

## 体育中考改革背景下初中体育教学优化策略

■三峡大学体育学院 向艾雯

近年来,全国各地体育中考改革持续推进,考试分值大幅提升、考核项目日趋多元、评价标准更加全面,彻底打破了以往单一的体能技能考核模式,转向体能、技能、综合素养协同评价,充分彰显了国家重视青少年体质健康、深化基础教育体育改革的坚定决心。体育中考作为引导学校体育教学、激发学生运动热情的重要杠杆,其核心目标并非应试选拔,而是以考促教、以考促育,推动体育教学回归“健康第一”的育人本质。面对改革新要求,传统初中体育教学的弊端愈发凸显,优化教学路径、革新教学模式,成为当下初中体育教学高质量发展的关键。

当前初中体育教学,仍与体育中考改革导向存在诸多脱节之处。

其一,教学功利化问题突出,多数学学校陷入“考什么、教什么、练什么”的应试误区,课堂完全围绕中考固定项目开展机械重复训练,将体育课堂变成专项集训场,忽略了运动兴趣培养与育人价值,长期枯燥训练极大消磨学生的运动积极性,甚至让学生产生厌学情绪。其二,教学模式固化单一,依旧采用“一刀切”的教学方式,统一教学内容、训练强度与教学节奏,完全忽视学生体能基础、运动能力、身体条件的个体差异,导致基础薄弱学生跟不上教学进度,优势学生无法得到能力提升,不仅教学效果不佳,还容易引发运动损伤。其三,育人目标片面化,教学重心全部放在体能与技能训

练上,完全忽略运动健康知识、安全防护意识、体育品德素养的培育,与改革倡导的全面发展育人理念背道而驰。其四,教学方法缺乏创新,始终沿用“教师示范、学生模仿、反复练习”的传统模式,课堂组织形式僵化,难以调动学生主动参与体育锻炼的内在动力。

立足体育中考改革的核心导向,初中体育教学必须打破应试桎梏,统筹兼顾应试需求与育人目标,从教学理念、内容、方法、评价四方面精准优化,切实提升教学质量。

首先,转变教学理念,厘清应试与育人的内在关联。体育教师要彻底摒弃功利化应试思维,深刻把握改革精神,始终坚守“立德树人、健康第一”的教学理念。要明确体育中考是手段而非目的,教学中既要紧扣中考考核要求,扎实开展专项训练,助力学生提升考试成绩,更要跳出单一应试框架,将培养学生运动兴趣、养成终身锻炼习惯、塑造健全人格作为核心任务,实现应试提分与素养培育双向并行,真正落实以考促教、以考促学的改革初衷。

其次,优化教学内容,构建系统化教学体系。紧扣体育中考考核标准,打破单一项目训练的局限,搭建“基础体能+专项技能+健康素

养”的三维教学内容。针对长跑、跳跃、力量、球类等中考项目,拆解教学任务,细化动作要领、讲解技巧方法、循序渐进开展体能储备训练,摒弃低效重复训练。同时,丰富课堂延展性内容,适度融入趣味体能游戏、小型体育竞赛、运动安全防护、科学锻炼常识、运动营养知识等内容,缓解专项训练的枯燥感,让学生在掌握应试技能的同时,树立科学锻炼意识,全面提升体育综合素养。

再次,创新教学方法,提升课堂教学实效性。摒弃传统单一教学模式,融合分层教学、趣味教学、情境教学等多元方法,做到因材施教。依据学生体能水平、技能基础进行分层分组,为不同层次学生制定差异化目标:基础薄弱学生侧重基础动作辅导、降低训练强度,多给予鼓励引导,帮助树立运动信心;中等水平学生侧重技能巩固、提升训练难度,突破学习短板;优秀学生侧重技巧拔高、强化实战训练,挖掘运动潜能。同时,将枯燥的专项训练趣味化,把长跑融入接力闯关、团队竞赛,把力量训练设计成趣味挑战,球类项目多开展小型对抗赛,活跃课堂氛围。此外,严格规范课前热身、课中训练、课后放松流程,合理把控训练强度,

有效规避运动损伤,保障课堂安全有序。

最后,完善评价体系,对接改革多元评价要求。打破以往重结果、轻过程的单一评价模式,建立“过程性评价+终结性评价”相结合的综合评价机制。过程性评价重点关注学生课堂参与态度、训练积极性、进步幅度、团队协作表现、规则意识等,全程跟踪学生学习状态;终结性评价参照体育中考标准,定期开展体能、技能专项测评,检验教学成果。通过多元化评价,全面客观反映学生学习成效,激励学生主动提升自身能力。同时,建立学情跟踪机制,精准把握学生学习短板,及时调整教学策略,针对性补齐薄弱环节,稳步提升整体教学质量。

体育中考改革,为初中体育教学带来了全新挑战,更提供了革新发展的契机。作为体育教育工作者,唯有主动顺应改革趋势,转变教学理念、优化教学路径、创新教学模式,才能让体育课堂既满足中考改革需求,又充分发挥育人功能,让学生在体育锻炼中增强体质、健全人格、锤炼意志,实现身心健康全面发展,真正践行新时代体育教育的育人使命。

## 企业内部监督与经营发展协同推进的实践路径

■河南中豫建设集团股份有限公司 贾凌飞

在企业管理实践中,内部监督与经营发展之间的关系是一个需要审慎处理的命题。长期以来,一种较为普遍的认识将内部监督视为经营活动的制约因素,认为监督会增加管理成本、降低决策效率。然而,这种理解存在偏差。内部监督并非外在于经营活动的独立约束,而是企业运行机制的内在组成部分。监督的真正目的不在于限制经营,而在于保障经营活动在可控范围内有序展开。若将监督与发展对立起来,不仅无助于提升经营效率,反而可能使企业积累治理风险。因此,实现内部监督与经营发展的协同推进,是管理者需要深入思考的现实课题。

### 一、内部监督支持经营发展的内在逻辑

理解两者关系,首先需要厘清监督的功能定位。内部监督的核心作用在于确认经营活动是否符合预设目标和制度规范,及时发现偏差并纠正。这一过程并非企业外加的负担,而是组织运行的自然需要。任何规模较大、业务复杂的组织,都难以完全依靠个体自觉维持秩序,必须建立监督机制确保各环节协同运转。

从资源配置看,内部监督有助于提升经营活动的有效性。企业投入大量资源用于研发、市场、生产等环节,但投入能否产生预期回报,取决于执行是否按计划推进。若缺乏有效监督,资源可能偏离方向,造成浪费。内部监督通过过程跟踪和结果验证,帮助管理层及时调

整资源分配,提高投入产出效率。

从风险管理看,内部监督为经营发展提供了安全边界。企业在增长过程中可能面临财务风险、合规风险、运营风险等。内部监督通过控制流程和预警机制识别和防范风险,避免企业因失控而遭受重大损失。因此,监督不是发展的障碍,而是发展的保障。

从治理结构看,内部监督有助于协调不同层级之间的目标差异。管理层关注整体战略实现,而执行部门可能存在局部利益。内部监督将企业整体目标分解为可检验的指标,通过监督执行促使各环节行为与整体方向保持一致。

### 二、内部监督与经营发展的互动关系

经营发展对监督提出新要求。企业业务范围扩张、组织架构调整、技术应用更新都会改变原有的经营模式,原有的监督方式可能不再适用。当企业应用新的信息技术时,传统财务监督可能无法有效识别数据风险,需要引入信息系统审计。经营发展的每一步推进,都在催生监督方式的更新迭代。

监督反过来影响经营活动的形态和方向。有效的监督能够发现经营中的低效环节和潜在风险,促使管理层调整策略。例如,销售监督发现客户回款周期过长,可能引导企业调整信用政策;生产监督发现物料消耗超出合理范围,可能推动企业改进工艺。监督不只是对经营活动的被动确认,还能主动参与决策,

为经营优化提供依据。

两者的互动存在一个动态平衡点。监督过弱,经营活动容易失控,风险积累会反噬发展成果;监督过强,经营活动被过度约束,失去创新空间。找到适度的监督强度,既能有效防范风险,又不窒息经营活力,是企业管理需要持续探索的课题。这个平衡点随企业发展阶段、外部环境等因素动态调整。

### 三、实现协同推进的实践路径

在理念层面,需要确立监督与经营相互嵌入的认知框架。传统思维将监督部门与业务部门视为对立关系,容易引发抵触。应当转变观念,将内部监督定位为业务部门的合作伙伴。监督部门需要理解业务逻辑,业务部门也需要认识监督的价值。双方在相互理解的基础上建立协作关系,监督才能真正融入经营活动。

在机制层面,需要建立风险导向的监督运行模式。风险导向意味着根据经营活动的风险程度分配监督资源。对于高风险、高价值的业务领域,实施较为密集的监督;对于低风险领域,实施简化监督或抽查。这种模式既能保证重点领域得到控制,又能避免过度监督造成的效率损失。同时,监督反馈机制需要完善,发现的问题应及时传递并形成整改闭环。此外,建立定期沟通机制,双方就监督发现、经营难点等交流,共同寻找兼顾控制与效率的解决方案。

在现代篮球运动发展进程中,小个阵容凭借灵活多变的打法、快速高效的节奏,打破了传统篮球依赖内线高度的竞技格局,成为各级篮球赛事中极具竞争力的战术选择,也成为校园篮球、业余篮球赛事中常用的布阵方式。立足篮球教学与实战实操,深入剖析小个阵容制胜核心优势,构建针对性专项训练体系,对提升球队实战能力、丰富战术打法具有重要实践意义。

小个阵容的核心特质是以快破高、以灵制壮,相较于传统大个阵容,其制胜优势在赛场中体现得尤为鲜明。

首先是节奏转换优势,小个阵容球员身形灵活、移动速度快,能大幅提升攻防转换节奏,抓住对手阵地落位未稳的时机,快速发起反击进攻,缩短进攻耗时,打乱对手既定战术部署,掌握赛场节奏主动权。其次是外线进攻与空间拉扯优势,小个阵容球员多具备精准外线投射、突破分球能力,通过外线多点投篮威胁,拉扯对手内线防守空间,瓦解对方联防与内线护框体系,为突破、穿插、空切创造进攻机会,实现多点开花的进攻效果。再次是防守灵活性优势,小个阵容依托球员快速移动能力,可采

用全场紧逼、区域联防等灵活防守战术,加强外线防守压迫性,切断对手传球路线,逼迫对手出现传球失误、进攻停滞,快速完成防守反击。同时,球员协同换位防守能力强,能有效弥补身高不足的短板,提升整体防守机动性。最后是团队配合优势,小个阵容不依赖单一球员单打,更注重传切配合、挡拆掩护、无球跑动,通过快速流畅的球权转移,寻找最佳进攻机会,强化团队协作性,让进攻战术更具多变性与隐蔽性,让对手难以针对性防守。

尽管小个阵容优势突出,但球员身高、内线对抗的先天短板不容忽视,想要发挥阵容最大效能,必须开展贴合实战的专项训练,夯实球员技术、体能与战术配合基础。

在技术专项训练上,重点强化外线投射与快速突破能力。在日常教学训练中,加大三分球、急停跳投、接球投篮的训练比重,模拟赛场

防守压力,进行不同位置、不同角度的定点投篮与移动投篮训练,提升球员外线投篮稳定性;加强突破变向、转身、加速等技巧训练,提升球员突破上篮、突破分球的能力,同时强化传球精准度,重点训练短传、快传、隐蔽传球,保障攻防转换与传切配合的流畅性。此外,加强球员防守脚步、抢断、卡位技巧训练,提升外线防守压迫性与篮板球争抢能力,弥补身高劣势。

在体能专项训练上,聚焦快速移动与耐力爆发力提升。小个阵容全程依赖高速攻防,对球员体能要求极高,训练中融入折返跑、间歇跑、灵敏梯、变向跳跃等训练内容,提升球员爆发力、移动灵敏度与持续奔跑能力;加强核心力量训练,通过平板支撑、深蹲、腰腹力量练习,增强球员身体对抗性,避免在对抗中处于劣势,保障高速运动中的技术动作稳定性。

## 小个阵容篮球比赛制胜优势与专项训练方法探讨

■三峡大学体育学院 朱逸凡

在战术配合专项训练上,主打传切、挡拆、快攻反击三大核心战术。组织球员开展全场快攻反击演练,强化抢篮板后快速发球、快速推进的配合默契,缩短反击时间;反复练习挡拆掩护、无球跑动、穿插空切战术,明确球员跑位路线与传球时机,提升团队配合熟练度;开展全场紧逼、换位防守战术演练,让球员熟练掌握防守换位、协同补防技巧,破解对手内线强攻战术。

小个阵容并非单纯的“以矮打高”,而是依托速度、灵活、团队配合实现以巧取胜。在篮球教学与赛事备战中,要结合球员自身特点,精准发挥小个阵容优势,通过系统化、实战化的专项训练,补齐短板、强化优势,同时根据赛场对手阵容实时调整战术,才能让小个阵容在比赛中真正发挥制胜作用,助力球队提升竞技水平,也让现代篮球战术体系更加丰富多元。