

(一) 步伐紊乱

人体姿势的稳定性依赖于感觉器官、中枢神经系统以及骨骼肌功能，对于老年人来说，中枢神经系统的控制能力在逐渐的下降，会导致平衡功能的失调，进而出现跌倒的现象，尤其是下肢虚弱在老年人中非常的常见，这也是导致跌倒最为常见的原因。

(二) 感觉功能

由于中枢处理能力逐渐下降，导致感觉到的信息就会减弱，反应的时间会逐渐的增加，因为环境的突然改变不能及时的做出适宜的动作而跌倒^[1]。有相关的研究显示无论是因为视敏度的降低还是因为立体影像知觉的退化都会在一定程度上加剧老年人跌倒现象的发生。

三、增强跌倒认知干预措施和行为干预

对老年人进行跌倒认知干预和行为干预最主要的措施就是通过相关的宣传教育活动来强化老年人对引起跌倒原因以及跌倒之后引起相关后果的认识和了解，包含几个方面：

(一) 老年人的个性化干预

在老年人个性化干预方法实施的过程中，可以通过书面宣传或者是现场讲解的形式开展相关的教育活动，分析有可能导致跌倒的文献因素以及在跌倒之后可能会出现后果，确保相关的老年人能够达到认识上的统一，从而制定个性化的方案。比如说可以通过询问病史、体格的检查以及步态的检查等等各个方面对患者进行全面的评估，制定一系列的防跌倒干预措施，通过多元化和个性化的指导进行结合，更好的帮助老年人对跌倒有一个全面的认知^[2]。

(二) 加强健康教育

在健康教育实际开展的过程中，帮助老年人分析发生跌倒的相关因素，并进行充分的讲解和指导，让老年人能够明白跌倒的不良后果以及自我防护的相关措施。在健康教育活动开展中，提高老年人在日常生活起居中要做到三个30秒，醒后30秒再起床，起床之后30秒再站立，站立之后30秒再行走。在晚上的时候尽量在床的旁边使用小便器，从椅子上站起来的时候动作要缓慢，或者是扶稳椅把之后在站起来，防止跌倒^[3]。

(三) 加强心理干预

在老年人预防跌倒认知干预与行为干预的过程中还要做好心理干预，控制老年人因为过高的估计自己的体能而发生跌倒的概率，强化老年人对危险因素的认识，解决不愿意麻烦家人的心理^[4]。从心理学的角度上进行考虑，老年人往往存在不服老的心态，而跌倒的发生多数出现在这些即能够活动又身体虚弱的老年人身上，因此要针对不服老的老年人进行适当的心理干预，耐心的做好相关的解释工作，在心理上进行疏导、支持和鼓励，在学会自我保护的前提下适当的运动，减少生活的依赖性。

(四) 适当的运动训练

对于老年人来说，运动的内容有伸展训练、肌力训练、平衡训练以及步行训练等等。在进行训练的过程中要结合自身的情况量力而行，采取循序渐进的方式，其运动强度在老年人心率波动的百分之五十到百分之七十之间。

总结

总的来说，跌倒的护理重在预防。认知干预和行为干预是有效减少老年人跌倒次数最为关键的环节，对于降低跌倒频率起着非常重要的作用，通过认知和行为上的干预能够有效的增强老年人对跌倒的认知，提高老年人的跌倒效能，保障老年人的身心健康。

参考文献

- [1] 韦晓琳, 黄桥梁, 王临池. 苏州市社区老年人跌倒预防知识知晓水平及影响因素分析[J]. 健康教育与健康促进, 2019, 14(04): 306-309.
- [2] 高星, 马英楠, 靳宗振, 白鑫, 冯沛. 北京市新街口街道老年人跌倒风险认知[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(14): 3532-3534.
- [3] 张毓, 王艳, 代亚丽. 综合护理干预对养老机构老年人预防跌倒认知水平及行为的影响研究[J]. 新疆医科大学学报, 2017, 40(07): 977-980.
- [4] 盛芝仁, 陈燕, 胡建利, 柳春波, 周红梯. 社区护士对老年居民跌倒预防认知的调查[J]. 护理学杂志, 2017, 32(09): 69-71.

作者简介:

温园(1982.12-), 女, 汉族, 江西南昌人, 硕士, 副教授, 从事体育教育。
课题: 2019年江西省体育局体育科研课题: 老年人防跌倒的认知行为管理和运动干预的实验研究。课题编号: 2019034项目负责人: 温园。

浅谈如何培养学生学习物理的兴趣

夏桂霞

(山东省平原县第五中学 山东 平原 253100)

[摘要]兴趣是学生学习的“源动力”。文章从“开场白”的设计; 物理情景的引入; “探究式”学习模式的推广; 实验课的开展; 情感教育的渗透; 语言的幽默性等六个方面阐述了物理学习兴趣的培养。

[关键词]探究; 实验; 幽默; 兴趣

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.1518

一、开好第一课的“开场白”

俗话说，良好的开端就等于成功的一半。初二学生初次接触物理，如何吸引他们的注意力，培养他们学习物理的兴趣？第一堂课非常重要。物理来源于生活，同时又应用于生活，所以第一堂课要给学生尽可能多的讲一些生活中有趣的物理现象来激发学生学习的兴趣。例如：筷子斜放入盛有水的碗里为什么看起来变折了？“海市蜃楼”是怎么回事？死海里为什么淹不死人呢？高压电很容易电死人，但小鸟却能站在上面，且安然无恙，为什么？……这一切一切的疑问，在今后的物理学习中都会慢慢找到答案。一节课下来，会让学生感觉到：原来物理学起来是非常有意思的，并不是之前想象的那么“恐怖”啊！这样学生就对物理产生了浓厚的兴趣，为我们今后的学习开了个好头。

二、巧设物理情景，激发学习兴趣

物理学习能否引起学生的注意力，激发学生的好奇心，与课堂中物理情景的设置密切相关。如果情景缺乏新意，就不能有效地激发学生的好奇心和求知欲。作为教师，我们要特别重视新课的导入过程，以便快速激发学生的好奇心，迅速抓住他们的注意力。

例如，在讲授“运动的描述”一节时，我首先给学生讲了这样一段插曲，第二次世界大战期间，一名法国飞行员在2000米的高空飞行时，突然发现飞机旁边有一个小东西，便顺手抓了过来，结果吓了一身冷汗：原来他抓住的是一颗子弹。……这一来，接二连三的问题在他们好奇心的驱使下都激发出来：射过来的子弹，速度如此之快，怎么可以用手抓呢？我们有没有这样的本领呢？

三、推行“探究式”学习模式，培养学习兴趣

学习好比“一台戏”，“戏”中的“演员”应该是学生，而教师仅仅是“导演”，要培养学生学习的兴趣，就要抛弃原有的“填鸭式”教学模式，把学生由学习的被动接受者真正转化成学习的主人，让他们在学习的“舞台”上充分展示自己的“才艺”，教师只是在必要时做一适当的点拨。“探究式”学习模式刚好给学生提供了一个施展才艺的舞台。针对每节的学习目标，让学生自己提出疑难问题；自己通过小组讨论或实验探究尝试解决问题；自己归纳总结等等。

在学习“串、并联电路的电流规律”时，我首先让学生以小组为单位展开讨论：串、并联电路中的电流可能有哪些规律？学生你一言我一语，讨论的十分热烈，不少同学还想到了水管中水流的例子。接着，又让学生以小组为单位，利用手中的电路元件验证前面所讨论的结论的正确性。每个小组的同学都做了明确分工，各负其责，实验进行的有条不紊，个别有疑问的地方，教师加以适当点拨。实验进行的比较成功，最终大部分小组能够得出正确结论，这节课就这样顺利结束了。总体效果要比老师单纯的“口若悬河”好得多。学生真正参与了、体验了、获得了，

最后规律的得出也就“水到渠成”了。

四、加强实验教学，激发学习兴趣

物理学是一门以实验为基础的学科，通过教师演示实验和学生分组实验，一方面可以丰富学生的感性知识，帮助学生加深对物理概念和物理规律的理解。另一方面能激发学生学习的兴趣，让学生在物理知识的海洋中扬帆远航。所以，物理教学中的相关实验都必须做，尤其对那些难理解的知识点，更需要创造性地设计实验，帮助学生理解。如初二物理中有这样一个实验，用凉水使烧瓶里的水重新沸腾。首先用酒精灯把烧瓶里的水烧开，用橡皮塞把瓶口塞紧。这时，老师向学生提问：要使瓶内的水重新沸腾，你有哪些办法？学生在下面七嘴八舌，讨论十分热烈。过一会儿，老师请学生代表发言，大部分学生都提到了再次用酒精灯加热。最后，老师补充道：除了同学们想到的传统的方法外，我们还可以用凉水使瓶内的水再次沸腾。大部分学生都惊呆了：不可能吧？凉水怎么能使热水沸腾？！老师抓住时机，把盛有热水的烧瓶倒了过来，把凉水“哗”的浇在了烧瓶底上。奇怪的现象出现了，本来已经停止沸腾的水又开始“哗哗冒泡”了，台下响起了热烈的欢呼声。这样就很容易的解释了大气压强对水的沸点的影响。以上事例说明，搞好物理实验教学，可以帮助学生树立信心，寻找客观事物的规律，纠正平时的一些错误理解和认识，激发学习物理的兴趣。

五、幽默的语言调动学习兴趣

一堂成功的课，不仅仅把知识传授给学生，更重要的是让学生有一种美得享受，这就需要在语言上多下功夫，力争使语言风趣、幽默，从而不断的调动学生学习的“胃口”。我在讲述透明和不透明物体对光的作用时，就曾给学生打了个比方：无论哪种物体都有一种“顺我者昌，逆我者亡”的霸气：透明的物体，当遇到和它颜色相同的光时（一伙的），就“放过”去了；当遇到和它颜色不同的光时（另一伙的），就“消灭”掉了。同理，不透明的物体，当遇到和它颜色相同的光时（一伙的），就“放回”去了；当遇到和它颜色不同的光时（另一伙的），就“消灭”掉了。还有，在讲述光学中反射角等于入射角时，鉴于学生很容易说反了，我就给他们打了个比方：入射角和反射角，前者是爸爸，后者是儿子。我们可以说儿子长的特别像他爸爸，这样听起来非常顺耳；如果说爸爸长的特别像他儿子，听起来就别扭了。通过这种有趣的比方，不但使学生理解了相关知识，同时也大大增强了他们学习的兴趣，取得了非常不错效果。

兴趣是学生最好的老师，有了兴趣，他们可以茶不思饭不想地探究某个问题，甚至通宵达旦！所以，我个人认为：在培养学生学习兴趣上多下功夫是非常必要的，它会使我们后面的工作事半功倍，轻松自如。