

初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的策略

包春苗

(镇赉县第二中学 吉林 白城 137300)

【摘要】初中是学生形成健全人格的时期,所以在这一时期学校必须加强对心理素质锻炼,但是这一阶段的学生在面对很多事情时无法以最客观的态度处理,所以学校必须重视相关问题,加强学生心理素质的锻炼。体育课作为比较受学生欢迎的课程之一,在教学中穿插心理素质的锻炼可以更容易让学生接受,通过相应的方式,使学生在体育教学中有所提升,让学生可以有更大的提高。

【关键词】初中体育教学; 学生心理素质; 锻炼途径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.107

一、加强心理健康教育

初中生活相比与小学来说会更加紧张,学生的心理会产生非常大的变化,在这一时期学生的心理很容易产生一些负面情绪,出现这些问题不仅会对学生的学习产生影响,甚至会对学生今后的生活产生危害。初中体育教学在锻炼身体素质的同时,同样可以锻炼学生的心理素质。体育教师需要在体育课期间进行心理教育工作,例如对体育运动员在赛场上各阶段的心理进行分析使学生处在相似的环境时,可以更加放松。

心理健康教育可以使学生的心理素质提高,但是需要通过合适的方式进行引导,通过体育教学可以使具备更好的心理状态,在进行团队合作的过程中具有更高的素质,使学生的心理素质与身体素质共同成长。

通过心理健康教育可以在锻炼中使学生具备更加坚韧的性格,通过集体活动可以使学生更加顽强,在与人进行配合时也会更协调。通过锻炼形成更加坚韧的品质,通过锻炼可以使完成以前不能完成的任务,在学习过程中收获更多,使学生品格有非常大的提升。

二、培养学生的个性

通过体育课堂的培训工作可以使具备更加坚韧的品格,使学生的心理素质全面提高。在体育课堂上一定会涉及很多竞技性的比赛,学生在这一阶段可以有许多的尝试,体验成功与失败的教训,使学生的自我调节能力有效提高,而且学生在学习中如果感受到了较大的压力同样可以使用这一方式进行调节,通过体育锻炼使学生在接下来的生活中具备更强的心理素质。在体育教学中,教师应该研究这一阶段学生的心理特点进行专项教学,使学生在接下来的生活中更具前进的动力,对学生的各方面进行综合的评价,使学生感知自身的意义,无论是在生活中还是在学习中都可以更具信心。教师可以在进行体育活动过程中,加强与学生的交流,并促进学生之间的感情加强,让学生在交流中逐渐加强对他人感受的体验,使学生在人际交往方面可以具备更好的体验。

通过体育锻炼可以使学生在生活中养成更好的习惯,在艰苦的环境中可以更好的适应,在面对艰难险阻时,可以以更加勇敢的态度面对。在经过一段时间的学习之后,教师会对学生的各方面条件有一定的了解,所以教师在面对一些身体条件较差,或者对待体育锻炼不是特别积极地学生需要使用特殊的方式加强其身体的锻炼。通过对这些学生的培养使学生可以达到教学目标,在这一过程中,学生也一定会有更大的成长。学生心理素质的提升不是短时间就可以完成的,需要经过长时间的锻炼,才能逐渐实现。在学生提高自身身体素质的同时,心理素质也会随之提高,为其今后的发展做铺垫。

三、制定教学目标

在初中体育教学中,教师要合理的设置体育教学目标,可以为学生创造一定的困难,但是不能让学生无法实现这些目的。通过教师的鼓励与促进使学生更具挑战困难的积极性,并且在锻炼中提高竞争意识,在学习生活中同样会有所提高。

现阶段的体育教学已经不再拘泥于身体素质的锻炼,在进行学习的过程中,也

会加强师生之间和学生之间的交流,初中体育教师应该意识到这一点,选择最有效的方式进行相关的教学,以更新颖的方式使学生在体育学习的过程中提升对学习的兴趣。

在体育课堂上会进行各种各样的比赛,因为处在这一时期的学生竞争心理就比较强,通过各种比赛可以使学生的这一心里有比较健康的发泄途径。通过比赛可以使学生更好的运用自身的特长以及心理。在比赛中学生的心理素质必然会有有一定的增长,也会使学生的意志力得到锻炼。学生的性格养成主要有两个方面,一方面是先天决定,一方面就是后天环境的影响,相对来说后天环境对学生性格养成更重要。通过体育课堂可以为学生性格的培养提供更好的环境,教师可以通过对体育知识的教学,将相关内容拓展到其他方面,促进学生的心理发展,使学生具备更多更优良的素质,无论是在生活还是在以后的工作中都可以更具优势。

要想通过体育教学锻炼学生心理素质必须将学生对体育课堂的负面心理消除。初中体育教学与小学有多不同,学生很容易对一些内容产生负面心理,所以教师要根据学生的心理进行相应的辅导工作,使学生从心底更加接受体育课堂教学。教师要想实现这一目标需要通过一定的锻炼使学生的身体素质有所提升,使学生的信心提高,在锻炼的过程中教师不能制定过高的目标,一步步的提高,使学生在内心上可以接受体育教学。在此之后教师需要提高锻炼的强度,使学生可以不断地进步。为了解决学生的逆反心理,教师需要进行一些健康知识的普及,使学生了解体育课的重要性,在面对一些对体育课报以随意态度的学生,教师应该进行重点教育,使学生可以进一步提升自己对体育课堂的喜悦,使学生的心理素质有更大的提高。

结束语

初中生正处在建设心理素质的重要时期,如果在这一时期没有良好的锻炼,就会对学生的心理产生一定的影响,只有加强相关教育工作,才能避免这一现象的发生。本文尝试通过体育课堂解决这一问题,使学生在体育课堂中完成心理素质的教育,为学生带来更好的发展,打下更坚实的基础。

参考文献

- [1]郭昱霖.新时期背景下健美操教学培养学生体育兴趣的实验研究[J].当代体育科技,2017,17(02):60-61.
- [2]李晓辉,赵健,王治国.基于危机意识视角的大学生体质健康状况分析及对策研究[J].体育世界(学术版),2017,12(04):179-180.
- [3]吴红胤.体育锻炼促进高职学生身心健康研究——以湖州职业技术学院学生为例[J].湖州职业技术学院学报,2011,19(01):60-63.
- [4]程卫宏.新疆少数民族地区普通高校体育教学模式构建与改革研究[J].学周刊,2016,21(01):20-21.

作者简介:

包春苗(1988.05—)女,蒙古族,吉林镇赉人,大学本科学历,二级教师,研究方向:初中体育教学。

探讨初中美术教学中情感教育的融入对策

阮媛媛

(湖北宜昌市外国语初级中学 湖北 宜昌 443000)

【摘要】教育的目的是帮助儿童成长和发展,最终走向成人社会。学校通过教授,包括阅读、数学、科学和历史在内的科目来实现这一目标。虽然语言发展和数学等基础课程领域通常被视为学校教育的重中之重,但美术教学同样可以极大地影响儿童的成长,探讨初中美术教学中的情感教育是文章研究的重点。

【关键词】美术教学; 情感教育; 初中教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.108

引言

美术作为一门非中考专业课程来说,许多学校在开展相关教学工作的时候具有一定的忽略性,这就导致了美术课程实际教学效果无从体现,甚至直接导致了美术教学工作处于无人问津的状态。实际上美术学科不仅仅可以培养学生形成最基础的绘画能力,更可以帮助学生不断提升自身的审美水准,使得学生逐步掌握发现美以及欣赏美乃至创造美的能力。所以,这就极其需要在未来的初中美术课程教学过程当中不断融入情感教育的方式和方法,使得初中学生在美育的过程中不断丰富以及提高自己的审美认知。

1 在初中美术课上渗透情感教育的意义

情感教育的核心是教师在教学中要积极掌握学生的情感和学习状态,确保学生始终处在最佳的学习状态,通过这样的方式让学生在学的时候,将认知因素和情感因素统一在一起,通过美术教育渗透情感教育,能够让学生对美术学习抱有更强的信心和学习热情,提高学生的学习效率,丰富学生的艺术视野,以此培养学生独特的艺术审美水平,通过这样的方式培养学生的创新意识。

在初中阶段的美术教育中渗透情感教育,能促使教师在教学中将情感认知和教育结合在一起,在课堂上根据教学目标引导学生进行学习,帮助学生更好地理解美术作品中所蕴含的情感,并以此为基础,做好学生在道德方面的教育,以此帮助学生树立正确的信念,在初中阶段学生的身心得到进一步发展,其情感体验也在逐渐丰富中,在此阶段学生接受具有积极意义的情感教育,会对学生的将来产生积极的影响,这也为学生在今后的人生道路上打下坚实的基础。要达到这样的目的,教师在美术教学的过程中,要尊重每一位学生,以美术课为根据地,帮助学生培养积极的人生态度,在学生面临生活困难的时候,用积极的心态面对生活中的挑战,使学生在将来成为有益于社会的人才。

2 初中美术教学中情感教育的融入对策

2.1 灵活运用新鲜的教学方式,

提高课堂教学质量的最好方法之一是教师引导学生成为积极的学习者,而不是简单的旁观者。主动学习可以最好地描述为学生在学习过程中接触材料、参与课堂、相互协作的一个过程。因此,教师应该通过使用主动学习技术来寻找促进独

立、批判性和创造性思维的方法。这包括学生合作听课、要求学生分析案例研究, 辩论和讨论新的想法, 安排讲座和观看电影等。在人教版的教材讲授时, 可以利用旧的杂志和报纸, 让学生发现并删去相关元素。孩子们可以用各种各样的文字、图片或他们自己喜欢的画, 来突出他们是谁, 他们的思想是什么样的。这对学生来说是一个很好的活动, 让他们互相了解, 认识自己, 同时建立自信, 培养积极向上的三观。又比如, 让学生打印出自己最喜欢的自拍。围绕着自拍, 让学生们编出他们自认为自己最好的素养标签来说明他们是谁, 特点是什么。一些标签可能包括“勤奋”“聪明”或“善良”。这是一个有趣的活动, 帮助学生建立更多的自信, 发现真实的自己。

2.2 重点开展色彩情感教育和手工艺体验活动

这里所说的疗愈和体验活动, 是指探索不同颜色的情感教育, 根据颜色和图片来讨论不同的情绪, 包括悲伤、愤怒、担心和快乐。老师引导学生找到并选择每一种情绪相适应的颜色作画。在实际的教学过程中, 学生甚至可以用不同颜色表达每一种情感。例如, 感到恼怒可能是浅橙色, 而感到愤怒可能是深红色, 利用这种方式, 使用颜色来探索情感, 使学生能够具体地讨论和识别情感。同时, 可以结合手工艺活动。在手工艺上的工作, 就可以让学生发展出许多技能, 包括计划、耐心、遵循方向、精细的运动技能、解决问题、专注和毅力。最棒的是, 无论学生是在学习古代历史的历史事件, 还是数学中的三维形状, 都可以将几乎所有内容领域的主题, 找到一个与之相对应的手工艺品。当学生在学习中加入一个艺术品时, 也会更好地记住课程内容和重点。

2.3 营造良好的创作氛围

创作是学生将理论知识进行实践运用的过程, 在学生创作美术的阶段进行情感教育的渗透, 首先要求教师具有较强的综合素养和过硬的业务水平, 通过这样的方式, 教师能够在教学过程中利用相应策略指导学生进行一次成功的创作, 这就要求教师在指导学生绘画的过程中, 为学生创设良好的创作环境, 让学生在绘画的过程

中融入自己的感情, 通过绘画完成情感的表达, 这样才能更好地增强学生对艺术作品的认知能力。

2.4 恰当的利用情感素材融入教学过程当中

实际上, 可以简单理解为, 美术素材本身就是相对丰富的并且聚集了多重情感资源的集合体。所以, 无论是初中美术课程教学内容还是教学形式, 都是可以被教师拿来不断挖掘以及深入研究的学教学素材。同样, 在美术教材当中, 也会有许多促进学生形成积极健康心态以及正确三观的内容。例如著名画家梵高, 在早期时候自己的作品并没有被很多人所接受, 可是后续却对西方20世纪对绘画艺术产生了深渊的影响。其可以摒弃自己在后天所学习到的所有知识, 同时也可以漠视当时学院派的一些教条主义内容, 最终通过自己的不断努力, 在很晚之后才逐步成了一名极具个性化的画家。梵高的故事实际上就说明他在用一生诠释什么叫对艺术对追求, 什么叫个性化的彰显。所以教师除了将课堂教学内容传授给学生之外, 实际上将一些具有励志性的故事讲述给学生, 让学生也可以不断拓展眼界, 欣赏到一些大家名作, 进而有助于学生形成更为积极的价值观念, 对其的后续不断成长极有利。

结束语

在初中美术教学中渗透情感教育, 契合了全面发展的理念。教师在教学过程中, 应当具有对学生的情感教育的观念, 在教学活动中使用丰富的教学技术为学生创设情境, 在实践中挖掘学生的潜能, 从而提升学生的综合素质。

参考文献

- [1] 李兰. 浅谈情感教育在初中美术教学中的渗透[J]. 学周刊, 2019(32): 147.
- [2] 焦兴春. 初中美术教学中渗透情感教育的策略探究[J]. 课程教育研究, 2019(45): 221-222.
- [3] 崔莲花. 初中美术教学中情感教育的渗透探究[J]. 才智, 2019(28): 185.

浅析计算机网络安全问题与应对策略

刘福强

(江西省奉新县冶城职业学校 江西 宜春 330700)

[摘要] 计算机网络的实现给人们的生活和工作带来了极大的便利, 但也存在许多安全问题。如果不能有效解决计算机网络安全问题, 将给企业和个人用户造成一定的损失, 不利于计算机网络的正常发展。本文研究大数据环境下的计算机网络安全问题和对策, 以为人类创造一个健康安全的计算机网络。

[关键词] 计算机; 网络安全; 问题; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.109

近年来, 随着科学技术的飞速发展, 我们进入了大数据时代, 计算机网络也已成为人们日常生活和工作的重要组成部分, 使人能够更好地, 更快地获得不同的有效信息, 以提高工作效率和质量。但是, 随之而来的计算机网络安全问题也已经变得越来越严重, 例如黑客攻击, 病毒感染和网络安全漏洞。处理不当将导致更严重的后果, 导致计算机信息泄漏, 这不利于计算机网络的健康发展。

一、什么是大数据时代

大数据正逐渐被人们认知和认可, 它们已经迅速发展并逐渐渗透到各个行业和业务功能中, 已经是现阶段的一个非常重要的生产因素。大数据被用来描述和定义信息爆炸时代的海量数据, 它们带来了一系列相关技术。大数据时代已经来临, 它将对人们的生活和工作产生巨大影响, 并改善工作效率和信息。获得处理效率和能力的同时也带来了计算机网络安全性的更多突出问题, 迫切需要有效解决。

二、大数据背景下的计算机网络安全的主要问题

(一) 计算机网络感染了病毒。大数据时代到来之后, 计算机网络技术取得了长足的发展。不同行业和功能领域的应用效率越来越高, 获得的应用效果越来越好。但是, 由于计算机网络技术的发展和应用时间相对较短, 尽管发展速度非常快, 但是该技术的应用还不成熟, 计算机网络在运行过程中经常受到病毒的攻击。这导致频繁的计算机网络安全性和计算机网络用户的严重问题。个人信息的安全性已引起严重影响。另外, 从计算机网络的现状来看, 计算机网络病毒是网络安全的主要问题, 并且病毒具有很强的复制和传播能力, 它们可能被隐藏在计算机系统中并无意中导致计算机网络的死亡。在感染计算机网络, 窃取计算机用户数据和信息等并破坏计算机网络安全性和稳定性之后, 性攻击和繁殖迅速。

(二) 计算机网络受到黑客攻击。在大数据的背景下, 建立在大数据库上的大数据平台可以作为完整的数据存储, 使计算机网络用户有选择和目的去获取有效的数据和完善的计算机网络。服务水平。但是, 在大数据时代, 在为计算机网络服务提供便利条件的同时, 由于计算机网络的开放, 它们也将受到黑客的攻击。随着计算机网络的不断推广和广泛应用, 黑客攻击问题已逐渐引起人们的重视, 并引起了业界和各界人士的广泛关注, 已成为影响网络的主要问题之一。计算机安全。在大数据时代到来之后, 计算机网络中的应用路径变得越来越宽, 这也为黑客提供了更多的干预机会。如果没有适当的保护措施, 它将对计算机网络构成严重威胁, 甚至导致计算机瘫痪。

(三) 计算机网络安全空间计算机网络由许多网络网站和网络软件组成。这是一个非常大而复杂的有机整体。在网络运行期间, 它还将各种网络应用程序和网站中实现。实际上, 网络软件和网站在设计过程中并不完美, 并且会存在一些软件缺陷。这些漏洞在应用程序和网络软件过程中不容易找到, 并且通常不会影响网络的运行。此外, 设计人员故意排除了某些网络或软件漏洞, 以方便其操作, 从而使犯罪分子可以检测和利用部门漏洞, 故意破坏计算机网络或受到病毒入侵, 从而导致泄漏。网络信息或网络故障会导致计算机网络发生安全事件。

三、大数据背景下计算机网络安全问题的对策

(一) 加强网络防火墙的应用在计算机网络运行过程中, 一般会建立网络安全保护系统, 以确保计算机网络的稳定运行。当前, 企业和个人在运行计算机网络时都会使用某些网络。安全措施, 其中使用最广泛的是网络防火墙, 它属于被动保护阶段, 可以在计算机网络受到威胁时执行被动保护和反击, 从而减少了对波束的网络威胁。可控制和提高计算机网络安全性。因此, 在大数据时代的背景下, 为了进一步提高计算机网络的安全性和稳定性, 我们需要加强网络防火墙的实施, 不断选择防火墙技术, 扩大保护范围。改进防火墙情报, 使防火墙保护方法从被动防御逐渐转变为主动攻击, 部署全面的安全防御系统, 利用现有的网络技术和网络安全技术主动检测威胁计算机网络中可能存在的安全和系统漏洞, 然后及时进行处理, 以避免网络安全风险, 减少损失。

(二) 建立黑客的主动防御机制。在大数据的背景下, 从计算机网络安全问题的成因和破坏程度的角度出发, 黑客攻击是对计算机网络构成最大威胁的安全问题, 也是最困难, 不可预测的一种攻击方式。因此, 为了创建一个健康, 可持续的计算机网络环境, 我们必须使用现有的计算机网络安全技术为黑客建立一个全面的主动保护机制, 以有效地阻止基于黑客的身份入侵。当前计算机网络的安全保护在建立黑客主动防御机制的过程中, 有必要建立基于大数据源的防御模型, 利用大数据技术来收集和分析黑客的常用方法和技术要点。黑客攻击并专注于其分析攻击方法, 以针对黑客攻击为特征和差距来实施有效的防护措施。同时, 由于计算机网络受到黑客的攻击, 因此, 除了实时的紧急响应之外, 主动防御机制还可以对黑客的攻击进行具体分析, 解释攻击原因, 发现系统漏洞等, 并且增强计算机网络和黑客的安全级别。

(三) 加强对计算机系统的监督。计算机网络安全问题的很大一部分是人为错误引起的。因此, 为了有效避免计算机网络安全问题, 有必要加强对计算机操作人员的专业培训。同时, 有必要加强对计算机系统的监督, 以便及时发现计算机网络安全隐患, 及时发现网络病毒, 黑客干预和软件漏洞, 并加以处理。有针对性地提高计算机网络安全性。计算机网络安全不是偶然的问题, 而是普遍的问题。

四、结论

简而言之, 在大数据环境中, 计算机网络安全问题更加突出。我们需要灵活地使用大数据, 利用大数据的功能和优势来不断改进网络防火墙技术, 建立主动的黑客保护机制, 加强计算机系统监控, 以及改善计算机网络病毒的检测和查杀等, 创造绿色健康的网络环境。

参考文献

- [1] 王轶风, 王伟. 大数据背景下的计算机网络安全问题与应对策略[J]. 科技风, 2020(15): 110.
- [2] 高占江, 韩丹, 刘秀青. 大数据背景下企业计算机网络安全所存在的问题及应对对策[J]. 计算机产品与流通, 2020(02): 52.