

# 论体育运动与生活方式的关系

○ 天柱民族中学 龙庆庚

体育运动是以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。主要项目有田径、球类、游泳、武术、登山、滑冰、举重、摔跤、自行车、摩托车等数十个类别。

作用:(1)学生开展室内外体育运动,有助于培养勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养竞争意识、协作精神和公平观念。(2)体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活,弘扬集体主义、爱国主义精神,增强国家和民族的向心力、凝聚力,都有着不可缺少的作用。(3)随着社会经济的发展,人们生活水平的提高,大众对精神方面的需要高于对物质方面的需要。(4)当前,人们对于体育的认识已不局限于强身健体的方面,而是还希望通过对体育活动的参与得到更多的精神享受。例如,人们在观看体育比赛时,那优美的体育动作,扣人心弦的竞赛场面等都能带给人美的享受;还有在比赛现场,随着比赛的进行,人们可以大声地呼喊,尽情地发泄自己的情绪,这样可以使人们在精神上获得一种轻松感。(5)体育的价值还体现在参与者的成就感和愉悦心情。一次成功的射门,一个漂亮的投篮,美妙乐曲伴随下的体操、健美操等,都不仅仅只是“健身”一个概念所能诠释的,它体现了体育运动中的普世价值。

生活方式是一个内容相当广泛的概念,它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观以及与之方式相关的方面。可以理解为就是在一定的历史时期与社会条件下,各个民族、阶级和社会群体的生活模式。

在当今社会中,大部分人都处于亚健康的生活状态,体育运动就显得尤为的重要。在城市中随处可见各种健身房、俱乐部等,在城市中有相当一部分人会在下班或者周六日休息的时间花钱去健身房或者通过其他渠道锻炼身体,有的为了健身,有的为了缓解身体疲劳,甚至有些会为此直接办理会员,以便长期在健身房健身。这是一个十分不错的保健方式。甚至,在乡镇,每隔一定的距离就会出现一处健身场地,虽然健身设施不是齐全,但是体育在人们心中的地位越来越高。在学校,学生经常处于紧张的学习状态下,如果适当地参加一些体育锻炼,不仅能起到休息的作用,而且还能使自己的身心得到良好调节。

众所周知,大脑是思维的器官,具有记忆、理解、分析、综合等功能,人体的一切活动都是在大脑的统一指导下进行的。倘若持续用脑,会使记忆力下降,注意力分散,进而影响身体,以致对身体健康产生不良影响。若在闲暇时间,进行一些体育锻炼,那么身体机能就会得到极大改善,从而提高身体素质,提高学习生活质量。因此,在篮球场上,看到的是挥汗如雨地在打篮球对抗赛;或在小区或者广场上,就会看到各种各样的广场舞,不同的场地,但是目的却是一样的。大众的体育意识越来越高,他们知道只有把体育融入生活中那么健康才会陪伴我们同行。

综上所述,笔者可以肯定,在现代生活中人们的身心健康是离不开体育运动的。体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐有着密切的关系。必需指出,体育在其整个历史发展过程中是受一定的政治经济所制约,并为一定的政治经济服务。但是,在教育方面,体育永远是追随其后,不离不弃的。

随着我国政治和体育的社会化、终身化、经济的不断发展有越来越多的人自觉地经常进行身体锻炼,这就是我们当代体育教学提出培养体育人才的重要性,使其具备自主地进行体育锻炼的习惯养成。踏入社会后,能够更好地进行自我身体锻炼,并充当家庭和社会的指导者,更加有力地成为新一代的“革命者”。为此,就必须在体育教学中加强对他们身体锻炼能力的培养,这不仅是对体育爱好者本人的事,也是关系到增强中华民族体质和提高中华民族文化素养的大事。身体锻炼能力,是指能运用所学的体育锻炼的理论和方法,结合环境和自身条件加以创新,培养成独立地进行体育锻炼的能力。

应该从以下几个方面去抓:自觉:即明确体育锻炼的意义,讲授有关的体育知识,是其能够结合环境和自身条件,制定锻炼计划和办法,并养成良好的长期锻炼习惯。自主:即主动将所学到的体育知识、技术和方法,综合运用到体育锻炼实践中去,使自炼活动成为日常生活、学习生活中不可缺少的一部分;自调:即在身体锻炼的活动中,能够根据自己的身体条件、健康水平、掌握和合理安排运动负荷,运动强度及运动的时间,并能进行自我调节;自教:指执行锻炼计划的自我控制能力,即在身体锻炼效果自我评价基础上不断修正并实施锻炼计划的能力。

其中,培养自觉能力是主要的,但是不可忽视各要素之间相互联系、相互制约,互为补充的关系,学习工作中必须有意识地全面培养。

以上阐述,说明了体育教学应该作为终身教育的一部分,因为在现代的生活中,繁重的工作已经将人压得不能喘气,如若没有一种方式来减轻压力,那么精神就会被压垮。所以,形成比较完善的学生健康教育体系,切实提高人们的健康意识与体育实践能力是非常必要的。同时,体育教学过程中应以终身教育理念为平台,在教学模式、教学方法、教学内容等各个方面加快改革和创新,树立“健康第一”和素质教育的指导思想,让学生通过体育教学养成终身体育锻炼的良好习惯,成为具有健康体魄、德、智、体、美全面发展的合格人才。

很多人对体育锻炼都是三分钟热度,刚开始把所有的健身器材、计划都弄得井井有条,可能开始的时候也按照自己制定的计划去做了,但是时间一长就坚持不下去了。体育锻炼是苦与乐交织并存的,我们要善于寻找它积极向上的一面,我们才能改变这个现状。生活中有很多影响体育锻炼的主观因素,有时候因为上班累了,不想动,有时候因为朋友聚会没时间,有时候又因为自己身体不适,反正有各种原因影响着我们从事锻炼身体,如果我们能把体育锻炼当成是生活中必不可少的有机组成部分,就像人们每天肚子饿就要吃饭一样,而不是一种负担,那么这样的影响因素将不复存在。

总之,体育活动是获得健康最有用、最直接、最经济、最便捷的途径,它具有不可替代的作用。

群文阅读是近年来我国语文教学界高度关注的一种多文本阅读教学新形态,主张让学生成为“阅读的主人”,为学生阅读提供真实而相对复杂的语言情境,指向培养学生在复杂语言情境中解决问题的能力。群文阅读不断完善自身理论、实践、资源与评价工具的一体化建设,为提升我国中小学生学习素养做出了积极探索。

群文阅读基于教材,立足学生使用的语文课本,依据某一篇课文、某一单元确定的一个或多个议题进而选择一组文章,师生围绕议题进行阅读和集体建构,最终达成共识的过程。群文阅读把阅读教学由“单篇”引向“群文”,由个体学习走向群体,由知识灌输走向探究创新。议题,即一组文章关联的主题,其质量决定着群文阅读教学成败。基于语文核心素养如何确定教材的群文阅读教学,如何确定议题是关键一步。

议题从哪里?翻开统编初中语文教材,我们不难发现新教材的单元任务群中就有一组关联性很强的阅读篇目,其中教读、自读以及辅读的篇目正好构成了“1+X”的阅读模式。教师在单元整体教学中就可以以课文为根基,选取相关文本组成群文来设计议题,进行群文阅读教学。

首先要明确需要议什么?要立足于小、精、准;议题还要基于统编教材,不忘初心,从单篇中产生议题,用好现行教材,再拓展,不是凭空;议题的确

# 数学教学中要重视非智力因素的培养

○ 凯里市三棵树民族中学 刘明

人的学习等活动受智力因素和非智力因素的影响。研究表明,人的学习、生活及工作是否成功,非智力因素往往起决定性作用。享誉世界的美国成人教育家戴尔·卡耐基告诉人们:“要想成功,必备的条件就是,欲望以提升热忱,毅力以磨平高山,以及相信自己一定会成功!”这句话,很好地诠释了非智力因素在人类各种社会活动中的重要性。所谓非智力因素,是指人们的情感、兴趣、意志、自信心等心理活动。孩子是未来社会的主人,他们将来将成为什么样的人,能否取得成就,能取得多大成就,在很大程度上取决于他们在学校所受到的各种非智力因素的培养,下面结合自己的教学实践,谈点粗浅的认识和体会。

## 一、营造宽松和谐,活跃的课堂氛围

良好的课堂氛围有利于培养学生对学习的兴趣,对事物的持续的注意力,有利于学生形成创新精神、实践能力及良好的心理素质。

在教学活动中,教师应调动各种手段,努力营造民主和谐的课堂氛围。首先,教师在课堂上要注意自身的情绪,做到情绪高昂,精神饱满,语言准确精练,诙谐幽默,态度和蔼可亲,教师这一积极的心理状态将感染学生,从而使学生也变得心情快乐,思绪活跃,神情专注。这样的

新课程标准明确指出,语言学习的最终目的就是提高交际能力,而围绕这个目标,学生要全面发展听说读写能力,最终来提高交际能力。但长期以来,我国英语教学的目的侧重于学生对语言本身的掌握,而衡量教学效果的标准则与考试成绩直接挂钩。这样,教师就向考试结果看齐,教学为考试服务,在常规的教学更注重视读与能力,忽视了听说能力,尤其是对说的能力的培养。因此,我国的中学生中普遍存在“哑巴英语”现象,学了英语而不会用它交流。而在实际生活中,英语口语交际要比书面交际的范围广泛得多。因此,提高高中学生的英语口语能力是十分必要又迫切的。对此,笔者在教学中不断反思,就如何提高学生的口语表达能力做了以下几点思考。

## 一、注重情感因素,促使学生开口

学生由于性格的不同及个人素质的差异,对英语的学习往往也会出现不同的情况。对于沉默内向,不敢开口说英语的学生,教师上课应以鼓励、表扬为主。当学生在进行口语操练时,不可避免地会犯一些语音或语法上的错误。此时,教师对于敢于用英语去表达自己思想的学生要加以肯定,并可根椐学生实际掌握情况,适当降低表达难度,使那些不敢开口的学生在老师的鼓励和同学的掌声中享受到成功的喜悦,激起他们学习英语的积极性,增强开口说英语的信心。

## 二、坚持用英语组织教学,培养学生听说的习惯

首先,听是说的的前提,不仅要鼓励学生多听语音,教师还要坚持用英语组织教学,这不仅有利于学生养成用

# 英语阅读策略对提高小学生英语阅读能力的研究价值

○ 黄平县旧州镇第二小学 肖沛伟

本文对小学生的英语阅读能力水平进行分析与研究,全面地探讨阅读策略对于提升小学生英语阅读能力的价值及意义,研究小学生阅读能力中阅读策略的价值问题,并试图提高小学生的阅读效率,加强小学生对于英语的热爱和学习,使之养成良好的学习习惯,进而提高英语阅读水平,这对学习者和教师都有着深远的意义。

目前,许多学生对英语阅读不感兴趣,他们的阅读方法不合适,阅读量也太少了。总之,他们的英语阅读能力很低,缺乏有效的阅读策略来提高英语阅读质量已成为一个不容忽视的问题。在正常情况下,学生只知道英语单词、单词的含义、基本的语法和句子结构知识。大多数学生并不能有效地、准确地掌握阅读信息,他们在英语考试中很容易被严重扣分,原因在于学生的不良阅读习惯。更具体地说,它与学生未能掌握和使用适当的阅读策略有关。本研究基于学生阅读策略的现状,试图从不同的角度对学生实施阅读策略前后进行问卷调查和比较研究。通过对收集到的数据的综合分析结果,提出关于

阅读策略训练方法的建议,以提高学生使用阅读策略的意识和能力,从而提高学生的英语阅读能力和综合能力。

通过观察,我们发现很多学生只阅读老师要求的内容。即使任务是以一种被动的方式学习,记忆也会完成。所学到的知识还没有被掌握,它不能真正成为他们自己的东西。学生应该如何阅读?在阅读时,他们应该注意三个方面,即他们的心、眼睛和嘴。

首先,学生必须使用目录,甚至在阅读教科书时指向台词。每本教科书都有自己的知识结构和意识形态,学生学习一个单元,并控制这个目录。对于一些不清楚的地方,他们可以打开书,看一看。如果他们能更好地重复,他们自己的听写也能达到同样的效果。当学生阅读目录时,他们不仅应该“阅读”检查的内容,还应该阅读那些系统的自然形成。

其次,小测验、每月考试和期末考试都是对所学知识的检查,由于教师的特殊意图,每个问题都有一个命题。因此,每一场考试都是展示问题,使学生快速提高他们的

顿、高斯、麦克斯韦……华罗庚、陈景润等生动的故事。伟大的人物,将成为学生心灵中的灯塔、路标和旗帜,使学生产生对科学的由衷的敬佩,激发他们的民族自豪感,点燃学生智慧的火花,激励学生从小立志,从而对学生产生自立、自强,学科学、爱科学的潜移默化影响。

三、注意教学方法,使学生学习数学成为一种“享受”严格要求,让学生磨炼意志严格并不等同于严厉,一个好的教师应该做到对学生严格而不严厉,数学是精密科学,这一学科特点决定了我们在教学活动中来不得半点的“恍惚”。教学中,教师要让学生养成严密、精确的思维特点。同时,在学生作业中出现的似是而非的错误,潦草的字迹,不规范的格式,不整洁的习惯等,都不能看作小事,而是有明确具体的要求,使学生看到自己的弱点,但又能通过自身的努力克服它。对学生有余力的学生要与其他同学区别对待,如增加习题难度,要求他们用专门的本子做课本练习中的星号题,要求他们做到一题多解以寻求最佳和最简方案等,有意识地给他们增加阶梯式的“困难”,学生就会在这种梯级跃进中逐步学会战胜困难,获得战胜困难、享受成功的体验,培养他们战胜挑战的勇气和信心,使学生的学习意志由不稳定的波动性逐渐内化为持久的勇于战胜困难的坚强毅力,从而达到激发学生进入进取心、磨炼意志的目的。

总而言之,教师要意识到非智力因素的培养对于学生的重要性,所以要在教学中不断挖掘教材中以及生活中的数学知识,找到能够吸引学生学习的兴趣点,从根源上激发学生的学习兴趣,提升学生的数学综合水平。

# 中学英语教学中如何提高学生口语表达能力

○ 凯里市第一中学 杨雪婷

英语思维的习惯,同时也提高了教师的专业水平,积累了一定的口语教学经验。教师可以先从简单的口语交流开始,用简单的英语讲授课文,再辅以恰当的肢体语言、图片、实物等手段,并且要求学生用简单的英语回答问题,使每个学生都能积极参与。其次,教师要重视对学生英语口语的操练。在课堂教学中,教师应创设尽可能真实的交际环境,不孤立学习单词,围绕所学的内容和知识在情境中开展具有实际特征的语言实践活动。

## 三、丰富课堂活动,促进学生多说的积极性

在英语课堂教学过程中,教师应当设计丰富的课堂教学活动,运用多种教学手段保证每一个学生都能参与,乐于参与,并且通过这些活动能真正地获得知识。教师通过组织学生进行对话、角色扮演、朗读等活动,来激发学生的学习兴趣,让学生在英语口语操练中,从而促进学生多说英语的积极性。要充分利用现代视听技术手段和教学设备,融视、听、说于一体,有助于营造语言交际氛围。

## 四、丰富学生的背景知识,让学生多了解英语文化

语言与文化有着密切的关系。学生要想说好一门语言,就需要了解该语言背后的文化知识。教师不仅要帮

助学生学习西方国家的文化习俗和社会生活,让学生掌握西方人的对话规则,还有必要让学生了解他们的区域环境特点和民族文化特征等。例如,在讲天气的话题时,就要介绍英国的气候特点,让学生明白为什么英国人要随时随身携带着雨具;在谈论节日的话题中,要向学生介绍这些节日的日期、由来以及人们如何庆祝这些节日等。这样不仅提高学生学英语的兴趣,也丰富了学生的背景知识,以及对学生做相关题目的阅读理解完形填空题型有很大帮助,无形中还提高了学生的英语成绩,可谓“一箭三雕”。

## 五、夯实语音基础,增大学生的词汇量

教师应帮助学生打好英语语音基础,使学生对连音、浊音、辅音、重读、弱读等形式发音准确,语调准确。这不仅可以让学生在进行口语表达时发音更为准确,也可以让学生自己拼读单词打下基础,还可以让教师的教学过程更加流畅。而词汇是语言的建筑材料,丰富的词汇是学好英语的基础。因此,在平时的学习中,教师要有意识地扩大学生的词汇量,通过日复一日的积累,学生的词汇量会慢慢增加,从而为学生敢于开口说英语打下基础。

# 试论基于教材如何确定群文阅读议题

——以部编版语文七年级下册第三单元为例

○ 剑河县第五中学 姚铮芳

定要把握好立德树人和语文味的比例问题,即明确到底是上政治课,还是上语文课的问题。组文时该有哪些思考?组文要注意异质性、同理性、多样性,可以有“1+X”“1+1+X”等形式,组文要具有典型的代表性。单篇阅读的知识点可以多方面学习,而群文阅读要对单篇有所取舍,要围绕议题进行选择。二者之间没有矛盾,反而形成了互补。

群文阅读的目的和情景设置。阅读目的到底是为了体验而阅读呢,还是以读促读,以读促写?设置读、观、听、看的情景又有何用?目的和情景设置应该具有开放性。课堂40分钟要完成群文的教学任务,前置学习能解决一部分教学任务和节省了教学时间,如辨识提取的能力就可以在前置学习中体现。

群文阅读中的读与思如何衔接好。朗读一次是否就可以让学生体验到作者的情感?也就是说泛泛而读,整个在读是否有效呢?教师要有指导性地教

学生细读、精读,注重停连,加感叹词的去读,一而再再而三地去读,用感性的角度去读,再用理性的角度去思考,这就达成了由感性到理性的升华过程,从而解决了阅读思考是从文本中出来,而不是抛开文本,仅从自身的积累中出来的问题。群文阅读如何体现学生思维由浅入深的问题。群文阅读教学是一种以议题引领为任务驱动,通过多文本阅读的“比”“对”和“议”“议”“整”来实现问题解决和意义建构的过程和方式,所以在教学设计中的设问要巧妙,层次要递进,逐渐达成四个关键能力:辨识与提取、比较与整合、评价与反思、应用与创意。

下面,笔者就以部编版语文七年级下册第三单元的课文为例,谈一谈如何基于教材确定群文阅读议题?一、以单元主题来确定议题本单元的课文都是关于“小人物”的故事。这些人物的平凡,且有弱点,但在他们身上又常常

闪现优秀品格的光辉。将《阿长与〈山海经〉》和《老王》两篇课文进行整合阅读。议题可以从这两课的人文主题考虑,定为“小人物的大善良”。通过引导学生走进“阿长”和“老王”的“善良”来体会底层人物身上闪现的光辉,引导学生向善、向美,树立正确的的人生观、价值观。

## 二、以单元目标来确定议题

本单元的单元目标是“注重熟读精思,要注意从标题、详略安排、角度选择等方面把握文章重点,还要从开头、结尾、文中的反复及特别之处发现关键词语,感受文章的意蕴”,从教学目标中的语文要素考虑,可以组文《阿长与〈山海经〉》和《台阶》来取“标题”。议题定为“从课题入手来分析课文”,引导学生审题、做题、扣题和解题来理解课文,把握文章重点。

## 三、以单元写作训练来确定议题

本单元的写作训练是“抓住细节”,单元中的四

学习成绩。最后,学生需要阅读课外书籍。他们应该根据选择阅读书籍的读者数量来控制阅读时间。为了在阅读过程中获得更多的内容,学生需要做一些阅读笔记。此外,他们还应该掌握“阅读”和“略读”之间的关系。他们应该阅读经典的作品和著名的散文,背诵优美的段落和诗歌,只浏览一些内容,尤其是小说。

此次研究的对象为黄平县旧州二小四年级的50名小学生。从学生和教师的角度来看,当前的小学英语阅读教学存在以下问题。学生在英语阅读过程中存在一定程度的心理障碍,许多学生缺乏阅读策略和正确的阅读方法,教师缺乏对提高学生的阅读策略和培训的指导等等。

根据研究结果,可以得出以下结论:小学生在接受有目的、有意识的英语阅读策略训练后,可以更好地使用策略来理解文本,提高他们的阅读兴趣和能。这是通过学习、培训,不断巩固和加强,提高小生阅读策略利用率的有效途径和手段。这样学生才能有效地掌握和使用阅读策略和技能。

篇文章都有人物细节描写,可以将其进行整合,通过让学生比较不同细节凸显人物不同方面的特点,学习抓住细节,进行人物的多元描写。确定议题“让细节”说话——人物细节描写指导”。

首先,如何抓取细节?《阿长与〈山海经〉》中人物正反面细节凸显的是人物形象,《台阶》中父亲踏黄泥的细节凸显的是人物的性格,而父亲看别人家台阶的细节凸显的又是人物的心理。教学中通过课文段落的群阅读,让学生进行整合思维,借鉴写作技巧。

其次,如何写好细节,将细节写生动?《卖油翁》中酌油的动作细节,《老王》中送香油鸡蛋的外貌细节,《台阶》中对父亲头发的细节及坐姿的细节描写,都值得学生细细品味学习。

群文教学最基础的思维特质是“同类信息敏感”,所以在同册或不同册教材中,同单元或不同单元文章中我们都以尝试找同类信息,然后巧妙地进行勾连整合,提取有价值的问题来进行讨论,这便是基于教材可行的议题了。

勇于尝试,敢于实践,基于深度阅读的群文教学过程永远在路上,学生语文核心素养要提高,就要不断强化教材文本挖掘和拓展,将教材议题融汇在课堂教学当中,反复运用,启发思维,提升能力。群文阅读教研之路,道阻且长,行则将至,行而不辍,未来可期。

<h2>商品房交付公告</h2>		<h2>贵州省黄平县人民法院公告</h2>		<h2>遗失声明</h2>	
<p>三穗经纬置业有限公司所开发的“经纬国际汽车贸易物流城三期”商业门面建设周期于2022年6月25日已达到交付条件。因业主与贵州中亿商业运营管理有限公司所签订《委托管理经营协议书》“第八条”约定,业主所购买的商</p> <p style="text-align: right;">特此公告</p> <p style="text-align: center;">三穗经纬置业有限公司</p> <p style="text-align: center;">2022年6月25日</p>		<p>吴寿荣: 本院受理原告龙通武与被告吴寿荣、何斌劳务合同纠纷一案,案号为(2022)黔2622民初409号。原告的诉讼请求:1.判令被告向原告支付劳务工资7500元;2.本案诉讼费由被告承担。因你外出,地址不详,无法联系,依照《中华人民共和国民事诉讼法》相关规定,向你公告送达本案起诉书副本、应诉通知书、举证通知书。(2022)黔2622民初409号民事裁定书,开庭传票。自本公告发出之日起,经过30日即视为送达。提出答辩和举证的期限分别为公告期满后的15日。本院于2022年8月31日上午9:00分在本院第四法庭公开开庭审理本案,逾期将依法裁判。</p> <p style="text-align: right;">特此公告</p> <p style="text-align: center;">黄平县人民法院</p> <p style="text-align: center;">2022年7月7日</p>		<p>●不慎遗失《出租车从业资格证》1本,身份证号码:522629198010296024,特声明作废。</p> <p style="text-align: right;">杨水英</p> <p style="text-align: right;">2022年7月7日</p> <p>●不慎遗失《食品经营许可证》副本,许可证编号:JY25226010038252,特声明作废。</p> <p style="text-align: right;">凯里市张启发粉面馆</p> <p style="text-align: right;">2022年7月7日</p>	
地址:贵州省凯里市宁波路18号	邮编:556000	电话区号:0855	广告刊登:8262760	办公室:8221006	总编室:8274930
纸媒时政编辑部:8226625	纸媒综合编辑部:8227615	纸媒专刊部:8260266	夜班编辑部:8259828	广告许可证:黔0008	黔东南天阳报业印务有限公司承印
采访部:8274951		定价:每份1.36元			