

中学女生参与体育锻炼的调查研究

周艳萍

(江西省瑞金市九堡镇中心小学 江西 瑞金 342500)

【摘要】本文对广东仲元中学女生的体育锻炼的态度、目的和动机、项目选择、参与形式等进行调查研究并得出了有接近三分之一的女生对体育的态度是模糊不清或消极的,这是不合理的;女生参加体育锻炼的动机大部分是积极的,但也有部分女生的动机是不深刻的,是为了应付体育达标考试;有部分科任老师经常占用体育课的时间,忽视了体育课的作用等的结论,并提出建议。

【关键词】体育锻炼;影响因素;中学女生

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.2100

1. 引言

中学体育教师要结合实践和必要的教学手段,从中学女生的生理特点和心理特点出发,充分提高中学女生对上体育课的积极性,了解中学女生参与体育锻炼的状况,挖掘中学女生不愿意参与锻炼的原因,了解体育锻炼对中学女生产生的影响,分析长期处于不参与体育锻炼下的中学女生所存在的隐患,进而总结出消除中学女生不愿意参与体育锻炼的具体措施和方便她们从心底里喜欢上体育锻炼.这对提高广大女生的身体素质,确保体育课教学任务的顺利完成具有非常重要的作用。

2. 中学女生参与体育锻炼的现状分析

2.1 中学女生对体育锻炼的态度

非常喜欢体育锻炼的占有25.4%,喜欢体育锻炼的占有29.2%。调查得知,大部分的女生都对体育锻炼的态度都很好,只有1.5%的女生不喜欢体育锻炼。

2.2 中学女生参与体育锻炼的动机

2.2.1 中学女生参与体育锻炼的原因

中学女生参与体育锻炼的动机问题,从表2 调查结果可以看出:为了强身健体而参加体育锻炼的女生有36.3%,为了调节大脑、消除疲劳而参加体育锻炼的女生有61.0%,为了健美减肥而参加体育锻炼的女生有51.6%,为了让丰富课余文化生活而参加体育锻炼的女生有51.8%。

2.2.2 中学女生参与体育锻炼动机的分析

怕影响学习有45.6%;怕受伤有38.7%;体育锻炼太累的有34.4%;没时间参加体育锻炼的女生有21.1%;没兴趣参加体育锻炼的女生有17.5%。

2.3 中学女生参与体育锻炼的形式与场地

2.3.1 中学女生参与体育锻炼的形式

中学女生参与体育锻炼的形式中,上体育课的占到80.0%,和同学一起锻炼有69.4%,参加学校、学院、班级组织的集体活动的占30.3%,自己单独锻炼的仅占25.3%。

2.3.2 中学女生参与体育锻炼的场地

6.9%的女生选择在广场公园参加体育锻炼,6.4%的女生选择在收费场馆参加体育锻炼,还有33.2%不固定,选择户外球场的女生有4.7%,89.7%的女生选择在学校操场。

2.4 中学女生每天参与体育锻炼的时间

每天坚持锻炼时间在0.5小时以下的占到了26.9%,0.5到1小时占43.7%,而且这些锻炼时间好包括学校安排的体育课和课间操,女生自己参与的体育锻炼时间很少。

2.5 中学女生体育锻炼项目选择情况

从首位选中的情况分析来看,广东仲元中学女生选择的体育锻炼的健身项目依次是:跑步、散步、骑自行车、乒乓球、羽毛球、健美操、跳舞、登山、分别占总人数的74.6%、71.2%、58.7%、56.7%、54%、21.7%、16.7%、11.2%。数据表明,中学女生参与体育锻炼的项目具有一定的倾向性和不均衡性。

2.6 其他科任老师是对体育课的占用

其他科任老师不会占用体育课的有52.3%,其他科任老师偶尔占用体育课的有25.4%,其他科任老师经常占用体育课的有7.7%,从中可以看出老师对体育锻炼的是支持态度的,但还是有很大一部分会占用体育课来学习,没有认识到体育的价值和功能,体育锻炼能个调节大脑疲劳,缓解学习压力提高学生效率。

3. 结论与建议

通过以上对广东女生体育锻炼的理论及实证相结合的分析研究,可以得出以下相关的结论并提出自己的建议。

3.1 结论

3.1.1 中学女生对体育锻炼的态度

广东仲元中学女生参与体育锻炼有一半的态度是积极的。处于“一般”状态和不喜欢的女生也接近三分之一,“一般”状态的女生对体育的态度是模糊不清的,这是不合理的,是对体育锻炼的认识不足。

3.1.2 中学女生参加体育锻炼的动机

广东仲元中学女生参加体育锻炼的动机主要体现在调节大脑,消除疲劳、丰富课余文化生活等方面,这些动机占大部分,是积极的。但也有部分女生的动机是不深刻的,消极的,是为了应付体育达标考试。

3.2 建议

3.2.1 探索增强中学女生体育锻炼动机的新途径

本研究通过对广东仲元中学女生体育锻炼的动机、态度等指标进行调查分析结果表明:广东仲元中学女生体育锻炼的动机是大部分是积极的,对于体育活动与健康关系的认识也是较正确的,但有部分女生的体育锻炼态度与体育行为不统一。这说明了女生的体育意识比较薄弱。针对这一问题,学校需要有意识地增加体育理论课,提供有关的便利条件来促进女生终身体育意识的形成与发展,使她们充分认识到保持个人的身体健康不仅是自己的事,也是关系到民族的兴旺、富强的大事。

3.2.2 开展符合女生身心特点的体育项目

学校应寻找符合女生生理特点与心理特点的课外体育活动组织形式,建立严格的规章制度激发中学女生参与课外体育活动的热情。体育教学内容要根据女生特点,选用协调性、柔韧性强的项目作为每节课练习内容。体育课堂应安排一些女生感兴趣而锻炼价值又相对较高的项目进行教学,发展其运动器官,特别是要以满足她们希望自己体型匀称,身体健美的要求而确定教学内容和方向。并用事实宣传青春进行体育锻炼对身体健康的良好影响。

参考文献

- [1]张德福.大学体育理论教程[M].北京:北京师范大学出版社,2004年6月第一版
- [2]张建华.21世纪国际体育教学的发展趋势[J].体育文史,2001,26(2):46~48.

高中数学创新性教学方法研究

朱正华

(湖北省荆州市监利市柘木中学 湖北 荆州 433331)

【摘要】在创新性教学的影响下,教师的教学能够呈现出新兴的形式,学生则因此能够积极学习数学知识,助力自身数学水平的发展和提升。因此,高中数学教师在进行知识的教学时,有必要多多研究当下的教学策略,强化对学生的教育,将创新性的教学方法有效应用于教育中,以让教学能够呈现出新的生机,学生则能够好好学习数学知识,获得更好的发展。基于此,本文将结合本人的教学实践经验,从多方面对高中数学创新性教学方法进行研究,希望能够助力教育的发展。

【关键词】高中数学;创新性教学;教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.2101

数学是门高中生所需学习的基础学科,在教育不断发展下,这门学科受重视程度越来越高了。由于数学所涉及的知识比较抽象,所以学生学习起来比较困难,会在进行知识学习时出现多种多样的问题。应对这种情况,高中数学教师有必要进行不断地教育优化,多多关注当下创新性的教育理念,并秉承着这种理念进行教育,以让自身的教育能够呈现出生机,使得自身的教育能够更好地助力学生的发展。基于此,本文将从以下三个方面对高中数学创新性教学方法进行研究,以供参考。

一、信息化教学

在科技的不断发展下,信息技术逐渐地出现在了大众的视野中。高中数学教师在知识的教育时,有必要进行信息化的教学,让数学教育能够逐渐地呈现出新兴的形态,使得数学知识展现的更具形象性,以此助力学生有效学习数学知识,增强学生的知识学习效果。

教师可以在进行知识的教育时,对教材上所展现的内容进行深入地研究,明确基础性的教育内容。在明确了这些内容后,教师便可以将信息技术引入到教育中。在进行知识的教育前,教师可以研究互联网上与这些知识相关的图片和视频资源,并将这些资源下载下来,放在课件中。课堂上,对学生进行相关的知识教育时,教师便可以借助信息技术向学生展现自己事先搜集好的资源,借助这些资源所展现的生动的画面和声音,让知识展现的更为形象,而学生则因此能够具备知识学习的兴趣,以积极且主动性的姿态进行知识的学习,助力自身学习效果的发展与提升。当然,教师也可以充分利用学生的课前和课后环节,借助信息技术指引学生做好知识的预习和复习,以让学生能够更好地应对课堂上的知识学习,并让学生更好地掌握在课堂上所学习的知识,以此助力学生的发展。

总之,高中数学教师在知识的教育时,有必要多多关注当下的信息化教育发展形势,强化对学生的教育,将信息技术逐渐地引入到教育中,让教育能够呈现出新的生机,学生则能够在良好的生机下,有效学习数学知识,增强自身的数学水平。

二、差异性教学

毕竟学生思维素养不同,学习基础不同,在一定程度上,学生的学习水平会有所不同。应对这种情况,高中数学教师在知识的教育时,有必要勇于应对学生所存在的这种不同性,实施差异化的教学策略,让学生能够在差异化教学策略的影响下,积极学习数学知识,增强自身的数学水平。

笔者在进行知识的教育时,便会多多关注当下学生的发展情况,有效实施差异化教学法。在平时的时候,笔者会多多研究学生在数学知识学习中的表现,明确学生的数学试卷成绩和数学课堂上的问题回答情况等。依据这些具体性的内容,笔者会评估学生的数学水平,将学生划分为优等、中等、有潜力这三个层次。在明确了学生的学习层次后,笔者便会实施差异化教学法。如,为学生设计学习目标时,笔者会设计高、中、低这三种层次的学习目标,并会让不同层次的学生,依据学习目标,进行针对性的数学知识的学习。这样,学生便能够有效提升自身的数学水平,助力自身的发展。如,在布置课后作业时,教师可以将作业设计为难度较大、中等、简单这三种难度,并会让学生依据自己所处的水平,完成相对应的作业。当然,笔者也会鼓励学生在完成属于自己所在层次的作业后,向更高目标的作业层次冲刺,以使得学生更好地掌握数学知识,增强学生的数学水平。当然,学生所处的学习层次并不是一成不变的,每隔一段时间,教师可以对学生学习水平进行重新评估,并会依据当下学生具体性的学习情况,将学生的学习层次进行合理地调整,

以让学生所接受的教育能够符合自身的发展情况。

总之,高中数学教师有必要意识到学生的这种差异性,采用多样性的教学策略对学生进行教学,以使得学生能够有针对性的进行数学知识的学习,让学生的数学水平因此能够获得有效的发展和提升。

三、趣味化教学

学生在兴趣的指引下,往往会以主动性的态度进行知识的学习。因此,高中数学教师在进行知识的教育时,有必要多多关注学生的学习兴趣,实施趣味化教学法对学生进行教学,让学生能够在兴趣的指引下,以积极且主动性的态度进行知识的学习,以此助力学生的发展。

教师在进行知识的教育时,可以与学生进行深入地沟通和交流,以此明确学生的兴趣点,依据学生的兴趣,展开教学。如,游戏是学生所喜欢的事物,学生往往会对游戏感兴趣。为此,教师可以依据所教学的数学知识,设计趣味性的游戏,并会将其合理性地引入到数学教育中。这样,学生便会在游戏的指引下,不知不觉地接近数学知识,有效地学习数学知识,以此助力学生数学水平的发展与提升。

如,学生往往比较喜欢趣味性的故事。教师在进行知识的教育时,除了向学生讲授基础性的知识,还应该向学生讲授一些与数学知识相关的故事,以吸引学生的注意力,让学生挖掘出数学的魅力,让学生能够因此以积极且主动性的态度进行知识的学习。总之,高中数学教师有必要多多关注学生的兴趣点,对学生实施趣味化的教学,让学生在兴趣的指引下,积极学习数学知识,以此增强学生的数学水平,让学生获得更好的发展。

综上,高中数学教师在进行知识的教育时,有必要多多关注当下的教育发展形势,进行教育的不断优化,采用比较创新性的方法对学生进行教育,以让学生在教师的指引下,好好学习数学知识,使得学生的数学水平获得有效的发展和提升,让教师能够顺利地达到知识教育目的。

参考文献

- [1]陈瑞华. 高效课堂实践中的几点体会[J]. 中国校外教育, 2014(10).
- [2]支文娟. 新课改背景下高中数学教学中存在的问题与对策[J]. 甘肃教育, 2017(21).

探究质疑教学在高中政治学科中的应用

朱志群

(湖北省竹山县第一中学 湖北 十堰 442200)

[摘要]政治学科是高中阶段教学过程中的重点学科,对学生的价值观培养有着立竿见影的影响,学生在课堂中可以发现很多知识,受到很多启发,在教师的引导下成为有高尚品格的现代化人才。在素质教育观念的影响下,对于学生的综合素质发展尤为重视,与传统课堂背景下墨守成规的学生相比,现代化的学生需要有很强质疑和创新意识,因此,在现代化的政治课堂中,教师可以应用质疑教学法,首先教师提出问题启发学生的思维,之后组织学生合作质疑,还可以设计渐进式的问题逐步引导学生掌握知识,从而有效提升了政治课堂中的教学效率。

[关键词]高中政治; 质疑教学; 教师提问; 合作质疑; 渐进提问

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.2102

长期以来学生习惯思考“标准答案”,在思考问题的时候按照教师教授的答题套路去靠近“标准答案”,以至于失去了自己的思维,形成了固化的思维,个性得到发展,这与现代化的教学观念是背道而驰的,对学生的成长没有帮助。针对这种情况,政治教师可以应用质疑教学法,培养学生形成质疑的思维,养成自己思考的习惯,对知识有自己的理解,从而有效提升了政治课堂中的教学效率。

一、教师提问,培养学生质疑思维

虽然现代化的政治课堂中以学生的自主学习为主,但并不是说教师可以无所事事。作为学生学习的引导者,教师还要发挥自己的引导作用。实施质疑教学的第一步便是培养学生质疑思维,在教学的初期,政治教师可以先提出问题作为示范,启发学生的思维,让学生敢于质疑并探究答案,对学生的自主学习能力进步有很大的帮助,从而有效提升了政治课堂中的教学效率。

例如,在学习《超前思维的含义与特征》时,教师可以提出问题作为示范,启发学生的思维,以此培养学生形成质疑思维。在课堂开始,我对学生说:“同学们,在看新闻或者看电视剧的时候大家应该有听过‘超前思维’,那么什么是超前思维,它与一般的思维有什么区别?请大家在课堂中找出答案吧。”我提出的问题启发了学生的思维,学生之前在道听途说中对“超前思维”这个词有一定的理解,现在让学生具体说的时候反而不能准确描述,引起了学生的质疑心理,促使学生积极参与到学习中。这样,通过在课堂中给学生提出问题作为示范,启发学生的质疑思维,有利于提升学生的学习能力,从而有效提升了政治课堂中的教学效率。

二、合作质疑,互相问答共同进步

孔子在《论语》中曾提到:“三人行,必有我师焉。”且在新课改的纲领中也提到“交流与合作”是评价学生基本素质的重要指标之一,因此,培养学生的合作能力是培养学生基本素质的需要,应当引起教师的重视。在此背景下,政治教师可以组织学生合作质疑,学生以小组的形式合作学习,提出自己的疑问,小组其他成员帮助解决,在互相问答的过程中实现共同进步,从而有效提升了政治课堂中的教学效率。

例如,在学习《更好发挥政府作用》时,教师可以组织学生合作质疑,让学生在互相问答的过程中实现共同进步。在课堂开始,我对学生说:“同学们,与资本主义社会中的经济制度不同,在我国的经济制度中,政府有着更大的作用,接

下来请大家合作探究一下这部分的内容。”学生开始在小组与其他学生共同学习,一个学生提出自己的疑问:“如果没有政府的管控,那么对我国的市场经济有什么影响?”其他学生根据教材中的知识进行解答,最后顺利解决了问题,之后小组中的学生在不断问答的过程中完成了学习。这样,通过在课堂中组织学生以小组的形式合作学习,引导学生合作质疑,互相问答,实现了共同进步,从而有效提升了政治课堂中的教学效率。

三、渐进提问,逐步引导学生学习

面对难度较高的知识时,质疑教学法也可以发挥指导学生方向的作用。政治教师可以将知识点分解,之后设计成由易到难的问题,逐步向学生提问,学生在渐进式的问题中一步步攻克难题,在帮助学生掌握知识的同时还能增强学生的学习信心,使学生对政治的学习更加积极。在寻找问题答案的过程中,学生会产生自己的疑问,培养学生形成质疑的习惯,从而有效提升了政治课堂中的教学效率。

例如,在学习《民族区域自治制度》时,教师可以设计由易到难的问题,渐进式提问,逐步引导学生掌握知识。在课堂开始,我对学生说:“同学们,众所周知我国是一个多民族的国家,于是施行了民族区域自治制度,那么这项制度具体是什么含义呢?请大家探究一下吧。”简单的问题在学生阅读教材之后得到了解决,我对学生的答案予以夸奖,接着提出问题:“那么这项制度有什么作用呢?”学生在问题的引导下继续深入探究,逐步掌握了这部分的知识。这样,通过在课堂中提出渐进式的问题,培养学生形成了质疑的习惯,还帮助学生逐步掌握了教材中的内容,从而有效提升了政治课堂中的教学效率。

总之,质疑教学法的应用离不开教师的引导,之后教师还要大胆放手,交给学生合作质疑,设计渐进式的问题引导学生学习知识,从而有效提升了政治课堂中的教学效率。

参考文献

- [1]杨志. 新课程背景下高中政治教学有效性研究[J]. 生物技术世界, 2013(10): 120.
- [2]梁小洁. 浅析“少教多学”模式在高中政治教学中的运用[J]. 南方论刊, 2013(05): 109-110+107.

基于“变化观念”核心素养的高中化学教学实践研究

张青

(江苏省宿迁市泗阳县众兴中学 223700)

[摘要]在素质教育快速发展的今天,高中化学教师在进行课堂教学时,要基于“变化观念”下展开,转变现有的教学方式,使学生感受到化学科目的趣味性。因此教师要通过以变化为主,实现知识“关联化”;基于变化观念多方位深度学习;开设全新发展学习评价制度辅助学习这几大关键方面,为学生未来的学习发展打下坚实的基础。本文将结合笔者自身高中化学教学经验,为广大教育工作者提供部分参考。

[关键词]核心素养; 高中化学; 实践研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.2103

一、以变化为主,实现知识“关联化”

在学科核心素养中,“变化观念与平衡思想”作为其中之一,变化是平衡的前提,学生可以通过学科的学习而逐步形成正确的价值观、世界观和人生观,着重培养学生的能力。在高中化学教学实践研究过程当中,我们应该以变化为本,才能够帮助学生寻找到其中的平衡点,最终达到提升学生核心素养的目的。变化是将知识“关联化”的重要前提,学生要将同一个板块不同章节的内容有机结合起来,才能形成一套完备的基础知识体系。高中化学主要分为无机化学板块、有机化学板块、热化学板块和化学实验。其中无机化学板块与热化学板块可以结合在一起,^[1]而化学实验则可以跟有机化学和无机化学板块都可以结合起来讲解。

例如,有机化学中有一句口诀叫做“醇醛羧酸一条线”,就是在转化过程中可以由醇类转化到醛类,再从醛类转化到羧酸这样的一个知识体系结构。而醇作为重要的有机化合物之一,上接烃类醇酚等物质,下接羧酸与酯类物质,在有机化学推断中起承转合,拥有重要的工业价值。而在无机化学中能够起到与酯类物质相似

作用的,或者说相似的口诀有“高价氧化低价还,中间价态两边转”,意为价态处于中间的物质可以为价态处于两边的物质服务,既有氧化性又有还原性,可以转化为高价态或者低价态,更容易发生歧化反应,如“一价铜离子”和“二价铁离子”等。在实际教学中,教师可以把不同板块的、理解方法相同的知识联系在一起,在学习中也做到顺畅的“起承转合”,做到知识“关联化”。

二、基于变化观念多方位深度学习

变化观念就是在不同条件下将学习知识点的角度提出一定的改变,实现深度学习的目的。最重要的一部分是,教师在实际教学过程中,要帮助学生把实际生活和抽象的知识结合在一起,帮助学生记忆理解,才能够达到基于变化观念多方位的学习同一个知识点的目的。在高中化学的学习中,我们要帮助学生设立不同的学习任务,对同一个知识点做不同的教学要求,既可以帮助学生对该知识点本身的内容做一深刻了解,也在学习方法上做了更加多元化的尝试。在化学的学习中,从不同角度去分析同一个问题,本身就是把不同板块的知识结合起来得过程。