

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,上身挺直身体中立,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,在体育运动的教学过程中,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,提高学生的学习兴趣。

(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