

把一个个独特的音符编织成一首美妙的交响乐

从立增 范冬晓 刘菲

(山东省无棣县柳堡镇常家小学 山东 无棣 251906)

【摘要】学起于思，思起于疑，疑解于问。教学是一门艺术，而课堂提问是组织课堂教学的中心环节。精彩的提问是诱发学生思维的发动机，能开启学生的大门，提高课堂教学效率和师生情感的交流，优化课堂教学。

【关键词】独特音符；交响乐；课堂提问

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.842

爱因斯坦说：如果把学生的热情激发出来，那么学校所规定的功课就会被当作一种礼物来领受。之前我总认为课堂氛围活跃了就是一节好课，当真正深入走进教学后才领会到课堂是一门艺术。假设活跃是装饰品的话，思考才是本质。每位学生都是独立的个体，他们就像夜空中独一无二的星星，闪烁着特有的光芒，如何利用好这一个独特的音符，编织成一首动人的乐章呢？这就需要每一位音乐大师认真准备，精心设计问题，把课堂还给学生，让每个学生都在活动中思考，在思考中学习。如何才能把学生的学习兴趣激发出来、怎样使学生真正参与到课堂中呢？

一、创设轻松课堂，让每一个音符有节律的跳动

心理学认为：一个人如果总是处于一种兴奋的、愉快的状态，他的思维就会有超常的发挥，他接受外面信号的速度就会非常快。这也就是说，作为一名老师，课堂上必须注意营造一种和谐愉快的气氛，让学生时刻处于一种轻松自如的情绪中，那么无论是记忆，还是思维，都会得到最好的发挥。但是纵观课堂不难发现举手回答问题的学生可能只有固定的几人或十几人，在乡村学校这样的现象尤为突出，部分学生敢想不敢言，老师提问时总是在犹豫中把想要举起的手又放下，更有部分学生当老师提问时直接低头看书，生怕老师会叫到自己的名字。针对这一现象我首先反思了自己：课堂是否真正还给了学生？教学方法是否太过于单一？根据学生的实际情况和发展特点，我在每节课中都添加一些可行的活动，让学生放松下来，在活动中寻找乐趣，在乐趣里快乐学习。其次风趣幽默的语言，能吸引学生的注意力，拉近师生间的距离，消除陌生感，学生就能在轻松、愉快、兴奋的状态下进入学习。教师在提问时，如果使自己的语言具有幽默感，能运用夸张、新奇、具有时代感的语言进行提问，就会让普通的问题充满趣味性，也能使学生在快乐中进行思考，更主动的去思考问题、积极回答问题，并保持持久的学习热情，从而获得最佳的学习效果。活动是引导，而老师的评价语则是学生的信心之源，我发现老师肯定鼓励性的评价能更好的激励学生，让学生抬起低埋的头，畏缩的眼神变成欣喜的笑容。

二、认真分析学情，让每一个音符都有独特声音

课堂气氛活跃了，学生们高高举起的手成为一道亮丽的风景线。但当真正提问后才发现有学生并未思考就忙着作答，往往词不达意，或并未理解透彻。该如何做到既让每位学生都参与进来，还顾及不同学生的不同发展水平呢？带着问题我开始观摩各位老师的优质课，学习经验丰富的老师提问方式。渐渐地我开始领悟，因材施教的前提是要了解每位学生，据此再设置问题的难易程度。首先，问题设计要具有针对性，教师在设计问题时，必须研究课程目标，结合教材内容，针对课文的重点和难点，做好问题设计，本着启发学生自主思维的原则，问题内容要详细、准确、目的性强。其次，问题设计要有层次性，学生们的思维、能力有不尽相同，因此，每个人需要的问题必定不同，教师就要适应不同学习层次的学生需要，精心设计出不同层次的问题。还有就是适度，包括问题的数量和难度都要适度，语文教师在课堂上不宜设计过多的问题，否则提问太多，时间有限，师生无法进行深入思考和交流，几个问题即可，就是始终盯紧教学目标来进行，过难或者过易，都不能培养学生的主动思维能力。再者，问题提出的时机要适当。教师在课堂提问时，一定要依据教学情况，随着教学环节的展开，把握时机有序地提出问题，问题情境尽可能贴近实践生活，把抽象的知识与生动的实践联系起来，通过问题设置悬念，吸引学生的注意力，促使学生进行思考。教师提问时要注意问题的关键词，可以用重音读出，使学生能够抓住问题的重点，问题描述用词要准确，句子要通顺，提问时要有次序性，不能一下子提出几个问题，以防学生思维混乱。俗话说一口吃不了大胖子，提出的问题最忌“一步登天”，所以教师的问题首先要层次性，也就是设置“台阶”，学习困难的学生迈第一层，有自主学习能力的学生迈第二层，而有较好思考能力的学生则迈更上一层……这样的提问更能针对每位学生，也会慢慢提升每位学生的思考能力，向着更上一层的台阶迈去。

三、优化提问方式，让每一个音符的音色最优美

同一个问题，如果采用不同的说法，效果肯定不一样。所以教师应该通过多种提问方式，既让学生牢固地掌握课程知识，又让学生在期待中自主学习，只有这样，学生才能保持语文学习的新鲜感，提升语文教学的吸引力。作为教师，首先要充分了解各种教学方式的运用，结合实际把各种方式联系起来恰当使用，以增加提问的良好效果。提问的形式要多样化，教师应该通过多种提问方式，使学生牢固地掌握各种文体的说明方法，又让学生在期待中自主学习，只有这样，学生才能保持语文学习的新鲜感，提升语文教学的吸引力。一是设问，教师提出问题后，短暂停留后，自己加以回答。二是追问，提出问题后，通过总结学生的回答，一步步追问下去，直到得到正确答案为止。三是逆向，从问题的相反方向来提问，提出假设，启发学生拓展逆向思维。另外，由于小学生的生活阅历尚、知识水平有限，不要使用深奥难理解的问题。

每个孩子都是独特的音符，他们在课堂中互相碰撞，在表达中绽放光彩，把每节课都编织成一首首动听悦耳的交响乐。问题回答多了，与老师的交流也就多了，学生们不再有畏惧的眼神，取而代之的是更加自信的笑容。敢于表达自己的想法，

善于思考，让每个音符发出自己最悠扬快乐的声音！

六年级上册第五单元整组教学设计

一：教学目标：

朗读课文，正确认读本课的生字、词语。能结合语境大体理解词意。

理清课文写作思路，了解课文是怎样围绕中心选择和组织材料的，并在实践性中运用。

通过阅读，感受夏天是个万物迅速生长的季节，并受到惜时、努力的教育。

教学重点、难点：

理清课文写作思路，了解课文是怎样围绕中心选择和组织材料的，并在实践性中运用。

教学准备：预习课文 设计学案

二：教学活动：

竹节人之线，好文章之魂

1. 教师拿着竹节人：“课间的时候看到有的同学同学在玩竹节人，老师拿来玩了玩发现竹节人的动作是由一根线的拉伸完成的，那老师在想，如果没有了这根线，竹节人将会怎样？”

预设：“没有这根线，竹节人将成为几根散的竹节。”“原来这根线就是竹节人的灵魂。”

2. 同学们畅所欲言，谈谈文章中的魂指的是什么。（文章的中心、主旨、主题……）

教师：“原来文章的魂就是文章的意。”出示“以立意为主，不以文为本”这句话及注释，引导学生结合学习文言文的方法去尝试理解。

教师：“写文章要首先确定好主题，也就是立意为先，文采为后，但两者就如同竹节人的线和竹节，缺一不可，同样重要。”

3. 今天就让我们走进第五单元的课文，探索文章之魂，摸清课文中心。（板书：中心）

4. 习作单元要求我们不仅要学会写作方法，还要学以致用。

提出本节课学习目标：文章要围绕中心来写，能够从不同方面选取不同事例表达中心。

找准中心，明确方法

1. 教师：“快速浏览课文，找出第十五课《夏天里的成长》一课的中心是什么。并把生字词默读一遍。”

出示重点生字词如：瓜藤、苔藓、菜畦等字词，同桌互读，并为其纠正错误读音。

预设：课文中心是“夏天是万物迅速生长的季节”。

2. 引导同学说出自己想写夏天里哪些事物的成长。（西瓜、草莓等）

3. “作者写了夏天哪些事物的成长呢？结合句子进行分类概括。”

预设：植物、动物、山水、铁轨、柏油路、人。

4. “作者在写这些事物成长的时候，写出了怎样的生长特点呢？文中具体怎样描写的？”

预设：生长迅速，具体描写语句是“生物从小到大，本来是天天长的，不过夏天的长是飞快的长、跳跃的长、活生生的长看得见的长。”

教师指导学生说出自己认为这是怎样的长。

预设：“飞快地、跳跃的、活生生的长看得见的。”并指导朗读本句。

出示第二自然段，观察并思考这句话在这一自然段中扮演的角色是什么。

预设：是第二段的中心句。

5. 第二自然段围绕中心句分别写了哪些事物的成长呢？完成自主学习单第一练。

飞快的长：瓜藤、竹子、高粱

跳跃的长：苞蕾、鲜花、果实

活生生的长看得见的长：苔藓、菜畦、小猫小狗小鸡小鸭

(1) 找出描写飞快的长的语句，分析通过哪几个词看出事物在飞快的长。

预设：几寸、几节都是描写长度单位的词，一天、一夜是描述时间的词，通过这些词看出了事物在飞快的长。

教师：“我把竹子和高粱换成瓜藤可以吗？”

预设：不可以，因为瓜藤不会发出叭叭的声音，瓜藤不是一节节长的。

教师总结：作者选取每个事物都有自己的原因，能够抓住不同事物的不同特点来写，选材准确。

(2) 找出描写跳跃的长的语句。

教师：“现实中果实真的可以这么长吗？”

预设：运用了夸张的修辞手法，突出了事物生长飞快。

引导学生运用“昨天……今天……明天”的句式写个句子。

(3) 默读最后两句话，想象看到了怎样的画面。

预设：光滑的石头上没过几天就长满了苔藓，黄泥土突然间就长满了蔬菜，小动物们晃眼间已经有了妈妈的一半大……

1. 教师：“作者是怎么把这一段描写得这么生动形象的呢？”

预设：围绕中心、选材准确，运用修辞手法，抓住事物特点准确描写。

2. 教师：“作者写到这不就可以了，为什么还要写下面的这些事物？”

引导学生通过分组讨论完成两个问题：

(1) 第三自然段和第二自然段描写的事物有什么区别吗？

(2) 作者是怎么过渡到人的成长的？

预设：第二自然段描写的是生物，第三自然段描写的非生物，这些是万物的典型代表，围绕这些事物来写突出了文章中心。第三自然段写的是生活中常见的事物，比如柏油路一到夏天就会发生变化，其实不仅是柏油路，人也在发生变化，也在一天天的成长。

教师总结：是啊，我们六年级的学生过了一个暑假会成为初中生，初三的学生过了暑假将会成为高中生，我们也在发生着变化，所以要抓准时机好好成长，努力成为祖国明天的栋梁。

自主学习，能力提升

1. 教师：“通过这一课的学习，我们知道了文章要围绕中心，选取合适的材料来写，《夏天里的成长》是通过对这六类事物的描写来突出主题的，那接下来我们看看《小站》这篇文章是通过哪几方面来突出主题的呢？”

教师出示两个问题：

(1) 文章的中心是什么？

(2) 围绕中心作者从哪几个方面来写的？

预设：文章的中心是“小站充满温暖的春意”。作者分别通过写“工作人员的布置”“小站内的喷水池的设计”“与周围环境的对比”这三个方面来凸显文章中心，让我们感受到了小站虽小，但却充满春意。

教师总结：通过这两篇课文的学习，我们懂得了文章要选准材料、围绕中心来写，并要从不同事例或者不同方面突出主题。文章的中心就好比大树的树干，而事例和文采就好比繁茂的枝叶，这两者才可以构成一棵完整的参天大树。

四、拓展延伸：确定素材，学以致用

1. 出示“秋天里的变化”这一主题，引导孩子们发挥想象，围绕这一中心该如何选取材料呢？

预设：秋天里颜色的变化，由夏天的翠色欲流变成了十里金黄；秋天里果实的变化，由多节葡萄变成了丰收的果实；秋天里天气的变化，由酷暑难耐变成了秋高气爽……

2. 教师总结：请利用今天这节课学到的写作方法把想写的材料写到自主学习单中，下节课我们深入课文，潜心赏读，进一步学习让文章枝繁叶茂的方法。

作者简介：

从立增：山东省无棣县柳堡镇常家小学 语文老师。

范冬晓：山东省无棣县柳堡镇常家小学 语文老师。

刘菲：山东省无棣县柳堡镇常家小学 语文老师。

高中体育田径针对短距离跑步的训练方式

康宇

(深圳市龙岗区布吉高级中学 广东 深圳 518000)

[摘要]短距离跑步训练是高中体育田径当中的重要教学内容之一，对于提高学生田径素养有着重要意义，也直接关系到学生的最终田径水平，这一方面的训练必须得到足够重视。基于此，本文对短距离跑步的训练方式进行了探讨，阐述了一些关键细节，并通过一次实际训练过程直观地论证了训练方式，以供参考。

[关键词]田径教学；短距离跑步；短跑训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.843

引言

在高中体育教学中，短距离跑步是一项重要的训练内容，对于提升学生的身体素质也有着重要帮助。但很多学生都感觉短距离跑步训练枯燥乏味，产生了抵触情绪。除此之外，大部分学生对于短距离跑步中的注意事项不够重视，这对短距离跑步的训练效果也会造成很大影响。因此对于体育田径中短跑训练内容的优化与实践将成为关键步骤。

1 短距离跑步训练应注意的细节

1.1 控制频率节奏，稳住步长

短距离跑步对于节奏的掌控非常重要，如果节奏掌握不好，就容易出现跑步不稳的情况，甚至出现岔气。对于这种问题，可采用节奏跑的方式进行训练，通过播放带有节奏感的旋律，让学生跟着旋律来进行跑步，再根据旋律的节奏来调整步长和速度。通过这种方式，学生就可以在一个轻松的氛围当中完成短距离跑步训练，并能够更直观地认识到频率控制和步长控制对于提高短距离跑步效果的重要性，从而在以后的训练中更快更好地提升短距离跑步水平。

1.2 减少腾空高度，协调摆动

很多学生在短距离跑步时会刻意加大腾空高度，但实际上，这种做法会使向前冲力降低，不利于提升短距离跑步的速度。对此，可采用快速抬腿跑的训练方式，让学生增加双腿交换的频率，尽可能地降低腾空高度和时间，这对短距离跑步成绩的提高有着显著的作用。同时，为了限制腾空高度和时间，可采用在学生腿上方设置横带的方式，当学生抬腿过高就会撞到横带，从而对学生的跑步姿势及时提醒。此外，为了进一步增加教学效果，还可采用与物理知识相结合的方式，让大家积极参与和研究和分析^[1]。

1.3 适当降低双腿的伸展程度

很多学生认为当双腿伸展程度较大时，步长就更长，短跑成绩也就相应提高了；但实则不然，双腿伸展程度过大会加剧身体负担，大幅度降低双腿转换频率，反倒使得短距离跑步的速度下降。为解决这一问题，可采用“快速踢小球”的方法让学生进行训练，如双腿伸展过度，则小球的运动状态就无法掌控。通过这种方式，可充分训练学生的灵巧性和身体协调控制能力，进而提高短距离跑步成绩。

2 短距离跑步实践研究

在实践教学当中，要注意采用科学合理的方法，体育教师要充分认识到理论指导的重要性，而不能只让学生单纯地往复跑步。针对现阶段短距离跑步实践教学当中存在的问题，本文将进行一次实际训练过程为例，对短距离跑步教学实践进行阐述。

2.1 训练前进行技术要领指导

在短距离跑步训练之前，对相关技术与要领进行指导是必不可少的。具体来看，在教学过程当中，教师应当组织学生观看一些专业短跑运动员在比赛当中的视频，并采取慢速播放等方式，让学生直观感受到短跑中的技术要领，并对这些要领进行模仿与学习。除此之外，为了降低学生在短跑当中发生身体不适的概率，教师应当在训练正式开始之前，带领学生做一定的热身运动，然后再开始进行训练。

2.2 在短距离跑步过程当中的指导

2.2.1 引导学生提高短跑速度

短跑速度可以说是衡量学生短距离跑步水平的唯一标准，决定着学生的成绩。因此教师应当采取相应措施来引导学生提高短跑速度。具体来看，教师应当根据学生的身体素质和性格特点来进行因材施教，要积极改变传统教学当中只重视耐力而不重视速度的情况，与学生共同协作建立一个符合学生自身的速度训练计划。在速度训练计划中，要做到循序渐进，切不可急于求成^[2]。

2.2.2 培养正确跑步姿态，降低反应时间

通过高抬腿跑、小步跑等辅助性练习是纠正学生在短距离跑步中动作不规范问题的有效途径。不仅如此，正确的跑步姿势对于培养学生的快速反应能力也有着重要帮助，可以让学生在发令枪响的瞬间就及时进入状态，从而在起步阶段就建立起明显的优势。

2.3 在训练中贯穿放松技术的指导训练

在短距离跑步训练环节当中，放松技术也是一个关键环节，对于提高跑步成绩和降低受伤概率都有着重要帮助，因此应当重视放松技术的指导训练。具体来看，教师可通过以下几个方面来进行放松技术的指导训练：第一，注意通过放松技术训练来提高学生的柔韧性，引导学生在训练中对于膝盖和脚踝等部位的柔韧性练习，防止在短距离跑步过程中出现肌肉紧绷，甚至是受伤的情况；第二，适当进行波浪跑训练。所谓波浪跑就是跑步速度以波浪形变化的一种跑步形式，具体到学生的跑步训练中，则是先慢跑再快跑而后又慢跑的周期循环方式。这种波浪跑训练能够加强学生的放松调节能力，不断增强身体各个关键部位的柔韧性，进而提高短跑速度。

2.4 在短跑训练当中加入接力跑模式

接力跑一直以来都是短跑比赛中的一个重要项目，与其他田径项目不同，接力跑对于团队意识和合作都有着更高的要求。接力跑模式对于学生训练的积极性提高也有着重要作用，因此在短跑训练当中加入此模式是很有必要的。在实际训练当中，教师可开展团队接力赛。以此种模式来开展短跑训练，不仅能够有效提高学生的短跑技术要领，还能有效提高田径队伍的团队协作能力，对学生未来的发展有着很大的积极影响。

结语

高中体育教学是高中教育的重要组成部分，而田径中的短距离跑步则又是高中体育当中的重要组成部分，其重要性不言而喻。为此，体育教师应当注重训练中的有关细节，并在现有训练模式的基础上，积极进行创新和实践，从多个角度让学生的技术要领得到全面提高，从而不断提高短距离跑步训练的教学水平。

参考文献

[1] 陆靖. 浅谈高中田径短跑项目中的力量训练[J]. 教练员天地, 2020(9): 54.

[2] 杨振宇. 高中体育短跑训练的实践教学研究[J]. 课程教育研究, 2016(06): 199-200.