

談參賽選手訓練過程的目標規劃

黃 斌

(廣東省潮州市職業技術學校)

在 2005 年 5 月下旬參加蘇州大學舉行的「全國首期縱橫漢字輸入法師資提高研修班」後，筆者回校組隊，準備參加 2005 年 8 月份「廣東省首屆縱橫漢字輸入法輸入速度和縱橫應用大獎賽」，我們於 7 月 3 日起訓練選手，直到 8 月 1 日結束。在 8 月 6 日的準決賽中，我校代表隊獲得「青年乙組」（共 10 支參賽隊）的團體一等獎，在決賽中，有 2 位學生以 430 字/5 分鐘的成績並列「青年乙組」第一名，超過「青年甲組」的第一名成績 24 個字，名列「青年組」前茅。翻開培訓筆記，回顧一個月的培訓，筆者對訓練中採用目標規劃法，在此與大家交流。

1. 為什麼要進行目標規劃

由於本次學習時間短，學習的內容多，若沒有有效的規劃，就不能取得好成績。

我們採用「縱橫輸入法 2002 簡易版教學系統」軟件進行了第一輪基礎訓練，學生的成績每天都有提高。在第二輪訓練中，學生的輸入速度也是得不到提高，為此筆者為每位選手每天設定一個奮鬥的目標，促進其訓練成績的提高。抱著試試看的態度，筆者進行了第一次目標規劃，實踐結果出人意料的好，首戰告捷，筆者又進行一次次實踐，直到比賽。

2. 目標規劃的理論依據

筆者根據運籌學中的「目標規劃」理論來指導，運籌學中說：「目標規劃（Goal Programming）是在線性規劃基礎上發展起來的，其模型結構與算法在本質上同線性規劃一致。線性規劃的不足之處是只能尋求某一項目標的最優值，而我們具體項目的規劃過程中幾乎都要求多目標的優化。另外，線性規劃的結束是嚴格約束，在嚴格約束下決策變量很可能無解或者是一個很差的解。目標規劃方法將約束條件由原來線性規劃的剛性約束變為彈性約束，引入正負偏差量來描寫各變量超出約束或不到約束的數量以及超出目標或不到目標的數量。目標規劃把問題的各項目標都作為約束，它的目標函數是使各目標約束的偏差總和為最小。但為了表示各項目標重要程度的不同，可用賦不同的權的方式為各目標設不同的優先級。

3. 目標規劃的制定

借助以上原理，就要著手進行目標的具體規劃。目標規劃的制定，主要是目標值的制定。所謂目標值是預先給定的某個目標的一個期望值。對縱橫碼速度競賽訓練來說，就是給選手的各個單項訓練目標的一個期望值。

筆者主要是從以下幾方面來制定合適的目標的。

(1) 分各單項測試當前速度。進入電腦室後，不給選手練習，而是立即進行各單項的測試，只給一次機會，不允許進行第二次測試，記錄下各選手當前的各項速度。因為這樣測試的數據具有真實性。

(2) 選手自報當天的目標值。各位選手根據自己的測定數值，結合自己的努力情況，自報第三天的目標值。當然，有些選手爲了「保險」，一般都不會報出差值大的目標，但這樣一來就難以提高成績。

(3) 教師提出目標值。教師依據學生的情況，適當提高難度，提高目標值，不讓學生太容易達到，但也不過高估計，讓學生要更加努力，得加把勁才能達到目標。

(4) 教師把目標值告訴學生。如果學生接受，那麼讓他聽清楚並讓他記錄下來，並再次提醒一定要達成目標。如果學生覺得難度太大，絕對不可能完成，教師也可以做適當調整。

例如：某同學確定 22 日的目標和完成的情況如下：（單位：字/分鐘）

項目	字一鍵簡碼	詞一鍵簡碼
21 日測試值	73	142
22 日目標值	100	175
23 日測試值	86	184
速度增量	+13	+42
達成目標描述	進步	達標

(5) 學生每當看到達標後，都會有成就感。雖然有的項目不達標，但也有了明顯進步，老師這時要肯定他的進步，鼓勵他們加把勁，而不能因不達標，而否定他們的進步。

4. 如何促進目標的達成

首先，要向學生說明設定目標的重要性，讓他們理解達成目標的意義，他們學習起來才有足夠的動力。其次，要按學生實際情況，分別設定他們某天的具體項目的目標。有時，假如個別項目有幾個學生速度接近，也可設定相同的目標。第三，每天的訓練項目要選擇，不是所有的項目都同時用同樣的力度，我們要做好重點的計劃。如下是 7 月 19 日—7 月 27 日各天的單項重點計劃：

日期	7 月 19 日	7 月 21 日	7 月 23 日	7 月 25 日	7 月 27 日
訓練重點 項目	筆形訓練 單字	字一鍵簡碼 詞一鍵簡碼	字兩鍵簡碼 詞兩鍵簡碼	兩字詞組 三字詞組	四字詞組 多字詞組

每天做好目標的督促和檢查，記錄下來，並公開完成情況，表彰先進，鼓勵未能達標者。認真總結各人的特點，找出其長處或困難，大家一起交流經驗，取長補短，互相促進。

通過以上有規劃、有目標地進行訓練，學生的錄入速度和準確度天天在進步，學生的自信心大增，一定要與其他隊一比高低，爭取拿到好成績。

5. 結束語

暑假訓練時，筆者給學生定的大目標是 70 字/分鐘，借助目標規劃，與學生們一起努力，在比賽中我們終於達到並超過我們預期目標，效果不錯。