

3. 要有针对性的训练计划。由于高考的原因,有时考试的时间与考生平时训练或测试的时间段是有一定差异的。当出现这些差异时,考生由于身体的兴奋点与考试时间的不一,常考不出真实的水平。所以,我们应根据考生个人的考试时间,制定针对性的训练计划,调整学生身体的兴奋点与考试时间段相一致,让学生更好的发挥出真实水平。

4. 考生睡眠的问题也是我们应当注意的。从心理角度来说,主要是进行意念放松、暗示放松、呼吸放松等。对于青少年来说,担心睡眠所产生的影响往往比失眠本身所产生的影响要大得多。对学生说明这一点,对于调整学生心态也是很有益处的。

体育考生考试的心理适应问题是认知与行为训练相结合的过程,只有注重这两个维度的综合性与统一性,我们才能更好的提高考生的心理素质。

(二) 准备充分,注重细节。

体育高考是一个复杂的过程,考生的身心变化也是动态的。这就要求我们要依据考生的个性特点,注重点与面相结合,注意考生的细节问题,来提高考生的心理应对能力。

1. 从细节入手,善于观察学生个性差异。由于学生个性差异,也使考生在应对高考过程中,心理素质产生差异。这就要求我们在平时的训练当中,要注意个别考生的言行,从他们的身边小事做起,陶冶情操,完善个性,提高心理素质。

2. 从细节入手,提高考生的考试技能。在考生平时训练基本上,我们应当注意考生临场考试技能训练,让考生做到心中有数。在考试之前,我们让学生清楚了解到自己考试的时间段,考试前一天就要准备好自己的考试用品,考试当天,要提前30分钟,做好热身,并要求考生要准时检录,不能迟到,进到考场要配合考官,认真完成各项考试。

3. 身体练习与心理训练相结合。

体育高考是学生身体素质的考试,可有时更是学生心理素质的检验。

(1) 要调整好考生的期望值。考生在考前要根据自己平时成绩,确定合适的期望值,期望值太低或过高,都会加重人的心理负担,所以我们要提醒我们的考生从实际出发,把有把握实现的目标作为自己努力的方向。

(2) 进行积极的心理调节。心理研究表明,一个人的态度往往对人的心态产生重大影响。我们要帮助学生树立积极的心态,要让他们有克服困难的准备,但更重要的要让他们树立战胜困难的勇气,也可以用一些名言警句来鼓励他们,以此来增长他们的斗志。

(3) 进行一些有针对性的心理训练。如积极暗示法、放松训练等。我们可以在考前对考生进行模拟训练让他们熟悉考试流程,心中有数,并结合放松训练进行身体放松、心理调节,让他们考出自己的水平。再者,联想过去成功经验、对自己进行积极的心理暗示、通过组织娱乐活动等心理训练和调节方式,对于考生心态的调整也是十分有作用的。

(4) 进行一些简单的身体技能训练,并及时评价反馈。在平时的训练当中,我们都知道学生有强项和弱项之分,我们可以安排学生按照强弱项互补进行组队训练。在考前,按分组进行一些简单的身体训练,并在组员间进行互相评价和指正,老师及时反馈。让学生在相互提高的同时,也让他们养成良好的考试习惯。

综上所述,考生的心理素质对体育高考的作用是不可忽视的。体育高考心理应对的策略要依据其特殊性,关注学生个性,从认知与行为的角度,注重学生心理适应,善于调节,注重细节,注重学生身体的练习与心理训练相结合的方式,来提高学生应对体育高考的心理素质。

参考文献

[1]陈琦.教育心理学[M].北京:高等教育出版社,2001.

[2]王叔盛.驱散心理迷雾[M].北京:北京出版社,2001.

[3]赛晓光,宋兴川.高考心理冲关[M].北京:学苑出版社,2001.

## 浅议初中道德与法治情景教学法

方洪艳

(贵州省毕节市七星关区实验中学 贵州 毕节 551700)

**【摘要】**随着十九大的召开,现代法制化社会的建设与完善,逐渐被摆到我国社会主义现代化建设工作的重心位置,为响应国家法制化建设的号召,道德与法治的深入教育刻不容缓。初中院校作为道德法治教育的基层单位,应积极履行自身育人职责,紧紧抓住青少年的道德法治教育。采用科学的教育方法,使初中青少年将学校教育内化于心,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义接班人。

**【关键词】**道德与法治;情景教学法;思维

“教无定法”,为改善初中学生的消极学习氛围,实现初中道德与法治课堂的高质量进行,各大初中院校纷纷采用新型的情景教学法,对学生开展启发式的诱导教学。新型情景教学法下,全面改革了老旧的“填鸭式”教学,将以往的老师讲解为主,转变为以学生的自主思考为主,充分优化了课堂教授模式。本文作者从情景教学法的作用以及具体实施入手,对该教学方法展开深入的论述。

一、初中道德与法治课堂中情景教学法的作用

道德与法治课程是初中阶段对学生进行德育教学的重要途径,对学生今后的身心发展具有极大的影响,尤其是在青春阶段,学生自身的人生观和价值观还没有形成,非常需要教师加强对学生的道德教育,结合情境教学法实施有效的教学策略,激发学生的学习动力,促使学生形成良好的道德观念,培养学生的核心素养。

1. 带动学生学习兴趣

据有关数据统计,当学生深入具体的生活情景或其他富有立体感的情景中时,其学习情绪会出现持续高涨的情况,对事物的思考及想象能力也会出现大幅度的提升,最终会表现在对具体道德与法治教学知识的探究欲上。在教师根据具体道德与法治知识创设的生活情景中,不仅能够使学生真实地体会到道德法治的存在,还能够使其在情景模拟中的真实案例下产生自己的正确价值观。

2. 提高学生学习效率与教学质量

问题的提出往往比问题的解决更为重要,道德与法治课堂中情景教学模式下,老师有意识的引导学生展开自身思维,进行问题构建,无形中加深了学生对该项知识的理解及记忆,不仅能够提升学生的学习效率,还能在一定程度上提高课堂教学的质量。例如:道德法治教育中,对现代社会“假货盛行”事件的引入,不难引发学生的深入思考,生产厂家的“假货生产”,卖家的“假货买卖”,究竟是道德的缺失还是对法律的触犯呢,诸如此类的问题都可以通过课堂情景构建来引入学习,提升学生的学习效率,加深其对知识的理解,最终起到促进课堂教育高质量进行的作用。

3. 开阔学生眼界思维

初中教学中对道德与法治的教育要求并不太高,主要是对初中阶段青少年进行正确的思想引导,铺垫最基本的道德教育与法治意识,初中道德与法治课堂中情景教学模式的应用,不仅能够达到以上几点基本的教学目的,还能够对学生视野的提升起到积极的作用。课堂学习中构建生活情景时,教师有意识的选取新世纪以来具有典型特征的事例,例如:引入我国共享单车“赴英发行”频遭英国公民恶意破坏的事件,不仅能够对案例中奠定学生的道德法治意识,还能上升到国际道德与法治的层面上,使学生的思维由国内小型民事案件,上升到更加开阔的领域。

二、初中道德与法治课堂教学中情景教学法的实施

1. 破置课堂教学导入,创设有效教学情境

在道德与法治教学中进行对情境教学法的应用,需要教师在课堂教学中对教材内容进行分析,选择一些让学生感兴趣的教育内容,设置课堂教学导入,形成有效的教学情境,让学生可以在独特情境中获得足够的情感体验,对教材中的知识记忆

也会更加深刻,从而培养学生的道德素质,促进学生核心素养的培养。例如:在学习初中七年级课程中关于《友谊伴我同行》这一课时,教师可以结合学生的年龄特点,开展对情境的有效设置,教师可以在课堂上以班级内的学生为主体创设情境,具体的内容可以是一个朋友犯了错,被老师处罚做值日,其他好朋友一起帮助他。在这种情境下可以让学生认识到朋友的重要性,真挚的友谊给我们带来温暖和力量,每个人的成长和发展都需要友谊的滋润,从而引导学生积极与朋友进行交往,促使学生对朋友形成有效的认知。

2. 结合教材设计问题,创设良好教学情境

学生的学习与思考是不可分割的,只有学生进行有效的思考,才能够实现学生的学习目标,情境教学法在道德与法治教育中的运用,可以结合教材内容设计教学问题,创设良好教学情境,吸引学生进行独自思考和探究。例如:在学习初中七年级课程中关于《友谊之树长青》这一课时,教师可以根据教学要求,设计一下引导学生进行思考的问题,如:“建立和发展真挚的友谊的办法?”“同学正常交往的必要性和重要陆是什么?”“男女同学交往时应把握的原则和应注意的问题”等问题,这样的问题可以关系到学生的日常生活,对学生有着极大的影响,可以有效的引导学生进行分析思考,促使学生进行对教材的学习,让学生可以更好的理解教材内容。

3. 利用学生实际生活,创设独特教学情境

在生活中学生可以学到各种知识,生活是我们每一个人的主要知识来源,在道德与法治教学中进行对学生核心素养的培养,可以利用学生的生活实际,创设独特性的教学情境,引导学生进行参与。例如:在学习初中课程中《我的情绪我做主》这一课时,教师可以让学生自己思考在生活中的各种情绪波动,鼓励学生对各种情绪进行举例,结合学生生活中的实际例子进行对学生指导,如:一个学生由于成绩不好,产生消极的清绪,应该如何调控?开展小组组织活动,引导学生集体进行讨论,活跃课堂氛围,促使学生进行积极针对情绪产生的原因,根据自身特点灵活地选择调控情绪的具体办法,让学生可以健康的成长。

综上所述,以情景教学法替代传统的填鸭式教学,对初中道德与法治课堂教学工作的开展具有重大的推动作用,有效的提升了学生的学习兴趣及效率。各初中学校应积极引进先进的教学方法,实现情景教学法与传统课堂教学的有机结合,以科学的教学方法带动学校道德与法治教学质量的提升。

参考文献

[1]陶孟义.情景教学法在初中政治课堂教学中的应用分析[J].学术研究,2015,01(16):136-138.

[2]张文霞.触屏生情融情于景——浅谈新课标英语教学中的情景教学[J].科教园地,2015,17(22):172-174.

[3]高秀艳,胡金和,等.情景教学法的使用及对学生思维模式培养作用探析——以数据结构课程为例[J].科学大众,2017,07(20):190-195.

[4]丁丽.初中道德与法治课堂运用情景教学的实践研究[J].新课程,2017,05(18):272-274.