

- [1]陈瑛,郎维伟.中华民族共同体意识与“五个认同”关系再探析[J].北方民族大学学报,2020(1):22-28.
 - [2]青觉,徐欣顺.中华民族共同体意识:概念内涵、要素分析与实践逻辑[J].民族研究,2018(6):1-14.
 - [3]孔亭.试析中华民族共同体意识的基本内涵[J].江苏大学学报(社会科学版),2019,21(2):33-40.
 - [4]郑旺全,赵晓非.中华民族共同体意识的话语演进与内涵深化——基于“五个认同”建构中华民族共同体意识内涵体系框架[J].民族教育研究,2021,32(2):15-23.
 - [5]高承海.中华民族共同体意识:内涵、意义与铸牢策略[J].西南民族大学学报(人文社科版),2019,40(12):24-30.
 - [6]张爱华,左文泉.云南少数民族传统武术比较研究[J].武术研究,2020,5(12):44-46.
 - [7]李莹,李雨衡.土司军事武术的发展研究[J].军事体育学报,2017,36(1):125-128.
 - [8]邓艳辉,王维,郭振华,田祖国.西南少数民族婚俗中的武术文化探微[J].四川体育科学,2015,34(4):6-8.
 - [9]郭振华,白晋湘.以武祭丧:西南少数民族丧葬习俗中的武术文化探微[J].武汉体育学院学报,2012,46(11):52-55.
 - [10]赵世林,伍琼华.傣族文化志[M].昆明:云南民族出版社,1997.
- 作者简介:杨海燕(1995-)女,汉族,山西吕梁,硕士研究生,云南民族大学体育学院,研究方向:武术与民族传统体育;庞微微(1985-)女,汉族,黑龙江哈尔滨,硕士研究生,云南民族大学中印瑜伽学院(国际太极学院),研究方向:瑜伽教学与训练;陈元仙(1998-)女,汉族,云南昆明,硕士研究生,云南民族大学体育学院,研究方向:体育教学方向。

Viser Technology Pte. Ltd.

公司地址

21 Woodlands Close, #08-18,
Primz Bizhub SINGAPORE (737854)

官方网站

www.viserdata.com