

远的提升。帮助学生通过自身努力，逐步达到所订立的近期及远期目标，并不断提升自身实力，建立必胜的信心。尤其是对肢体残疾学生来说，通过艰苦的训练，帮助他们在不断的积累和潜移默化中，不断提升自身抗挫折能力，在遇到困难时能够积极面对。训练目标的制定，还可帮助学生在训练中培养良好的品质，通过自强不息的努力，达到田径训练的最终目标^[1]。

二、认清田径运动训练的特性，提高训练效果

首先，要研究田径运动训练的特性，并明确肢体残疾学生与正常学生在训练项目上的差异，通过结合分析，找出田径运动训练的指导思想，制定科学训练的计划，选择针对性的训练方法，并重点注重对训练时间以及运动负荷的考虑，在保证任务顺利完成的基础上，避免学生机体的损伤。对于田径运动训练的特点，以短跑为例，首先要保证学生具备专业的田径知识及能力，并且通过初期训练，能够达到对田径运动训练的适应力。不仅如此，还要保证学生行成较好的心理素质，能够在训练以及比赛当中，获得较好的爆发力。而对于学生的爆发力，长跑的耐力等因素，还要注意训练专项练习，并且保证其灵活度以及长期的耐力，这样，在田径运动中，才能够不断提升学生的专项技术和专业能力。

三、注重田径训练创新，提升学生的比赛能力

对于肢体残疾学生来说，开展田径运动训练的目的不仅仅是提升个人身体素质，也是为了在比赛中大显身手，提升个人荣誉感。因此，在进行田径运动训练中，不仅要开展常规的训练方法，还要注重创新。“二高”训练法是一种比较行之有效的训练方法。“一高”是指高强度恢复训练。在田径运动训练中，要着重训练学生的负荷能力及耐力、爆发力，因此，也需要对肢体残疾的学生进行高强度训练。主要是进行台阶跳跃练习，分为长跑，即连续跳1-8级台，并乘电梯下楼，防止膝关节负荷过重。进行1-3台阶的中长跑，提升退步加速能力。10级以内的短跑，发挥腰部爆发力。每次训练时，根据学生运动负荷极限值的评估，为其选择2-3种训练方式，并在每天更改训练方案，根据训练结果，重新调整训练方法即强度。对于能够超负荷的学生，还可增加负重跑、上坡跑等运动训练，以此提升其体能，为向专项能力转移打下坚实的基础。“二高”为高强度专项练习，根据肢体残疾学生进行田径运动训练的需求及特殊性，以阶段专项训练，行成一个完整的专项技术训练流程，从而达到全面能力的提升。进行跑步训练时，可根据学生的专项强度，进行距离不同的跑步训练。训练前期，以中距离专项长跑为主，后期则进行中短距离的专项跑，训练学生的专项强度。通过这样的训练，可提升田径运动训练的叠加效应，并提升学生的整体基础，完善专项能力^[2]。

四、开展实战训练，提升应变能力

对于肢体残疾学生来说，进行田径运动比赛时，都会产生不同程度的胆怯心理，因此，加强实战训练，可以帮助他们习惯比赛的紧张情况，逐渐适应比赛。在开展专项训练时，以

跳高为例，可在比赛场地以1.3m的高度起跳，并每次升高5cm，每个高度练习3-4次。根据肢体残疾学生的个人能力，在开始时，可以将横杆换成橡皮筋，降低其心理紧张感，经过不断的训练后，再逐渐换成横杆。而起跳高度的设置，也根据肢体残疾学生的个人起点进行设置，逐渐提升，符合现场比赛的机制，帮助学生逐渐适应。在训练中，还可根据学生在每一个高度的表现，提出问题，指导学生进行改进。还可通过每周1次的跳高垫练习，起跳高度可适当增加至1.35-1.65m，帮助学生提升专项能力，并在不断的提升高度过程中，克服恐惧心理，并不断出现冲击新的高度的信心。在训练过程中，还要注意训练中出现的问题，尤其是在实践中出现的技术问题，在比赛中也可能出现，需要尽早改进，保证在各种比赛中避免失误。比如，过高杆起跳时，腿需要迅速收翻，避免压杆，针对这一环节中出现问题学生，需要进行反复的练习，防止出现失误。

五、训练时注意保证肢体残疾学生身体健康，做好心理训练

对于肢体残疾学生来说，心理状态对田径运动训练的效果影响非常大。很多学生肢体存在不同程度的残疾，在训练过程中，会出现很多的不便。在训练过程中，出了要根据其耐受力以及项目特点确定训练方案外，还需要做好心理训练工作。通过良好的沟通技巧以及友善的态度，使学生感受到社会的温暖，并通过无差别对待，让学生有有人人平等的感情。并帮助学生接受自身缺陷，并正视自身缺陷，将重点关注在田径运动训练的成果和成就上，避免过于关注自身外貌而产生自卑心理。通过思想政治教育，帮助学生树立正确的人生观、价值观和价值观，避免受到不良思想的腐蚀。明确其进行田径运动训练的目的在于获得个人更长远的发展，并建立立远大的目标，为家人、地区以及国家争光，发挥个人最大价值^[3]。

结束语

特殊教育学校接收的肢体残疾学生，在开展田径运动训练时，其训练项目具有很大的特殊性，不仅如此，学生个人体质与正常学生也有很大的差别。在开展田径运动训练过程中，要结合田径运动专项训练的特点以及学生身体素质、耐受力等因素，制定可行的训练方案。在训练过程中，还要加强对学生的心理耐受力训练，提升其正确的自我认识，肯定自我，在田径训练及个人发展中获得长远的发展。

参考文献

- [1] 党文霞. 当前我国特殊教育学校体育现状与发展策略研究[J]. 新课程, 2019, (35): 20-20.
- [2] 唐琛. 特殊教育学校体育教育现状及对策研究——以成都市特殊教育学校为例[J]. 拳击与格斗, 2019, (12): 22-22.
- [3] 吕静. 特殊教育学校聋哑学生参与篮球运动与智力水平研究[J]. 科学咨询, 2018, (35): 26-27.

浅谈班主任如何用人格魅力去“征服”学生

王晓芳

(陕西省商洛市商州区第一小学 陕西 商洛 726000)

【摘要】班主任作为学校班级的教育者与管理者，负有对学生进行教育和生活指导的直接责任，是学生成长路上的引路人。班主任的一言一行、一举一动都可能自觉不自觉地被学生所模仿。因此，一名拥有良好的自身素质修养的有魅力的班主任，一定有助于学生的全面发展和高尚人格的形成，而且能产生身教重于言教的良好效果。

【关键词】魅力；征服

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.328

一、注重语言魅力

诸葛亮舌战群儒，苏秦张仪说服六国攻打秦国等，这些历史人物靠语言魅力名扬天下。毛遂自荐，成就“一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”的赞誉。语言在我们班主任工作中也同样可成“大事”。有一次上课铃声响了，我走进教室，刚放下课本，有几个学生才慌慌张张冲进教室，座位上还有少许学生也是手忙脚乱整理桌面，我很生气，叮嘱了多少次，课间就要摆放好下节课需要准备的学习用品，总有学生磨磨蹭蹭没有时间观念不听话。但为了不耽搁课堂时间，于是我放下情绪，和颜悦色地说：“看来有的同学还没有做好上课的准备，现在老师走出去，再等一等大家哦。”说也奇怪，就这么几句话什么命令都有效，当我再次走进教室，大家坐得整整齐齐，个个全神贯注地注视着我的一举一动。这种现象很普遍，以退为进，和风细雨般、满含关切的语言，的确既可以调整自己的心态，要求学生养成自觉遵守纪律的习惯，又不伤学生的自尊心。教师语言是人类最美的语言。抑扬顿挫是教师语言的节奏美，诙谐幽默是教师语言的机智美，声情并茂是教师语言的情感美，逻辑严密是教师语言的理性美，启迪心灵是教师语言的道德美。充分发挥教师语言的魔力，我们将会和孩子们走得更新。

二、注重行为魅力

经常听同事们说，你是什么样的人，就会教出什么样的学生。的确如此，学生在校的许多特点，都或多或少地体现其班主任的风格。班主任老师个性张扬，其学生大多活泼外向；治学严谨、恪尽职守、勇于进取的班主任，其学生一般都能安心学习，积极向上；更有意思的是，如果班主任老师比较注重仪表整洁，谈吐高雅，其学生也明显比其他班级的学生更文明，更整洁。真可谓“蓬生麻中，不扶自直。”正是因为班主任有这种潜移默化的影响，所以我时刻注意自己在学生面前的言行举止，对自己严格要求，对学生更要严格。早上我见到学生都是主动先向他们问好，时间久了，他们也养成了主动向我问好的习惯，特别是一些内向的孩子，也慢慢克服了害羞胆怯的心理，那一边问好一边莞尔一笑的样子，真是可爱极了。早读时，我领着孩子们一起读书，上课时不许学生喝水，我也不喝，站队做操时，我总是提前站在最前面……总之，要求学生做到的，我先做好。孔子曰：“其身正，不令而行。其身不正，虽令而不行。”一个老师对于学生的影响是巨大的，而班主任的穿着打扮，行为举止都能无形中影响塑造着学生的性格特点。

三、时刻传播正能量

班主任从仪表、语言到动作，都要和谐自然，具有较高的品味，令人赏心悦目，使人产生美感。特别是班主任的精神面貌对学生具有强烈的示范作用，因此我总是面带笑容，让学生们感受到作为班主任的我，总是乐观的、活泼开朗的、充满朝气的。无论生活中遇到什么不愉快的事情，无论自己的心情有多糟糕，或是身体有什么不适，只要我在学校，只要我走进教室，面对学生总是乐呵呵的，总是积极向上的。不带着任何不良情绪走进课堂，不因

个人的任何事情而迁怒于学生。作为班主任兼语文老师，我跟着学生早读，跟着学生背课文，教学上虚心学习，精心备课，提高自身教学水平，努力提高自己所带学科的成绩，让学生感受到老师也是一位“学生”，也在不断地学习。除此之外，平时对待同事事情，乐于助人，比如哪个老师要在班里上课，我总是让孩子们提前穿好校服，准备好听课老师的桌椅，让他们时刻认为每位老师都值得尊敬，我的一言一行，永远带给学生的都是正能量。

四、用爱去温暖学生

前苏联教育家苏霍姆林斯基把教师爱学生作为“教育的奥秘”，他的座右铭是“把整个心灵献给孩子。”作为班主任，我们要充当慈母严父，只有把学生当成自己的孩子，才会产生爱的情感，爱的行为，爱的艺术。

1. 积极营造“家”的氛围。班主任的班级管理在很多方面类似于一个家庭的建设，一个班级就是一个“家”。学校每次开学都要安排班级建设评比，我想也就是这个道理。想要这个“家”温馨，就要从布置教室开始，让学生自己动手，自己设计，大胆提出建议，摆放桌椅，捐赠花草和课外书，自发创作各种书法绘画作品装饰教室墙壁，让学生自己给自己营造一个温馨舒适的学习环境。每次开家长会前，我都会告诉家长：请大家先参观一下我们的“家”。课间总活动时，我喜欢跟这些“小可爱”“小精灵”聊天，去观察他们的喜怒哀乐，去了解他们内心的真实想法和思想动向。平时叮嘱学生注意个人卫生，谁衣服脏了该洗了？谁家长又出差了，作业没人辅导需要同学老师援助了？放学回家都坐什么交通工具？谁和同桌又闹矛盾了？课上老师，课下是朋友，有同学过生日，大家一起唱生日歌。天热叮嘱多喝水，天凉提醒多穿衣。摸摸头，拍拍肩，一个鼓励的眼神，一句温馨的话语，感受来自师生之间、生生之间的一种和谐温暖、亲如家人的氛围，同学们团结有爱，互帮互助，打架吵嘴的事情就变得少了，“家”里充满了爱的氛围。

2. 用真诚架起沟通的桥梁

苏霍姆林斯基曾热情地讴歌赞美家校合作，视其为“最完美的教育”。每次请家长来校、或是打电话沟通，我总是以礼待人，耐心地分析孩子存在的缺点，并诚恳地提出自己的管理意见，希望他们能与老师紧密合作，我的电话随时畅通，有什么管理困惑随时打电话联系。有家长说孩子不洗澡，我巧妙地到教室走近孩子，故意说她身上有香气，家长反馈孩子当晚就要求洗澡；有家长说孩子挑食，我走过去夸他最近肯定是吃了许多蔬菜，竟然长高了许多，不几天家长就反馈说孩子在家嚷着要吃青菜。在教育教学中，和家長用真诚沟通架起教育的桥梁，会使我们的教育锦上添花，我们也在潜移默化的影响着孩子，影响着家长。

班主任从内到外都应当是美丽的，这种美是照耀学生心灵的阳光。只有用美的形象去影响学生，不断充实自己，不断完善自己，努力用自己的人格魅力去征服学生，学生才会听你的话，才会从感情与行动上与你共鸣，才能把孩子教育成我们所希望的样子。

构建“123”党建模式——引领党建工作与学校发展深度融合

严利君

(陕西省宝鸡市眉县张载中学党支部 陕西 宝鸡 722304)

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.329

抓好党的建设工作是做好各项工作的关键。从十八大以来，党中央不断加强党的建设，十九大报告中，又进一步强调党建工作的引领作用。作为学校，教育教学的根本任务就是立德树人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。教育是一个民族最根本的事业，国运兴衰，系于教育。在学校工作中，抓好党建是为学校发展把握方向、提振精神、增强动力，在这一认识下，眉县张载中学党支部按照“围绕中心抓党建，抓好党建促发展”的工作原则，充分发挥党组织的战斗堡垒作用和共产党员的先锋模范作用，不断夯实党建工作基础，创新党建工作形式，丰富党建工作内涵，在实践中形成了“一个引领、两个提升、三

个满意”的“123党建模式”，实现了党建工作与教育教学工作的深度融合。

一、一个引领：党建引领——坚持和强化党对教育工作的全面领导

首先，学校以《中国共产党支部工作条例》为党建工作基本遵循，强化学校党组织的职责，把“教育党员、管理党员、监督党员和组织群众、宣传群众、凝聚群众、服务群众”作为党组织建设的根本任务。

同时，将“遵守党章，加强思想理论武装，坚定理想信念，不忘初心、牢记使命，始终保持先进性和纯洁性”作为学校党建的根本宗旨，以“把党的政治建设摆在首位，牢固树立