

人文精神视角的青少年体育教学训练创新发展策略

徐兴文¹ 刘代未²

(1. 昭通市昭阳区凤凰街道办事处中学, 云南 昭通 657000; 2. 昭通市昭阳区第五小学温泉校区, 云南 昭通 657000)

摘要:“体回归教”是体育教学改革的目标, 它是以“学生为本”, 站在学生角度结合学生生理、心理、体能、技能等来形成具体的体育教学、体育训练方案。基于此, 本文首先分析了体育教学训练中人文精神的内涵; 其次讨论了青少年体育教学训练创新发展的必要性; 再次论述了人文精神视角下青少年体育教学训练创新的基本原则; 然后以田径项目为例, 分析了人文精神视角下青少年体育教学训练创新的策略。

关键词: 人文精神; 青少年体育教学; 体育训练; 创新发展; 策略分析

【中图分类号】G597

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)10-170-03

引言:

2022年教育部发起了“大美校园”征集, 人文校园再度成为热门话题。人文精神的本质是以人为本, 体育教学作为学校教育的重要组成部分, 必然要遵循以人为本这一理念, 需要在充分了解青少年生理、心理、体能、认知的基础上形成科学的体育教学和体育训练方案, 这样才能让青少年喜欢体育课, 并可以形成1-2种终身可以坚持的体育项目, 实现终身体育这一目标, 发挥进校园体育育人、育心的积极作用。

一、体育教学训练中人文精神的内涵分析

在《词源》中对“人文”的解释是: 存在于人类社会不同领域当中的文化现象^[1]。由此可见, 人文是和社会发展不可分割的, 是伴随社会发展而发展的, 它总会有更新的内涵产生, 不断地推动社会发展。

人文发展说明了人类一切行为和活动也都要不断推陈出新, 然而受传统体育观念影响, 很多教师在体育教学当中仍然采取的是“一刀切”教学模式, 这种教学模式忽视了学生在体育知识、体育技能、体育训练方面的个体差异, 容易导致一部分学生被边缘化。

在人文校园建设以及新课改之下, 体育教学训练必须要向人文教学转变, 要重视学生个体差异, 并在这一基础上去形成创新教学以及训练方案。故而, 体育教学训练中人文精神就是以生为本, 需要教师通过体育课观察、体能测试等方式来评价学生个体体能、技能、知识水平, 然后形成组合教学及训练方法。在这里人文精神成了体育教学改革创新的内生动力, 也是体育教学的落脚点, 教师只有完全领悟人文精神内涵才能真正的改革教学, 破除桎梏, 实现教学上的进一步发展。

二、青少年体育教学训练创新发展的必要性

1. 增强学生体育学习的主体性

陈海琼在《论体育人文精神的内涵与价值》当中指出, 满足人们体育需求才是保证体育事业获得可持续发展的关键。体育教学、体育活动只有让人在体能、技能、体质、兴趣、健康等方面获得发展, 才能被学习者所认可和欢迎^[2]。而达成这一目的离不开体育教学训练的创新, 更离不开教师的“生本理念”的建立。从目前的各级学校进行的体育教学改革来看, 在尊重学生主体性这一基础上开展的各项课程, 对学生体育课参与性、学生自身获得性都有很好的促进。

2. 让学生实现自身的综合发展

在人文精神视角下的体育教学训练创新不仅针对学生体能、体质、技术、技巧, 更会针对学生的思想、精神, 既要让学生擅长体育活动、养成定期锻炼的习惯, 又要让学生在体育学习当中形成合作意识、集体精神, 更可以形成社会责任感。若是体育教学达成这一目的, 说明“体回归教”已经得到了落实。

三、人文精神视角下青少年体育教学训练创新的基本原则

1. 以人为本

教师体育教学和体育训练期间必须要紧密围绕学生体育学习目标以及学生体能、技能、生理、心理情况形成科学合理的学习及训练方案^[3]。要正视学生在学习、

训练当中出现的各种行为, 在学生训练后大口喝冷水时及时制止, 在学生体能透支无法坚持时及时令其休息, 女生生理期时避免其过度运动。同时, 要了解学生既往病史、身体健康水平, 要保证体育教学以及训练的安全性。在专业训练方面, 教师要融入信息化管理技术, 以数据为参考来制定训练方案, 这样才能可以保证学生拥有良好的核心力量。

2. 系统原则

要考虑到教学和训练的关系, 要以学中练、练中学为基本模式, 让体育课程系统推进。同时, 对于每一个体育项目必须要考虑到技能、技巧、体能、体质、项目战术、思想道德、精神品质, 要保证体育教学、体育训练发挥育人、育心的作用。

3. 科学原则

教师务必要在遵循人体结构、健康规律的基础上形成体育教学训练方案, 例如在了解学生肺活量、忍耐力的基础上适当提高训练难度, 这样才能让学生有挑战意识, 否则过于苛刻的要求只能让学生形成畏难情绪, 甚至损害学生健康。教学当中教师要详细讲解体育项目动作要领, 要让学生了解这些动作的重要性, 这样才能实现学生体育动作标准化, 既能让学生身体得到保护, 也能提高爆发力, 避免身体能量被过度消耗。

4. 教育原则

教师在体育教学、体育训练当中都要牢记教育使命, 要在保证学生系统学习体育知识、掌握体育技能的基础上, 要让学生形成昂扬向上的精神、养成良好的生活习惯, 愿意承担社会责任。教育原则之下, 体育教师必须要有体育思政的能力。

四、人文精神视角下青少年体育教学训练创新发展策略分析

为了探索人文精神视角下青少年体育教学训练创新发展的路径, 在这里以田径类项目的教学和训练为例, 去分析提升青少年学生体能、技能、战术战术、合作意识、集体意识、社会责任感的具体方案。

1. 加强学校体育基础设施建设

青少年体育教学训练创新离不开基础设施, 否则即便学校有很好的人文精神也难以保证该种精神可以激励学生提高体育学习热情。学校在制定体育训练评价体系, 以该评价体系引领学生关注自身体育学习的态度、表现、行为^[4], 并在这一基础上要积极地整合资源, 为体育教师体育教学训练创新提供保障。其中包括体育器材、体育场地、教学教材、教学工具。在田径项目中, 场地建设难题较大, 一些新建学校因为城市规划约束之故, 没有足够面积的田径场地。学校作为教学机构, 必须要整合资源破解这一难题。除了合理规划学校布局之外, 需要通过外部合作来为学生田径项目的体能训练提供保障。学校也必须要形成科学预算, 不断扩大经费使用效率, 保证体育教学基础设施不断得到改善。

2. 积极提高体育教师综合素养

人文精神视角下的青少年田径项目教学训练需要体育教师精通各类项目技能以及体能训练, 熟悉各类项目战术, 能够创新体能技能训练方法, 并在教学中可以融入体育精神培养目标。目前教师队伍还难以满足这一要求, 所以学校培养此类教师成为青少年体育教学训练改革的前提。

首先, 学校要以严格的考核体系引导教师形成人文精神, 并且让该精神融

作者简介: 徐兴文(1976.7-)男, 汉族, 云南昭通, 高级教师, 本科, 研究方向: 体育。

入到教学活动中,真正的利益学生。为了确保体育教师切实贯彻人文精神,具体考核指标需要由校方与体育教师来一同完成。教师在指标构建过程中提前内化,可以深入理解指标内涵及意义,避免教师在后续因为评价问题而影响授课积极性。

其次,要求体育教师影响下让学生形成人文思想,并在体育学习中焕发出更强的自主性。达成这一目标,需要教师积极学习教学心理知识,充分了解学情,在授课中合理安排内容、掌握教学节奏,通过科学引导让青少年学生认识自我、尊重自我,崇尚礼节尊重他人^[9]。

再次,学校要鼓励体育教师形成教学研究、教学交流,通过这种形式让人文精神融入到所有教师的头脑中。学校引导体育教师针对每一种体育项目形成科学、合理、系统的训练方案。如果条件允许,学校专门构建体育品牌课,对于品牌课授课人员给予激励,从而提升体育教师体育教学训练创新的积极性。

3. 建立和完善信息化管理体系

田径训练是高中体育教学中的重要构成部分,以走,跑,跳,投为主,包括:中长跑,短跑,跳高,跳远,标枪,铅球,竞走等项目,对学生的核心力量要求较高,需具备爆发性与持续性^[6]。因为训练内容较多,而且学生个体差异明显,需要学校建立较为完善的信息化管理体系,让教师通过信息抓取获得学生体育学习的需求点,从而做到针对性教学。实际上近乎所有体育项目都可以实现信息化管理,或者是线上线下混合教学模式,这样的教学模式利于教师动态抓取学生数据并分析学生的特点,从学生生理、心理特点出发融入合理的训练方案。例如,女生对长跑项目不感兴趣,但部分女生对投掷类项目比较青睐,教师便可以围绕这些运动项目形成训练方案,以跑步、蛙跳、仰卧起坐等作为训练内容。男生具有活力,近乎喜欢所有田径项目,教师以长跑、蛙跳、单杠为主,过程中融合各类项目所需要的技巧训练,保证学中练、练中学。另外,教师也可以将小组教学融入进来:喜欢跳高的可以加入跳高小组,接受该组对应的训练方案;喜欢铅球的可以进入投掷项目组,接受该组对应的训练方案。以此类推,让学生在喜欢的项目上接受训练,这会在很大程度上化解学生训练不积极的问题。体育教师定期在各组进行测试,了解学生体育项目对应的体能、技能参数,并建立档案将其存储起来,作为后续对比指标。

在国家落实双减政策下,更需要学校构建信息化管理系统,将教学管理可以延伸到家庭当中。在这样的背景下,体育教学、体育训练也可以实现家校对接。在具体对接当中,学校可以建立家校对接平台,让教师可以在该平台与家长沟通、交流,积极转变家长的思想观念,让他们重视孩子的体育学习和体育训练,甚至积极主动配合体育教师,在家庭环境下开展体育学习和体育训练项目,实现体育学习、体育训练的持续性。

4. 实现多种教学方法有效融合

因为学校田径教学内容较多,同时每一种体育项目训练方式又因人而异,这就决定了体育教师在体育教学和训练当中必须要形成多种教学方法融合的方案,可以做到因人施教、因材施教。鄯宝军在《青少年体育训练方法创新策略》当中指出,青少年体育训练的方法因人而异,总体存在整体训练法、分解训练法、持续训练法、重复训练法、游戏训练法和比赛训练法。

完整训练法指的是在体育训练中,项目动作、规则、技巧等充分融合起来,从始至终形成一个完整的训练课程。这比较考验教师的综合能力。完整训练法比较适合动作简单、规则较少的体育项目,例如铅球、铁饼等项目,对于规则较多的项目以及技术动作较为复杂的项目不太适合。

分解训练法是将动作训练分解开来,以分解动作来保证学生掌握动作、驾驭发力技巧等,但这种方法不利于青少年形成完整的动作印象。一般该法适用于动作多的项目当中,在训练过程中要穿插整体动作播放,要让学生掌握分解动作和整体动作的关系,找到前后动作的关联点,保证动作的一气呵成^[7]。

持续训练法指的是教师根据学生体能、技术水平、技巧掌握能力来制定具体的持续训练方案,主要有短期持续训练方案、中期持续训练方案和长期持续训练方案。对于领悟力强、体能好、基础技能佳的学生可以采用短期持续训练,使其完全掌握动作要领以及发力特点,并最终可以做出成套动作。当然,若是体育项目动作简单、规则不复杂,可以让大部分学生采取短期训练法。领悟力一般、体能一般、技术基础一般的可以采用中期持续训练法。体能差、领悟力不足,同

时技术基础薄弱的需要长期持续训练法。需要注意的是,长期持续训练法也适用于长跑、短跑、跨栏等项目,因为这些项目本身需要学生不断锻炼、不断总结、不断感受,确保综合能力不断提升。

重复训练法指的是教师根据学生综合情况,让学生反复练习某个动作,或者反复进行体能训练,最终目的是让学生熟悉动作要领,同时形成良好的体能。教师需要根据具体情况为每一位学生制定出训练和休息的方案,做到张弛有度,避免过于集中训练对学生形成不良影响。

游戏训练法和比赛训练法其实二者可以合二为一,游戏中有比赛,比赛中有游戏,通过游戏情境、比赛情境来提高学生的训练积极性。一般这类训练适合跳高、跳远、短跑等项目。

所谓的训练方法融合指的是,教师在充分了解学情基础上,可以将上述训练方法融合,例如重复训练和比赛训练融合,重复训练最终需要通过比赛来验证,二者紧密咬合,解决了学生在重复训练中出现兴趣不足的问题。

5. 实现“学练赛”一体化课程

学、练、赛一体化课程是将体育项目教学和训练结合起来,并最终通过比赛来检验学生学习成果的一种课程安排。李开腾在《体教融合视域下“学练赛评”一体化课堂教学策略》当中开篇就指出这种课堂方式已经成为高中体育教学改革的重点。因为它将体育专项学习、专项训练、游戏比赛等综合起来,符合各类学生体育学习情况,不会出现某些学生被边缘化的问题。在人文精神之下,学练赛充分考虑到了学生体能、技能、思想、精神,告别了过去体育学习当中以学为主轻视实践的弊端。这种教学模式很好地回答了为什么教、教什么、怎么教三个问题^[8]。下边以短跑为例,对学练赛模式加以阐述:

首先,学得操作方法。在教学前要将短跑所有基本动作、比赛规则等通过翻转课堂转移到课前,学生以自主学习形式加以掌握。过程中学生要提出学习难点,包括呼吸调节、节奏掌握等方面。为了提高效率,教师可以要求学生分组提出相应的难点内容,这样便于教师形成科学的教学方案。

其次,练得操作方法。在课堂当中将练习作为主要内容,练习过程中要针对学生之前提出的难点,这样可以节省教师精力,做到靶向教学。最终,在教师带领下,所有学生都掌握了难点,保证掌握整套篮球动作和比赛规则以及战略战术。这是保证下一步赛的顺利开展的重要保证。在训练过程中,教师要专门针对男女生来形成两套篮球体能训练方案,做到差异化训练。例如,男生以长跑、跳跃、引体向上为主;女生以中跑、蛙跳、仰卧起坐为主。相对而言,女生的训练强度降低,这符合女生生理特点。

再次,赛的操作方法。教师通过课堂考核确认学生基本掌握短跑的动作、规则、技巧、战术之后,开始进入比赛环节。在比赛过程中要求学生注意学习内容,要保证动作的规范性、战术的有效性、精神的集中性,务必要让所学的所有知识、技能转化为学生的综合能力。

6. 积极构建体育教学评价体系

体育教学及体育训练是一个系统过程,是以课时为单位形成的上下连接的系统,需要教师动态评价、总结、分析,努力找到学生学习训练过程中存在的问题,以及教师自身教学理念、教学方法、教学模式存在的问题,以问题为导向不断研究体育教学和体育训练,如此才能确保体育教学、体育训练形成螺旋式上升态势。在人文精神视角下,这种评价还需要将学生融入进来,不仅让其成为被评价者,还需要使其成为评价者。学生参与评价的途径是生生互评,师生互评,让学生在对他评价过程中可以反观自身,促进学生知识、技能内化;让学生对教师评价的过程中可以表达自己的学习需求,并指出教师教学存在的问题,促进教师体育训练方案的升级。

教学评价体系构建当中,教师要充分重视指标的选取,将学生体能、体质、耐力、速度、技能、技巧、动作规范性、集体意识、合作意识、社会责任感等统统融入进来,目的是对每一位学生形成全面评价,挖掘出他们存在的短板,为下一步训练寻找方向。学生在对教师评价时,主要将教师教学态度、教学行为、教学能力、创新水平、是否考虑到学情等作为具体指标,这样才能让教师通过评价了解到自身短板。

总结

(下转第177页)

以教师的讲课为主导,学生只需要上课认真听讲,但是这样的课堂缺乏活力与参与度,尤其是对体育这种课程来说,需要讲理论知识进行实践,才能领悟出动作的要领和学科的重点,在以往的体育教学中,教师不遗余力的向学生传授本节课的知识重点与难点,学生被动的接受,边听讲边消化,甚至来不及吸收就进入下一个知识点的学习阶段,不能深入理解知识内容就无法吸收知识点,更不会产生深刻的认识和记忆,因此就无法变为自己的知识,所以在实际实践过程中,因为对老师所讲的内容一知半解,在进行实操或者训练过程中,学生往往会按照自身的理解来进行体育锻炼,这种情况下如果对体育知识的理解不到位,导致体育动作不标准,或是对体育器材设施的使用不规范,很容易发生危险,造成自身身体受到伤害,因此高职院校的体育模式需要与时俱进,转变教学思路和教育方针,深入贯彻和落实核心素养的教学指导方向,有意识的针对高职学生的年龄特点和学习特点,将体育课程目标与人才培养目标相结合,形成特色的体育教学体系,另外在教学过程中,体育教师还可以穿插一些预防职业病保健动作、体操等教学内容,符合高职学生职业特点方向,用以改善和纠正职业疾病的方法,培养学生参与体育锻炼的日常习惯,提升学生的耐受力与改善身体机能,增强学生的抵抗力,充分表达身体是革命本钱的口号,满足不同就业岗位所需要的身体要求以适应复杂的工作环境。

(一)加强对体育学科的重视力度

在中国传统的教育认知中,体育课程不属于重点教育。在教师能力培养、课堂教学资源配置等领域也一直处于不利位置。随着近年来教育教学改革发展的持续深入,社会各界对体育教育的关注逐渐增加,信息化教育也开始逐渐走向体育课堂。但在高职院校实际推广体育教学和文化过程中还是面临着许多难题亟待解决,例如体育课程安排量较少,师资力量不达标等因素,造成教学质量差强人意,所以我们要加强高校对体育课程的重视度,有效发挥高职院校的体育教学的效用价值,贯彻落实教育思想,加大体育课程的排期,以及整合体育教学资源,保证体育教学设施的完善,按照学生的心理素养、身体素质,制定合理的教学目标,与学生的教学实践相契合,实现学生的个性化发展

(二)创新体育教学手段

随着教育部门的不断改革,欲想在高职教育中培养优秀的专业技能人才,就要实现教学改革的可持续发展。以学生的长远职业发展为导向,按照社会对人才的具体需求,设置科学的专业课程,然后按照高校的实际教学情况,对教学计划做出科学调整,彰显高职院校的办学特色,与此同时,高职院校的教学改革要强化学生工作技能的培养,创新体育教学手段,有效引入多媒体技术在体育学科上的有效应用,深度挖掘和培养学生学习体育的兴趣,由于兴趣是学生最好的老师,因此在体育教学中,引发学生兴趣是提升教学质量最关键的因素,在日常的体育课中,体育教师对本堂课的内容做以简单的说明和指导,同学们就可以解散去练习学习到的内容,但是对于难度较大的体育内容来说,体育教师在授课的过程中会受到技术、设备或是场地的限制,无法有效的开展体育的教学,因此中职体育教师可以借助多媒体资源教学模式,将教学内容制作成PPT或者视频的方式呈现给学生,清晰直观一目了然,且方式新颖有趣,立刻吸引了学生的目光,尤其是在教学过程中,体育老师对教学视频中的一些重点知识和内容的讲解还可以进行慢动作回放和暂停讲解,逐个击破学生对体育知识的盲点,加强中职学生对该体育动作的理解和认识,所有中职体育教学借助多媒体资源,激发了学生对学习体育的兴趣,为学生创造了良好的学习氛围,有序的引导和启发学生进行自主探究学习。

例如,在教学“足球基本动作”内容时,教师要根据学生的反应进行足球教学安排,足球这项运动受大多数男同学的喜爱和追捧,并且大多数的男同学也懂得

足球的基本理论和比赛规则,但是对于女同学来说,足球这项运动不是很能引起女生的共鸣,无法激发女学生的兴趣,并且只有少量的女同学在现实生活踢过足球,在基于这个情况的基础上,教师应该引入多媒体教学资源,首先播放一段世界杯的视频烘托体育课的气氛,将女同学对足球的兴趣点和积极性调动起来,在通过足球理论的一些视频,重点讲解足球课的知识,然后教师引导同学之间互相学习,体会和练习动作要领,在整个过程中,体育教师把握上课的节奏,对于中职学生感兴趣的内容进行深入挖掘和探讨,对于足球理论关键的步骤和基础知识,进行多维度讲解,对于足球比赛中得分的关键,教师可以引导学生进行深入的讨论,畅所欲言,同时在体育课程期间,体育教师有计划地穿插着播放一些比赛的视频,给体育课程教学注入活力,烘托出体育课热情的氛围,借助多媒体资源开展的中职体育教学,能更进一步的提高教学的质量,发挥出教学策略融合信息技术最有效用的价值。

(三)丰富体育课程考核手段

教师传道授业也,所以高职体育的教学应该积极凸显出教师的主导作用,针对学生在体育课程上的表现,对学生针对性的指导,指出学生训练过程中欠缺的部分。另外教师在进行体育考核时,充分发挥先进的考核理念,学生的体育成绩划分为日常学习训练、学习态度和实操成绩几个部分组成,体育教师对学生付出的努力给予高度的认可,帮助学生科学制定下一阶段的发展目标。促进高职学生养成积极良好的学习习惯,实现其个性化发展。

三. 高职院校体育改革的发展方向

教育行业发展到今天已经经过无数次的改革与创新,我们从单一的教学方式,直到今天多种教学手段有效的融合,已经取得了显著的成效,实现了质的飞跃,有着跨时代的非凡意义。高校教育的目标也不仅仅关注学生文化素质能力的提升,更加强了对学生身体素质的要求,近年来随着高职院校对于体育课程的不断重视,体育课程已经从原本的传统教育方式向创新型教育方式发生了转变,原本的体育课程主要是通过锻炼身体作为开设目的,现如今高校体育课程已经将课程本身和素质教育、综合教育融为一体,对于高职院校的体育教学有了更深层次的要求,关于高职院校的体育课程变革已经迫在眉睫。为了更好地实现高校体育课程改革的长效发展,一方面要形成具体、统的体育课程目标,另一方面要强化体育教学手段,并持续跟踪改进效果,最终达到提升学生综合素质能力的目标,虽然近年来素质教育的理念一直在各个教育阶段不断被渗透和普及,对体育课程的重视度也是越来越高,但是在全面开展和优化体育学科建设的道路上,我们还有很长的一段路要走,如果想要达到理想化的状态和预期目标,我们还需要上下求索,攻克艰难,并且从无到有在达到教育目标要求,是一个缓慢而长期的过程,需要人力和物力的长期持续投入,但这既是目标也是动力,我们不忘初心砥砺前行,定会摸索出一条适合我国高职教育教学有序性和稳定性发展的道路,在现有社会体系结构的不断深化改革下,实现技术与理论的完美结合与互相协调方案,全面实现高职院校体育教学可持续发展策略。

参考文献

- [1] 王涛.新时期高职院校体育课程教学改革与发展研究[J].当代体育科技,2019,9(28):94-95.
- [2] 严佑平.高职院校体育课程教学改革与发展研究[J].现代职业教育,2019(13):194-195.
- [3] 朱琳.当代高职院校体育课程教学改革与发展研究[J].当代体育科技,2017,7(33):61-62.
- [4] 刘飞.高职院校体育课程教学改革与发展研究[J].当代体育科技,2017,7(26):55-57.
- [5] 刘峰.高职院校体育课程教学改革与发展研究[J].科技创新导报,2014(17):124.
- [6] 代杏杏.高职院校体育课程教学改革与发展研究[J].时代报告,2018(12):233.
- [7] 马文琪.高职院校体育课程教学改革与发展研究[J].人力资源管理,2018(1):300-301.

(上接第171页)

总而言之,在体育人文精神视角下青少年体育教学训练当中,需要多元化主体来完善体育教学训练体系:首先,学校提供包括教学器材在内的各类保障;其次,需要体育教师拥有专业教学能力,可以在教学过程中培养学生的体能、技术、规则意识、集体意识、合作意识,并可以采用信息化管理手段不断观察总结学情,保证训练方案的动态性、科学性、合理性、教育性。再次,教师要掌握学练赛一体化教学模式,确保学生的训练可以得到科学验证。然后,教师需要改革评价模式,通过及时评价找到问题所在,保证教学质量持续提升。

参考文献

- [1] 蒋梦溪.体育人文精神的内涵研究[J].体育风尚,2021(01):215-216.
- [2] 陈海琼.论体育人文精神的内涵与价值[J].体育风尚,2018(12):231.
- [3] 殷光俭.体育训练创新的意义、原则及措施[J].尚舞,2021(12):117-118.
- [4] 何文军,韩涛.基于人文精神视角的青少年体育教学训练创新策略研究[J].青少年体育,2018(08):87-88.
- [5] 沈葵阳.人文精神视域下青少年体育教学训练创新方法研究[J].运动,2016(13):19-20.
- [6] 肖辉.论高中田径训练中的核心力量训练方法[J].田径,2022(5):3.
- [7] 鄢宝军.青少年体育训练方法创新策略[J].体育风尚,2022(08):140-142.
- [8] 李开腾.体教融合视域下“学练赛评”一体化课堂教学策略[J].体育视野,2022(09):74-76.