

浅论高中学生地理核心素养培养

○ 三穗县民族高级中学 龙汉先

 新课程改革不断深入对于高中地理教育工作中学科核心素养培养的重视程度也在不断提升,高中地理教师在实际教学过程中则应当积极地创新课堂教学策略,从而推动学生人地观念、区域认知、综合思维以及地理实践力这四项基本地理核心素养的发展与养成。在本文中,则主要分析当前高中生地理核心素养的相关培养策略。

 高中地理学科是一门兼具理科严密性、理论性以及文科生动性、灵活性的综合性相对较强的学科,在学生学地理知识的过程中当,教师则应当注重基于地理核心素养的多个维度来逐渐培养学生的必要学科品格与关键能力,即包括地理人地观念、区域认知、综合思维以及地理实践力等。近年来,随着新课程标准改革持续推进,高中地理教师则应当积极地创新课堂教学策略,在传授地理知识的同时注重引导学生熟练地应用教材知识对生活与学习中所遇到的问题进行分析与解决,从根本上发展学生综合学科素质,实现核心素养的全面发展。

一、人地观念培养

 地理人地观念也被称之为入地协调观念,这也是地理学科及高中地理教育工作中的核心观念之一,教师在开展地理教学过程中应当有目的、有计划地引导学生通过学习地理知识对地理环境与人类活动之间的相互联系形成正确的意识,了解到人类活动、地理环境之间的相互影响情况,从而能够养成正确、科学的环保意识,并且在未来的生活中能够树立解决人与环境之间矛盾的科学能力。从教学策略上看,高中地理教师为了落实入地观念培养,则可以适当地将教材上的地理知识与入地地协调、环境观、可持续发展观以及全球环境意识等地理学科内涵结合起来,鼓励学生以科学发展视角去看待并学习地理知识。例如,笔者在为学生讲解“全球气候变化”的教学过程时,可以在课堂上为学生播放《全球变暖的大骗局》这一纪录片,引导学生从辩证视角去看到全球气候变化这一问题,并且在观看纪录片的同时,教师也可以适时渗透入地观念,促使学生意识到保护地球环境、人类所面临的资源枯竭问题以及生态破坏、环境污染、人与自然和谐相处等内容都能够用地理知识去解释、去解决。在这样的教学过程中,学生的思维定势会被打破,地理学科与现实生活之间的关联也会更加清晰的显示。基于这一教学氛围,学生地理核心素养也会得到相应的发展。

二、区域认知培养

 区域认知能力主要是指能够从区域的视角去认识地理现象,是学生学习地理知识时所应当掌握也应当具备的认知方法,培养学生的区域认知能力,那么则能够帮助学生通过区域综合、分析、比较等方法去探究不同地理环境当中的区域特征。由此可见,高中地理教师在具体的教学过程中则可以适当地结合地图教学,借助地理图册的直观性来促进学生区域认知能力、地理观察能力的提升,而在地图教学中也可以辅以案例教学、问题导学等措施,更好地帮助学生将抽象、分散的地理知识整合起来,在培养学生区域认知能力的同时构建系统的地理知识网络,增强学生地理学习体验。例如,笔者在为学生讲解完“气候类型”的相关地理知

“非遗文化”视野下黄平蜡画艺术校园传承初探

○ 黄平县第二中学 赵冰洁

 贵州是我国著名的“蜡染之乡”,贵州苗族蜡染技艺是我国首批国家级非物质文化遗产。黄平蜡画艺术属于贵州苗族蜡染技艺的范畴,是蜡染中“点蜡”的过程,也是黄平 傩家人蜡染技艺的基础。黄平蜡画的图案纹饰想象大胆,造型夸张、生动,具有极高的艺术价值与民族欣赏价值,突显了强烈的黄平地域性和民族文化的蜡染纹样风格。

 黄平蜡画制作特点是让“蜡”从配角转为主角,直接使用“蜡”为创作原料,蜡刀代替画笔。与蜡染“点蜡”不同点在于可以根据想象的艺术效果给“蜡”添加色彩,形成一种具有审美价值的工艺品。美术课程具有人文性质,是学校进行美育的重要途径、校本课程的开发是我国基础教育课程管理的重要内容。初中美术课程是美术课程设置中的一个补充,是学校根据自己的办学理念、办学特色自行规划、设计、实施的课程。黄平蜡画校本教材是原生态文化结合的教学热点,适合少数民族地区教育教学实际,贴近生活,走进课堂,老师和学生便于研究和操作。在七、八年级美术校本课程中引入黄平蜡画的学习,能让学生掌握黄平蜡画技艺的文化知识及基本制作方法步骤,提高学生对本土优秀少数民族民间文化的认识,学会传承本土优秀民族民间美术文化,培养学生对苗族蜡画艺术的掌握和增强学生民族自豪感。也能让美术教师真正重视地域民族民间文化的传承与对学生黄平蜡画技法的培养,注重学生黄平蜡画作品内容和作品形式表现的质量,提高教师黄平蜡画画的指导能力,探索出多元化的教学方式呈现黄平蜡染画,从而不断地改进与完善新课程理念下的教学质量,实现教师的专业成长。因此,将黄平蜡画引入初中课堂非常具有实践意义。

 笔者通过采用问卷、访谈、观察等方法分析黄平县中学教师及学生对于黄平蜡画的现状、开展黄平蜡画融入美术课堂教学和课外兴趣小组的教学实践、教师的公开课教学、赛课、学生黄平蜡画制作比赛、作品展览等活动实践研究,得到以下结论:

一、学校是非物质文化传承的有效平台

 学校教育是人的一生中所受教育最重要的组成部分,是个体社会化的重要基地。倡导和推动民族文化进校园,通过学校教育来传承民族文化,无疑是民族文化传承的最佳选择。让学生掌握黄平蜡画技艺的文化知识及基本制作方法步骤,提高学生对本土优秀民族民间文化的认识。也有利于学生美术知识与技能的发展,并学会传承本土优秀民族民间

一、研究的起因

 初中生男子“引体向上”这个项目是《国家学生体质健康标准》近两年的必测项目,男生引体向上这个项目是一个不得不提高成绩的必学项目。我们再来分析男同学的练习动机,身体比较瘦小的男同学,为了提高体育中考的成绩,有的还能自觉地进行锻炼,时间一般都是在体育课上,在其他时间几乎不练习,他们也不知道如何进行自己练习。对于比较胖和高男学生,由于初中生对身体形态的关注度还不懂得在乎,他们更没有兴趣练习这个枯燥乏味的项目。对于绝大多数男同学来说,这个项目实施使他们充满着挫败感、丧失自信心。如果从学生的需要角度分析引体向上的练习动机,力量类的另一个二选一项目——双手头后向前掷实心球,从安全性、可行性和成绩提高的速度等方面,都决定着实心球对引体向上的中考替代性,所以男同学几乎没有什么练习动机。矛盾的方面是学校、成绩、体育教师,另一方面是男同学的练习动机与目前的成绩。矛盾是事物发展动力,尤其是内因,我们必需在调查的基础上,实事求是地切中内因、切中心理,探索解决问题的办法。

二、分析与讨论

(一)成绩摸底

 识后,教师可在课堂上为学生展示相应的地形与气候分布图,同时结合地图特征来为学生展开知识提问:东南亚地区有哪些气候特点?这种气候特点的形成原因是什么?通过观察地形,判断东南亚地区主要作物是什么?在地图的直观展示与教师的问题引导下,学生也会自然地应用所掌握的地理知识点问题加以分析、解释、推断并总结。如此一来,问题的解决过程也变成了学生知识网络的形成过程,知识点之间的相互串联更是有助于锻炼、培养学生的地理区域认知能力。

三、综合思维培养

 在学生学习高中地理的过程中通常需要运用自身的综合思维从多维度、多方面综合地运用所掌握的地理知识去分析、解释地理事物所呈现出来的现象与表现出来的特征,在综合思维的引导与带动下,学生不仅能够充分地认识到不同地理要素之间有可能存在的关联性,还可以帮助学生在分析生活中的地理问题时始终立足于辩证角度开展逻辑思辨。例如,笔者在为学生讲解“地球上的大气”这一知识点时,为了培养学生综合思维,适当地借助思维导图这一教学工具将同一类型的知识点综合起来,“地球上的大气”相关知识点可以分成“冷热不均引起的大气运动”“气压带和风带”“常见天气系统”“全球气候变化”四大板块,“冷热不均引起的大气运动”则包含“大气的受热过程”“热力环境”“大气的水平运动”等知识点;“气压带和风带”中包含“气压带与风带的形成”“北半球冬夏季气压中心”“气压带与风带对气候的影响”;“常见天气系统”中则列举“锋”“低压(气旋)、高压(反气旋)”“对天气的影响”等内容;而“全球气候变化”则应当阐述清楚“影响”“原因”“措施”“表现”等地理知识点。总而言之,通过核心词、线段、色块等元素共同构建出完整的思维导图,而在补充思维导图关键词的相关知识点过程中,学生的脑中形成了一个具有关联性的知识网,其综合性思维也会得到大程度的增强。

四、地理实践能力培养

 地理实践能力顾名思义就是在地理实践活动中学生所能表现出来的行动能力与优秀品质,在地理知识学习过程中培养学生的地理实践力,是引导其灵活运用地理工具与地理知识解决实际问题 的关键所在,因此在高中地理教学过程中,我们还应当积极地组织学生参与到相应的地理实践活动当中,适当地将教材知识与现实生活结合起来,拓展延伸学生的综合学科素质。例如,笔者在为学生讲解“城市的域结构”相关知识时,鼓励学生通过上网、查阅资料等方式绘制某一特定的城市景观图,并在所绘制的地图中标注好商业用地、住宅用地、工业用地等区域,从地理学的角度对城市内部结构的主要因素进行分析与探讨。通过这样的实践教学方式,可有效地引导学生养成良好的主动探索习惯,从而为其全面的学科核心素养发展奠定坚实基础。

五、结束语

 综上所述,在地理教学工作中教师应当积极转变教学思路,让学生主动参与到教学中,并创新地理教学策略,针对性地培养、强化学生核心素养,推进地理学科素质渗透。

 2022年全国甲卷语文高考中的名篇名句默写题:

(1)《诗经·卫风·氓》中男女主人公有过愉快的往昔,“____,____”,就是对他们小时候欢乐相处的描写。

(2)杜甫《登高》中“____,____”,(加标点)两句都使用了叠字,从听觉、视觉上突出了对景伤怀的感受。

(3)辛弃疾《永遇乐·京口北固亭怀古》中“____,____”,(加标点)两句,表现了当年刘裕率军北伐时的强大气势。

从2022年高考语文考题看出,近年来名篇名句默写题占了高考语文的一定分值。几乎所有高三教师都要求“64篇必背篇目必须不折不扣背诵并理解”,但仅是高三阶段才来要求对背诵篇目的背诵是远远不够的,对背诵篇目的诵读教学应在高一高二阶段就需要加强。

在高中语文教学课堂上没有诵读或诵读流于形式的现象比比皆是。老师和学生都认为高中阶段要学的文章多,要理解的内容多且深,如果课堂上要求学生朗读不仅费时费力,而且学生阅读效率也很低,再提高高考又不考。在课堂教学中教师们重分析、重理解、重对话、重练习,使学生轻吟诵、轻背诵。即使在课堂教学中有诵读,也只是作为教学中的一个环节罢了,缺乏教师有效的指导,大多是让学生读一读,走走过场,这种情况在古诗文教学中显得尤为突出。

在2017年版的《普通高中语文课程标准》中对“中华优秀传统文化经典研习”的教学提示中强调“重视诵读在培养学生语感、增进文本理解中的作用,引导学生积累古代作品的阅读经验”。诵读是学习语言的第一要素,诵读之时,积累词汇、增强语感、自现文义;同时,诵读者心灵受到震撼,情感得到熏陶,口才得到锻炼。

在古诗文教学中采用诵读教学法,教师要加强诵读指导,尤其是应该精读的文章,不能粗观大意,浅尝辄止,必须反复诵读。在诵读中推敲文章的含义、情调、韵味,想象作者写作时的心境和情感,理解作者表达的思想、抒发的情怀。经过这样的诵读,对文章的理解才能加深,才能取得诵读教学应有的效果。诵读教学是一个以朗读为基础、以诵读为延伸、以涵泳为手段的教学流程,一个文本理解、教师指导、学生的求知等内在教学条件与外在课堂环境水乳交融的具体教学情境。为

 2022年全国甲卷语文高考中的名篇名句默写题:

(1)《诗经·卫风·氓》中男女主人公有过愉快的往昔,“____,____”,就是对他们小时候欢乐相处的描写。

(2)杜甫《登高》中“____,____”,(加标点)两句都使用了叠字,从听觉、视觉上突出了对景伤怀的感受。

(3)辛弃疾《永遇乐·京口北固亭怀古》中“____,____”,(加标点)两句,表现了当年刘裕率军北伐时的强大气势。

从2022年高考语文考题看出,近年来名篇名句默写题占了高考语文的一定分值。几乎所有高三教师都要求“64篇必背篇目必须不折不扣背诵并理解”,但仅是高三阶段才来要求对背诵篇目的背诵是远远不够的,对背诵篇目的诵读教学应在高一高二阶段就需要加强。

在高中语文教学课堂上没有诵读或诵读流于形式的现象比比皆是。老师和学生都认为高中阶段要学的文章多,要理解的内容多且深,如果课堂上要求学生朗读不仅费时费力,而且学生阅读效率也很低,再提高高考又不考。在课堂教学中教师们重分析、重理解、重对话、重练习,使学生轻吟诵、轻背诵。即使在课堂教学中有诵读,也只是作为教学中的一个环节罢了,缺乏教师有效的指导,大多是让学生读一读,走走过场,这种情况在古诗文教学中显得尤为突出。

初中男生引体向上有效教学实践研究

——以贵州省从江县第三民族中学为例

○ 从江县第三民族中学 孙胜康

 练习必须以循序渐进为原则

 循序渐近的原则是指体育锻炼必须根据人体身心发展规律和个人的实际情况,在锻炼的内容、方法、运动负荷等方面逐步提高,使机体功能不断得到改善和提高。循序渐近是人体适应环境的基本规律,人体对外环境变化的适应是一个缓慢的由量变到质变的过程。只有遵循这个规律,才能取得良好的锻炼效果。

 2.练习内容及顺序、要求、组织措施

 以一个班为例,将全班男生分成二组,一组为一个都完不成的同学,另一组为可以完成一个以上的同学。第一组是:能完整做一个引上引体向上的这部分同学,直接在单杠上练习。练习次数:每生3次,每次尽力拉。练习要求:要求只要能拉上去就可以、摆动与否不限制。组织措施:根据班级能完整拉一个引体向上的学生的数量,分成若干小组,每组一个组长,有组长监督和负责安全与

生活物品走进小学美术课堂初期教学探究

○ 凯里市第八小学 黄培培

 美术学科是一门创造性学科,其教育目的的与其说是学习专业绘画技法以培养专业的画家,不如说是培养学生良好的艺术素养、丰富学生的想象力及创造性思维。美术课上,孩子们最熟悉的作品形式就是在纸上画画,我们平时都是以线为主,运用点线面组成各种画面。虽然纸上能够创造出很多精彩的作品,但是一种形式时间久了,孩子们可能会失去兴趣。对于小学阶段的孩子来说,兴趣很重要。

 笔者所在的学校属于贵州省黔东南的一个城乡结合的学校,孩子们在入上美术课的时候,发现他们的想象力和创造力特别缺乏,他们认对美术的认识就是在纸上绘画,或者就是简单的手工课,画完一幅作品后有绘画天赋的孩子对自己的作品加以肯定,而绘画较差的孩子对美术课却失去了兴趣。孩子们对于生活中的一些常常遇到物品完全不会想到它们可以创作出美丽的美术作品。例如小河边的石头、一张餐巾纸,还有大树下飘落下来的树叶、黔东南特色文化——苗族刺绣、蜡染、苗族服饰等等。作为一名年轻的少儿美术教师,如何能把生活中的这些物品带进课堂里,让孩子们在美术课堂有新的认识,既增强了孩子们的美术素养,同时也培养他们的想象力及创造力。于是笔者就从小学美术课本的其中一些教学案例方面来阐述生活物品走进美术课堂的艺术作品创作。

一、带领学生发现生活中的常见物品,用于美术课堂材料

 教学中我们经常都会准备一个好的教案,一个好的课件,一节精彩的内容,可往往我们会忽视学生,忽略学生的体验和感受,忽略教材内容与生活的联系。这样学生在被动的环境下学到的美术知识往往对于他们来说是没有任何大提高。如《染纸奇妙妙》一课,在上课之前,首先笔者带领学生视频欣赏了黔东南丹寨县的石桥造纸

 2022年全国甲卷语文高考中的名篇名句默写题:

(1)《诗经·卫风·氓》中男女主人公有过愉快的往昔,“____,____”,就是对他们小时候欢乐相处的描写。

(2)杜甫《登高》中“____,____”,(加标点)两句都使用了叠字,从听觉、视觉上突出了对景伤怀的感受。

(3)辛弃疾《永遇乐·京口北固亭怀古》中“____,____”,(加标点)两句,表现了当年刘裕率军北伐时的强大气势。

从2022年高考语文考题看出,近年来名篇名句默写题占了高考语文的一定分值。几乎所有高三教师都要求“64篇必背篇目必须不折不扣背诵并理解”,但仅是高三阶段才来要求对背诵篇目的背诵是远远不够的,对背诵篇目的诵读教学应在高一高二阶段就需要加强。

在高中语文教学课堂上没有诵读或诵读流于形式的现象比比皆是。老师和学生都认为高中阶段要学的文章多,要理解的内容多且深,如果课堂上要求学生朗读不仅费时费力,而且学生阅读效率也很低,再提高高考又不考。在课堂教学中教师们重分析、重理解、重对话、重练习,使学生轻吟诵、轻背诵。即使在课堂教学中有诵读,也只是作为教学中的一个环节罢了,缺乏教师有效的指导,大多是让学生读一读,走走过场,这种情况在古诗文教学中显得尤为突出。

在2017年版的《普通高中语文课程标准》中对“中华优秀传统文化经典研习”的教学提示中强调“重视诵读在培养学生语感、增进文本理解中的作用,引导学生积累古代作品的阅读经验”。诵读是学习语言的第一要素,诵读之时,积累词汇、增强语感、自现文义;同时,诵读者心灵受到震撼,情感得到熏陶,口才得到锻炼。

在古诗文教学中采用诵读教学法,教师要加强诵读指导,尤其是应该精读的文章,不能粗观大意,浅尝辄止,必须反复诵读。在诵读中推敲文章的含义、情调、韵味,想象作者写作时的心境和情感,理解作者表达的思想、抒发的情怀。经过这样的诵读,对文章的理解才能加深,才能取得诵读教学应有的效果。诵读教学是一个以朗读为基础、以诵读为延伸、以涵泳为手段的教学流程,一个文本理解、教师指导、学生的求知等内在教学条件与外在课堂环境水乳交融的具体教学情境。为

 术,让学生走进纸的世界,发现家乡的文化,接着又出示生活中常见的各种纸,餐巾纸、A4纸、卡纸、宣纸等,向学生提问,这些纸哪种更适合拿来染?为什么?学生通过小小的实验选中我们最常见的最容易得到的餐巾纸来开展本课的作品创作。从生活中来到生活中去,《石头变变变》这一课,部分孩子在幼儿园上过这类课,在孩子们的心中石头画就是在石头上画画,这只是单一的一个面。应该引导孩子们去观察石头的形状,借助石头的原形来大胆想象。课前准备很多造型的石头,从单个石头入手,让孩子们仔细观察石头像什么?你用什么样的方法变成你心目中的样子?这个环节不仅孩子们能够大胆地制作出自己的作品,还能让学生了解生活给我们的美术带来了无限的力量。《个性小印章》这一课中。孩子们都知道一般工作上都需要用到印章,而制作的材质一般都是金属、木头、石头、玉石等材质。让孩子们观察,并猜一猜是什么材质制作的,提出问题,请同学们想一想生活中哪些物品可以制作小印章?学生讨论出来的答案五花八门:黏土、蔬菜、橡皮、树叶等等材质。《黄平泥哨》,这是一节贵州的特色课。哨子,对于任何人来都不觉得稀奇,那老师今天带来的哨子很特别。它有漂亮的造型,身上有美丽的花纹,你们想看一看吗?笔者再出示黄平泥哨的一组实物:十二生肖。一个孩子说这不就是一个摆件么!那老师请几个小朋友上来吹吹。当声音响起来的时候,所有的学生都觉得很奇妙。这对黄平泥哨的学习,更进一步地加深了孩子们的感情,培养了学生的爱好。最重要的是同学们们了解了家乡的民族文化,并希望他们能够传承民族文化。

二、引导学生初步探究生活常见物的过程

 1.对生活中常见物选择

 生活中的物品种类多,并不是每一个

 物品都能带到课堂里去的。这就需要因材施教。在选择物品的时候要引导孩子们去观察发现这些物品的形状、色彩、肌理以及它的价值,高价格的物品是不建议用到课堂里去的。尽量选择环保,生活中常见的物品,最佳的物品就是对废旧的物品进行改造。

 2.课堂教学生活化的探究

 生活是发展艺术的源泉,我们的课堂教学与生活息息相关,教师在上课时除了准备好的课件,应该带学生去观察生活,观察大自然,让孩子们亲自感受生活带来的美。

 3.评价方法生活化探究

 在评价环节的时间就是短短的几分钟时间,有时候课堂规划时间不够,往往我们老师会忽视评价。在笔者看来评价这个环节是非常重要的,我们总会用一些简单的语言“好不好”“漂亮吗”,并没有更深层的含义,除了对学生的肯定和给予他们成就感,更应该让他们知道他们创作出的作品与生活紧密联系在一起。

4.生活物品走进美术课堂的教学意义

 (1)能够培养学生的想象力、创造力和动手能力

 生活物品走进美术课堂,可以让课堂教学丰富起来,同学们通过观察、讨论学习,在轻松愉悦的课堂环境中充分发挥他们的想象力,同时激发出他们学习美术的兴趣,在上课的过程中,他们会更加积极主动地去学习美术。

 (2)能够培养学生的美术素养

 让孩子们从美术课本中学到的不仅是美术知识,还懂得热爱祖国、热爱家乡、孝敬父母、保护环境、扩大自然,对生活充满阳光,培养学生做一个有情感、有责任、有担当、有梦想的人。

浅谈高中古诗文的诵读教学几个策略

○ 锦屏县三江中学 李培超

 了使诵读的功效充分发挥出来,教师应认真设计课堂诵读程序,提出明确的要求,把诵读和理解巧妙联系起来,最大限度地发挥诵读的作用。

 在我国传统文化中,一篇篇风格各异、精彩纷呈的古诗文,就像是海洋里一颗颗明亮纯洁的珍珠,高贵典雅,璀璨夺目,叩击着人们的心灵,激发起读者的喜怒哀乐。那么,如何才能让高中生汲取古诗文的精华,得到古代传统文化的浸润呢?我们从《琵琶行》的诵读教学中看出古诗文的课堂诵读教学可以从以下几个策略进行:

 1.利用诵读教学创设入情的意境

 诵读的作品是否让人心动,让人震撼,让人联想,让人感悟,教师创设的意境是极为重要的。意境的创设有一种导人性、启发性、暗示性。在教学《琵琶行》前,我们可以把写秋的诗文中引入本诗教学的氛围,暗示本诗将在秋景中抒发情感,先为《琵琶行》诵读涂抹了一层特殊的感伤情愫,之后配合以感伤情调的音乐背景,取得了先声夺人的效果,为作品产生感染力、震撼力创造了条件。然后推出诵读,强化入情的意境,其导入、启发作用不可低估。

 2.发挥教师的示范、桥梁作用

 学生是否有兴趣、能否入情入境地诵读文章,与教师的示范诵读有很大关系,教师对作品理解深入、透彻,见解独到,示范诵读有功底,处理有技巧,能准确传达作品的精髓,使本诗具有震撼力、感染力,有助于学生深入作者内心、调动学生个人的深切体验,作为作品同振共鸣,产生为之动心、为之动情的教学效果。《琵琶行》的教学中,那秋风瑟瑟的江边送别的感伤,琵琶女的弹奏传达的声悲悲情,琵琶女诉说身世的凄惨,诗人同病相怜的悲伤,都是借助教师极富激情的诵读传达出来的,可以打动学生。可见,教师的示范诵读能调动学生的情感,激发学生的兴趣、架起作品、作者与学生之间心灵交流的桥梁,从而带学生走进作品,走入作者的内心世界。

 辉、吴某暮3位同学均做斜身引体(30个),2组俯卧撑(尽力),坚持一个月后做天梯攀爬。家庭练习:王某、吴某暮同学坚持垂吊自己的身体(天梯)。吴某辉同学坚持做俯卧撑。个人练习,选择适合自己高度的单杠,在没有体育训练的个人直接进行引体向上2组,每组尽力。2019年10月中旬,王某同学可以做4个引体向上了,吴某辉同学可以做5个标准的引体向上了,吴某暮同学的手臂可以弯曲到90以内,也可以完整地做2个引体向上了。2019年11月中旬,体育体测数据最终测试成绩,王某同学可以做标准的引体向上12个、吴某辉可以做12个、吴某暮也可以做7个标准的引体向上了。应该说,效果还是非常明显的。

 我们认为初中生男子引体向上应从基础着手,然后进行区别对待。基础着手:应该从托实心球跑、斜身引体、推小火车、爬天梯、双杠上支撑用手往前移动、双杠杠端支撑上下曲臂等训练着手。在体育课进行充分地练习,运动量根据情况而定。区别对待:一般的基础练习一段时间之后,把同学们分成两组,按照《国家学生体质健康标准》测试的标准要求能完整做一个引体向上的同学为一组,这组同学可以直接在单杠上进行引体向上练习,第二组为不能完整做一个引体向上的同学,继续进行基础性练习。