

小学体育教育中热身运动开展策略探究

袁玉梅

(赣州市大坪明德小学 江西 赣州 341000)

[摘要]课前热身活动是上好体育课的基础活动,教师要重视学生的热身活动,保证体育教学顺利开展。文章从体育课堂教学实际出发,阐述小学体育热身在体育运动中的作用,并针对存在问题探索教学规律,强调科学设计热身活动,注重活动趣味性,增强热身活动实用性。

[关键词]体育课堂;热身活动;教学;趣味性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.978

体育热身活动在体育运动中起着非常重要的作用。热身活动的目的是使学生尽快从相对安静的状态逐渐过渡到运动的紧张状态,为身体做好生理和心理上的热身准备,活动关节避免受伤,运动幅度从小到大。教师要组织活动为体育课堂做好热身预备,这是消除学生疲劳,促进身体恢复的好方法。运动后的热身活动可以逐渐恢复心肺活动最初的安静状态,如肌肉血管收缩等,有助于学生心脏负荷和运动能力的恢复和改善。热身活动的重要性是显而易见的。

一、热身在体育运动中的作用

(一)防止运动伤害

运动是一种人们将自身的身体机能快速调动至紧张状态的行为。在运动过程中,人会利用身体的某些部位进行活动,而达到某些目的。科学系统的运动,需要人们在运动的过程中真正的实现某种效果,或者达到某些要求,因此,在这样的运动中,人们调动身体机能的强度,要比平时的日常活动高出很多。比如在短跑运动中,人们会在短时间内,将自身的腿部肌肉调动至最紧张状态,这时需要运用到腿部的力量,以及身体协调性等多方面的能力。这种远高于日常活动的运动强度很容易对身体造成多种损害。在运动前做好合理的热身,可以使得身体逐渐适应高强度的运动状态,更好的调动身体的运动机能,保护肌肉和骨骼,防止运动伤害。

(二)调动运动状态

在上文中我们提到科学的运动会,要求人们在运动中达到某一种要求,实现某一种效果。虽然处于小学阶段的学生,有着爱动爱玩的天性,可是一旦进入了某一种要求的体系之中,学生在面对运动时就会感受到困难,很容易产生畏难情绪。因此在体育运动教学之前,安排学生进行热身活动,能够帮助学生逐渐调动起身体的运动状态,让学生从日常的活动状态,逐步进入一种高强度的运动状态,通过这一段适应的时间,学生更容易接受在体育课中所要进行的活动内容。

二、热身运动在小学体育教学中的运用

(一)利用游戏引起学生对热身的兴趣

在日常生活中,人们对于热身的作用了解是比较少的。很多人并不知道,热身是体育运动中的重要作用,因此往往会觉得热身在体育运动中是可有可无的。学生在上课时,可能对学习的内容感兴趣,可是热身的动作比较枯燥,而且缓慢,很难调动起学生真正的兴趣。因此,教师在体育课的教学中,可以利用游戏的方式为学生进行热身。举例来说,在足球,短跑,跳远运动之前,我们都需要对腿部肌肉进

行拉伸。没有经受过科学系统体育训练的学生,腿部肌肉比较紧,拉起来会感觉很疼。因此很多学生在拉伸的过程中,都是应付了事,不把动作做到位。这时教师就可以安排学生进行比赛。教师可以安排两个人为一组,让两个人面对面相坐,将脚和脚对上,面对面的两个人可以互相拉拽,这样,当一个人被另一个人拉过去的时候,腿部肌肉就得到了拉伸。教师可以为这个游戏取个名字叫做拉锯,让每一组的学生之间比拼谁的拉伸时间更长。在这样的氛围中,学生会更愿意去进行热身活动,也能够将热身活动做得更加充分。

(二)以科学方法引导学生

热身运动作为运动中的一个重要内容,其本身也具有科学的运动指导方法。高年级的小学生已经拥有了基本的判断能力和对理论知识的理解能力,因此作为教师,我们应该为学生讲解科学的热身运动理论,让学生更加深刻的理解热身运动的意义。举例来说,学生在进行腿部拉伸时,常做的动作是弓步压腿,侧身压腿等等。教师应该以正确的理论术语对学生进行教学。比如在弓步压腿的动作中,基本的动作规范是,上身挺身体位中立,膝盖不超过脚尖,大腿与小腿成90度,在动作进行中,感受到腿部肌肉的轻微撕裂感即可。通过专业术语的传达,学生可以更加精准的了解到每一个热身动作的动作规范,从而达到更标准的活动。

(三)合理运用评价机制

在教学过程中,合理评价是我们一个重要的教学手段。通过合理的教学评价,学生可以更好的了解到自身的学习成果,在体育运动的教学中,这样的合理评价,更加有利于学生学好自身的动作,得到及时的反馈。热身运动虽然在体育课的教学中的比例比较小,然而,教师也可以利用自身的教学评价过程,让学生意识到它在整个体育运动中的重要性。在每一节课的最后,教师都应该对学生的运动表现作出客观的评价,这期间教师应该着重强调,学生们在热身活动中的表现,这样学生就会更加意识到热身运动的意义。综上所述,在今天的小学体育教学过程中,我们应该本着更加科学的观念进行教学,让学生在课堂中学习到更加标准的运动规范,了解到更加深入的体育运动知识,帮助学生避免运动中的伤害。让学生更加健康地进行运动。

参考文献

[1]翁建林.小学体育的游戏教学策略研究[J].小学教育,2015(08).

[2]刘明辉.体育健身过程中的热身活动[J].大众运动,2016(08).

基于思维品质培养的初中英语阅读教学分析

张会英

(石家庄市第二十二中学 河北 石家庄 050030)

[摘要]根据我国新课程标准,教师应该合理地设计课堂学习活动,以促进学生核心素养的形成。同时对英语课程规定,在进行英语教学时,既要提高学生语言运用能力,同时也要发展学生的思维能力。所以,基于思维品质培养的初中英语阅读教学活动要根新课改教学目标和学生思维的发展状况进行合理安排,由浅入深,循序渐进地提高初中生思维品质的发展。

[关键词]阅读教学;初中英语;思维品质;培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.979

在学生听、说、读、写原有的学习能力基础上,教师应该注重学生思维品质的培养,让学生有自主创新能力,达到举一反三的学习效果。传统的教学方法,教师只注重语法、单词的学习,这只是片面的教学。学生并没有达到理想的学习效果。本文主要针对怎样培养中学生的思维品质进行探讨,为广大教师提供参考。对于教师要不断创新教学方式,贯彻落实素质教育,实现学生的思维品质发展。

一、在初中英语阅读教学中培养学生思维品质的意义

在初中英语教学中,很多学生的英语阅读速度较慢,有两个重要原因,学生没有阅读的习惯,掌握词汇量少,还有一个原因是学生阅读的思维模式没有打开,也可以说是思维方式不正确。阅读缺乏独立思考和见解,所以,阅读能力很难得到提高,导致学习成绩下降。由此看来,只有培养学生的思维能力,才能达到学习的理想效果。在英语教学中培养学生的思维能力是教学中的重要环节,教育专家指出:“学生在思维发展中表现出来的一种个性差异即为学生的思维品质,集中反映了学生的智力水平”。好的思维品质是具有灵活、敏捷和创造性的特点的。改善思维中存在的缺陷和不足,需要教师在英语教学中,运用科学合理的方法指导学生,教师要坚持以学生为本的教学理念,从学生的思维角度出发,潜移默化的影响学生,培养学生阅读能力、思维能力、理解能力和创新能力,激发学生学习的潜能,提高学生学习效率。

二、基于思维品质培养的初中英语阅读教学原则

(一)以学生为中心的原则

教师要明确学生学习主体地位,在进行教学时,要根据学生实际的知识系统、

生活经验创设合理的教学模式开展教学活动。教学难度要在学生最近发展区内,要高于学生现有知识水平,同时也不能超过学生能够达到的预期水平。在教学活动的设计上也要根据学生的身心发展规律,通过多种教学活动,提高学生的兴趣。

(二)教学目标与导向的原则

教学目标是教学活动的依据,教学目标是教学目标实现的有效途径,所以在英语阅读教学中,教师可以从认知思维过程的角度,在教学活动中创设多个分解的小目标,并用具体的思维词汇引导每个教学活动目标的实现,将思维品质培养落实到各个教学环节中。

(三)基于学生认知发展规律的原则

教学活动的实现,首先就要遵循学生的认知发展规律,在设计教学活动时要在学生的认知、理解能力基础上开展。教学活动应该具有层次性、连贯性和系统性。使教学活动具有思维层析性,实现学生有低阶思维向高阶思维的发展。

三、在初中英语阅读教学中培养学生思维品质的策略

(一)以教材为基础,激发学生独立思考

要培养学生阅读的好习惯和思维品质,就必须掌握教材中的内容,让学生带着疑问去思考、探索学习,从而培养学生自我学习的意识。教师要改变传统教学弊端,设置好问题,让学生思考分析,培养学生独立自主思考的能力,实现教学的目标。

(二)创新教学方法,结合课外拓展阅读

英语阅读能力培养是可持续性发展的过程,因此,教师要创新阅读环节,为学

生提供独立思考,拓展学习的机会。课本上的阅读量满足不了学生学习锻炼,开拓思维。所以,英语教师要结合课内外相关学习内容,对学生进行训练,同时教师也要充分的考虑学生的差异性,根据每个学生的现实情况,进行针对性的训练。而且英语教师重视每个学生的阅读能力,以及行为习惯,来进行差别化指导教育,进行因材施教。从而,提高学生阅读能力,促进学生思维品质的发展。

(三) 培养学生复述能力和写作能力,促进思维能力发展

英语教师鼓励学生每天分享有趣的事情,并在用英语表达出来。在学生头脑中初步的语言思维框架形成后,在开始写作,老师可以从旁指导,写作的时候将课堂学到的语法和词汇带入到其中,这样既复习了课堂上学到的知识也锻炼了思维能力。学生也乐于向同学和教师分享生活中的事情,文章写出来后,英语教师在加以改进,能够激发学生阅读的兴趣,还积累了写作素材。复述可以提高学生口语表达能力,也可以把课堂上学完的内容进行复述练习,这样既加深了对知识的记忆,也培养了学生的阅读能力,促进思维能力的发展。

(四) 指导学生合理运用阅读策略,提高应用能力

阅读策略的学习可以大大提高学生的阅读效率,根据新课改英语课程标准要求,初中生要具有根据不同阅读目标通过简单的阅读策略进行获取信息的能力。所以在初中英语教学中,教师要加强学生根据不同阅读活动,选择合适的阅读策略的引导。在阅读过程中,教师可以利用问题中的关键词,引导学生在课文中查找相关的信息。在归纳段落大意时,教师要引导学生对段首、段尾的重视等。同时教师要

鼓励学生在课堂上与同学之间的谈论,通过学生之间的探讨交流,根据不同的阅读资料选出最优的阅读策略,进而优化学生的阅读能力。教师还可以通过抛出问题,引导学生进行讨论,通过学生提出自己的观点,培养学生判断性思维的形成。

四、结束语

英语阅读对培养学生思维品质起着重要作用,教师采取切实可行的教学方法能在极大程度上提高学生思维品质。理论和实践相结合已达到教学的目标,在学生完成学习任务的过程中,老师要设计多维度,多层次教学方法,激发学生思考。英语阅读能力和思维能力有着密不可分的联系,教师应针对学生的差异性,创新教学方法,培养学生阅读能力和写作技巧。因此,在教学中不能忽视英语阅读能力的培养,英语教师要一点一滴做起,从细节做起,培养学生思维能力,促进学生的全面发展。

参考文献

- [1]解冰,鲁湘国.初中英语阅读教学思维品质培养现状[J].基础外语教育,2019,21(03):28-36+107.
- [2]宋军.基于思维品质培养的初中英语阅读教学实践[J].英语教师,2018,18(18):146-147+151.
- [3]谢慧欣.思维品质在初中英语阅读教学中的培养研究[J].教育现代化,2018,5(28):323-327.
- [4]邢喜爱.基于思维品质提升的初中英语阅读教学[J].文教资料,2017(04):239-240.

雄安新区幼儿园教育质量的提升策略

张玲¹ 阮杰²

(1. 沧州职业技术学院 河北 沧州 061001;

2. 保定幼儿师范高等专科学校 河北 保定 072750)

摘要雄安新区的成立,引起了世界的关注,随之而来的是人们对雄安新区教育问题的关注。雄安新区对于幼儿园学前教育发展的探索是对于孩子成长过程深度解析的必然趋势。本文从学前教育的重要性出发,重点讲述了目前雄安新区幼儿教育出现的问题,以及雄安新区幼儿园如何发展的策略,希望对雄安新区学前教育的发展有所帮助。

关键词幼儿园;学前教育;发展策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.980

在目前,雄安新区的家长对于幼儿园的教育模式及目标有了新的要求,但许多雄安新区的幼儿园被套上了提前学习的标签,与开展学前教育的目的逐渐偏离。幼儿园作为孩子进入学校前重要的一个阶段,对于孩子行为习惯、性格及审美培养等有着重要的影响,幼儿教育重点不是知识的传播,而是对幼儿能力、情感、认知、审美等方面的全面培养。雄安新区的幼儿教育,亦应当遵循孩子的心理发展及思维、学习特点开展,以此来实现幼儿园学前教育的改革,全面促进学前教育质量的提升。

一、学前教育的重要性

学前教育对于孩子的审美、认知、性格、行为等有着非常的大影响。孩子在这一阶段的发展是十分迅速的,因此幼儿园阶段是幼儿培养良好学习习惯、行为习惯及潜力激发的关键时期,应制定有目的,有计划的学前教育课程。课程内容应当与儿童发展相适应,要起到促进儿童成长的作用。我们国家对于人才的培养十分看重,素质教育的培养就是对于人们价值观、道德观的正确培养,而在幼儿园学前教育时期,对于孩子行为、性格、思想的影响十分大,是孩子形成正确价值观、道德观的关键时期,是其具有初步判断年龄的关键阶段,在这一阶段对于其社会行为的培养以及自我调节能力的形成的影响较为严重,因此对于幼儿园学前教育的开展十分重要。

二、雄安新区幼儿园教育中出现的问

(一) 出现小学化倾向

由于对幼儿园学前教育的理念和目标理解不够深刻,在调查研究中发现,雄安新区幼儿园的教育中出现小学化倾向,教师和家长过于重视孩子作业的完成情况而忽视了其全面发展,忽视幼儿之间的个体差异。小学化的教学模式与幼儿园教育的宗旨相悖,只注重成绩结果和理论知识而忽略其综合能力、身体、心理方面的健康与发展,幼儿的身心健康将受到极大的负面影响。此外,由于幼儿园教育的资金方面存在问题,容易发生教师资源配置不合理,教师团队素质较差的局面,导致幼儿园的教育质量下降,不利于幼儿的个性化发展。

(二) 学前教育定位不合理

雄安新区的幼儿教育对于其他阶段的教育发展而言较晚,因此在开展学前教育时期,易出现教育定位不合理的现象。在目前仍有许多家长在对孩子的培养上注重知识的培养而忽视情感、社会行为及人格的培养。许多学前教育机构为了迎合家长这种心理,以盈利为目的而脱离了开展学前教育的真正目的,教育内容、课程安排不合理,学前教育的定位出现偏差。

三、雄安新区幼儿园学前教育的发展策略

(一) 创造自由空间

随着社会的发展,很多家长都有赢在起跑线这一观点,导致盲目跟风,忽略孩子的成长特点,申报各种辅导班来促进幼儿的成长,导致孩子学习压力的增加、兴趣爱好,不利于孩子能力以及情感、兴趣的培养。家长和教师可对其做出适当引导,尊重其发展规律,避免在教学过程中对其学习、行为、情感等各方面的过度干预。对于能力、行为不同的幼儿采取客观公正的态度,充分挖掘其自我潜质及兴趣爱好。在为幼儿创造自由空间的同时,家长需增强与老师之间的交流,在不过度干预幼儿成长的自认规律的情况下,及时掌握孩子在成长过程中的状态,有效增强学前教育的成果。

(二) 注重对于幼儿审美感知能力的培养及“三化”教育

“三化”教育是指在幼儿园教育中注重个性化、民主化和环境化的教育。教师通过对幼儿的了解和观察,在教育过程中,设计个性化的教育活动方案,采取个性化教学,通过不同的策略来促进孩子的综合成长。民主化教育是要尊重在教学过程中对于孩子机会选择的平等,这种平等是指幼儿之间的平等与教师和幼儿之间的平等,教师要做到一视同仁,尊重每一个孩子的权利与发展,尊重孩子的想法和意见,以及自我管理、自我学习能力的培养。环境化教育是指幼儿的生活环境,教师可以通过为幼儿创设适宜幼儿发展的环境来促进其良好性格、行为的养成。

(三) 注重教学方法的改变

幼儿园教育应当突破传统教育观念的影响,这对于教师教学能力的要求比较高。教师在教学过程中应当注重对于教学方法的选择。在教育过程中,教师还可通过思维的转化来进行教育,通过情景提问、情景再现等方式来完成幼儿思维的转换,加深孩子的体验感,促使孩子自身去探索,从而完成教学目的。

(四) 构建校园平台

首先,教师应该正确引导孩子去建立人际关系,鼓励孩子自主参加到各项活动中,并在参加活动过程中逐渐与其他孩子进行良好的沟通,为其社会交往、社会行为的培养奠定良好基础。其次,在互动式学习中,开放式的校园平台可实现幼儿彼此间的共同成长与进步。教师与幼儿之间也需要建立互相尊重的平等关系,通过教师与幼儿、幼儿之间的良性互动来促进其身心的良好发展,以此培养孩子的学习热情和交流能力、表达能力等综合素质。

结束语

随着家长和社会对于学前教育关注度的提高,雄安新区的幼儿园教育必然要做出适当的改革措施,构建平等的校园环境,注重对于孩子综合能力的培养及潜力的激发,为其创造自由的学习、生活空间,应用多元化的教学方式,避免填鸭式的教学方式影响幼儿的身心健康,为其未来的发展奠定良好的基础。

参考文献

- [1]梁慧娟.改革开放40年我国学前教育事业发展的回望与前瞻[J].学前教育研究,2019(01):9-21.
- [2]鹿丽娟,王红蕾,吕武.对“全面二孩”政策下我国学前教育发展战略的建议[J].北京师大学报(社会科学版),2016(06):12-21.
- [3]杨晓萍,李敏.焦点与转向:我国学前教育质量研究述评[J].教育研究,2016,37(04):74-80+104.
- [4]叶平枝,张彩云.发达地区学前教育发展影响因素研究[J].教育研究,2015,36(07):23-33.

作者简介:

张玲(1968.10—),女,汉族,河北沧州人,本科学历,河北省特级教师/副教授,沧州职业技术学院,研究方向:幼儿教育。

阮杰(1990.04—),女,汉族,河北保定人,研究生学历,助教,保定幼儿师范高等专科学校,研究方向:幼儿教育。

项目课题:

级别:河北省教育科学研究“十三五”规划课题,名称:雄安新区幼儿园教育现状与质量提升研究,编号:1704297