

高中学生课外体育锻炼的现状与对策

——以镇远县文德中学为例

○ 镇远县文德中学 赵玉堂

学校体育在树立“健康第一”及“终身体育”的思想指导下,确定了学校体育在素质教育中的重要地位和独特作用。课外体育锻炼是学校体育的一个重要组成部分,也是当前学校体育改革的一个重要研究领域。为此,本文采用抽样调查法、问卷调查法,文献资料法及统计法分析法对镇远县文德中学高一、高二和高三共300名学生进行调查研究,从他们参加课外体育锻炼的动机和兴趣入手,分析本校学生参与课外体育锻炼的现状,分析产生问题的原因,从而有目的地提出解决方法,为少数民族地区中、小学校体育工作服务。

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

镇远县文德中学高一、二、三学生。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

2. 问卷调查法:对镇远县文德中学高一、高二和高三共300名学生发放问卷,其中男生148人,女生152人。包括体育特长生65人(男生38人,女生27人),非体育特长生235人(男生131人,女生104人)。发放问卷300份,回收有效问卷288份,有效回收率96%。

3. 数据统计法

二、数据与分析

1. 学生参加课外体育锻炼的现状

文德中学学生(非体育特长生)一周参加课外体育锻炼次数

年级	一次	%	两次	%	三次	%	四次	%	四次以上	%	合计
高三	1	1.7	11	18.6	15	25.4	7	11.9	15	22.4	59
高二	0	0	2	11.8	2	11.8	3	17.6	10	58.8	17
高一	10	23.8	6	14.2	11	26.0	25	57.1	10	23.8	42

数据显示,高二近60%的学生每周体育课外锻炼4次以上,而高二学生多数每周体育课外锻炼参加3次,据了解高三的同学用大部分的时间看书,为高考努力奋斗,但很多人也意识到身体健康大重要性,所以他们大部分同学选择每周参加课外体育锻炼3-4次以保证有良好的身体挑战未来。

通过实地访谈了解到,由于学校的场地较少,非体育特长生的学生没有场地进行锻炼。

2. 学生认为课外体育锻炼的重要性

文德中学学生(非体育特长生)认为课外体育锻炼的重要性

年级	非常重要	%	比较重要	%	一般	%	无所谓	%	不重要	%	合计
高三	25	28.7	30	34.5	25	28.7	7	8	0	0	87
高二	47	27.3	74	43	43	25	8	4.6	0	0	172
高一	29	25.2	46	40	31	27	7	6	2	1.7	115

数据显示,55%以上的同学认为课外体育锻炼是非常重要和比较重要的,只有高一有1.7%的学生认为课外体育锻炼是不重要的,这说明本校学生对课外体育锻炼重要性的认识还是比较明确的。但很多同学克服不了怕脏、怕苦、怕累、怕出汗的心理,虽然认识到体育的重要性,还是不能主动积极地参与体育锻炼,所以学校还需加强对课外体育锻炼重要性的宣传与指导,让更多的学生参与到课外体育锻炼的队伍中来。

3. 学生认为学校的体育场地器材能否满足学生的需求

场地器材和体育资金是学校开展课外体育锻炼的必备条件,它与课外体育锻炼发展的好坏有着密切联系。

场地器材是否满足体育锻炼的需要(%) n=483

场地器材	满 足	基本满足	不能满足	严重匮乏
数 量	18	88	241	136
百分比(%)	3.7	18.2	49.9	28.2

如何优化初中信息技术教学

○ 黄平县第二中学 皮 藨

信息时代下,对学生计算机操作能力的培养显得越来越重要。信息技术的普及和广泛应用,让社会对于信息技术人才的需求快速增加,初中阶段所要学习的信息技术相关知识技术的难度和复杂程度也在不断加大。对此,初中教师更需要加强对于学生信息技术理论教学和操作能力的培训,提升自身专业能力,利用多样化的教学手段让学生能够更好地将信息技术的理论与实践结合,从而提升信息技术课堂质量。

一、初中信息技术教学存在的问题

(一)没有针对性的教学策略

传统的信息技术偏向于讲解基础操作理念知识,这与信息技术尚未普及的时代发展状况相符合,通过这样的课堂能够让学生从基础知识起,打好信息技术课堂的“地基”。随着时代的不断发展与进步,如今初中阶段的大部分学生都已接触过互联网和各类电子信息设备,对信息技术的操作与使用都有所了解,并不需要教师过多地对一些基础操作知识进行教学。所以,传统的信息技术课堂教学流程和内容已经不适用于当前的初中信息技术课堂。这种情况不仅浪费了学生的课堂时间,也在消耗着学生的学习积极性,让本该活跃的信息技术课堂变得枯燥乏味。

(二)缺乏多样化的教学模式

信息技术本是一个充满创新和科技感的课程,但是在多年的教学经验累积中已经让信息技术的课堂教学模式形成定势。在初中信息技术的教学中,大部分教师都没有对课程教学模式进行创新,依旧采用单一的教学方法。仅靠教师在讲台上课堂理论知识输出和课程演示,没有合理

地对理论学习与实践课堂的时间进行规划,当学生在知识学习中处于被动接受时,他们对于一些课程中细致深入的问题也就缺乏了思考、钻研的兴趣,只会导致学生对于信息技术学习的积极性不断下降。在初中阶段,学生面临着中考的压力,他们更希望能够在信息技术课堂中获得一些轻松感,然而过于单调的信息技术教学模式只会加重学生在学习过程中的疲惫感,难以在课堂上集中注意力,影响课堂效率。

二、初中信息技术教学的优化策略

(一)加强师资力量建设

信息技术发展迅速,其更新速度也非常快。但是现今很多初中信息技术教师非信息技术专业出身。因此,教师自身应该树立终身学习意识,掌握最新知识,从而提高信息技术教学质量。此外,学校也应该致力于加强信息技术基础教育的师资队伍建设。例如,积极带领教师团队参与相关的科学研究,学习新知识、新技术;在校内开展信息技术讲座,邀请专家学者前来参与。以此提高全体师资队伍的水平,保证信息技术教学的顺利进行。

(二)优化课堂教学,激发学习兴趣

信息技术的发展正在朝着网络化、智能化方向发展,信息技术涉及的内容及所包含的知识也十分广泛和复杂,而且更新的速度很快。这就要求教师不断与实际相结合,主动放弃陈旧的教学方式,将自身在教学过程中的主导作用充分发挥出来,不断引导学生主动探究,激励他们学习的自信心。当学生具备由于探究的精神及能力,才能成长为社会需要的合格人才。

(三)优化教学资源,理论结合实践

随着新课程改革的逐步推进,语文课程的重要性更加凸显。小学语文作为学生学习其他课程的基础,必须要重视对学生学习能力的培养,而课堂提问是学生学习的基本技能,教师必须要从多角度培养学生的提问技能,这样不仅能活跃课堂氛围,还能让学生从原来的被动学习转变为主动学习,对于教学与学的发展有着非常大的促进作用。我国实行素质教育的目的是为了培养学生的自主实践能力、综合技能和创新能力。小学作为学生一切教育的启蒙阶段,是培养学生一切能力的基础。新一轮的基础教育课程改革要求,把语文教学作为深化学生素质教育的基石,利用课堂教学实践激发学生主动提问的积极性,提高学生的创新能力。

一、目前小学语文课堂主动提问的现状分析

新课程改革十多年来,语文教师在课堂中开始重视、引导学生主动提出问题,但这种引导并没有从教师占据课堂主体中走出来,这是语文教学必须尽快创新的重要环节。目前在小学语文课堂中课堂提问依然还是由教师提出问题,学生被动回答,之后教师再对答案进行判断的模式,学生主动提问的能力未被重视,学生提出问题、解决问题的能力依然较低。如果上述问题不能尽快解决,那么很难给予学生自由学习的空间,师生会始终处于颠倒的地位,这会使学生学习的兴趣逐渐下降,这对于学生的语文学习与发展是十分不利的。目前我国许多欠发达地区,特别是农村地区的小学语文教育过于传统,灌输式的教育模式常常使学生处于被动接受知识的状态,这就导致

了学生在上课时积极性不高,不能够积极主动地解决问题。新课改要求,小学语文的课堂教学要更加注重学生学习能力的培养,通过学习实践流程,能够剔除传统教学模式的阻碍,提高教学效率。例如,教师在课堂教学中安排了整套的教学流程,只注重教学内容的灌输,在教师教学内容叙述完之后,也差不多到了下课时间,学生丝毫没有时间去提问,这对小学生更好地接受课堂内容造成了极大的阻碍。因此,教师在课堂上要注重理与论实践相结合,才能够因材施教。

二、学生在课堂教学上主动提问的重要意义

目前语文教学课堂中较多学生都处于被动回答问题的状态,这对于学生的身心健康发展是很不利的。因此,必须想方设法让学生将“要我学”转变为“我要学”,因而这便凸显出培养学生主动提问的重要性,学生通过质疑与解疑获得成功体验后,会感受到语文学习的乐趣,逐渐养成发现问题、提出问题、思考问题与解决问题的习惯。同时,小学生年龄小,自控能力比较弱,很难在课堂上集中注意力,而培养学生学习的主动提问意识及能力,能很好地解决此问题,使学生的思维更加敏捷。另外,语文教学作为学生学习一切学科的基础,

是小学基础教育的重要课程。学生在学习语文课程时能够积极主动地提出问题,不仅能够激发学生学习的积极性,还能够使学生养成良好的学习习惯。小学生的思想行为还不够成熟,在学习中遇到很多问题,都不能够独立解决,也因此学会在课堂课堂上主动提问,是小学生掌握知识的最佳途径。同时,在上课后教学中,教师要做好学生的辅导工作,引导学生学会主动提问,并根据学生兴趣爱好制定相应的教学计划。

三、针对小学语文课堂教学,探讨如何提高学生在课堂上主动提问

(一)正视课堂教学主体

教师在小学语文课堂教学中,要遵循新课改的要求,使小学语文课堂变成提升学生素质教育的基地。因此,教师首先应该正视小学生在小学语文课堂的主体地位,把以教师为主导的教学课堂转化为充分拓展学生提问空间,培养学生综合素质能力的课堂教育。其次,要顺应新课改要求,改变传统枯燥的教学模式,根据学生的兴趣爱好制定具有针对性的课堂教学方案,这样学生才能够有学习的欲望和兴趣,对自己感兴趣的事物和内容学习,能够真正地主动去探索小学语文知识。只有在主动的学习状态下,小学生才

能够主动地提出自己想要知道的问题,这对学生自主探究问题有很大的帮助。最后,教师在设计课堂教学流程时,应该增加教师与学生之间的课堂互动,将教学内容划分难点,为学生课堂提问预留充足的解答时间,根据学生的学习问题对教学课程做出及时调整,使小学语文课堂教学具有灵活性。

(二)鼓励学生积极主动的课堂提问

小学阶段的学生,虽然年龄小、认知能力弱,但是都有一颗争强好胜的心,因而教师要随时关注学生的心理变化,抓住学生不同心理,鼓励学生进行思考与提问。首先,对于乐问的学生,教师应及时表扬他们,鼓励他们继续保持提问的精神,同时通过对他们的表扬,点燃其他学生提问的热情。其次,对于性格内向不愿意提问的学生,教师采取关怀式的教学策略,鼓励并激发他们的辩论心理,以此来提高学生提问的热情。例如,在学习《听秋的声音》时,教师要鼓励并引导学生积极质疑。对于乐问与逐渐乐问的学生都要及时给予鼓励,以此来激励全班学生参与到提问中,使学生对语文的学习始终保持兴趣。对学生提出的问题,不管与课堂内

问题探究式教学方法现阶段已经被广泛应用于物理课堂教学之中,该方法可以有效弥补传统教学模式中存在的部分问题。问题探究式教学方法在应用过程中可以充分调动学生的学习积极性,通过引导学生主动对物理问题进行探究,将物理学习转变为学生学习的兴趣,提升学生的综合能力。问题探究式教学方法是目前教学中最为有效的教学方法之一,可以帮助教师实现发展学生核心素养的教学目标,更符合素质教育对高中物理教学的要求。

一、强化实验教学,发展学生物理思维

物理实验是高中物理的主要教学内容之一,部分教师在教学过程中将主要精力放在理论知识的教学以及题目的训练方面,对于实验教学存在忽视,因此教师需要积极转变传统的教学模式,引导学生主动参与到实验教学活动中,着重培养学生的探究能力和实践水平。

例如,在进行伽利略自由落体运动研究实验教学时,教师可以从问题设置、实验活动设计、实验总结三个方面进行问题探究式教学。首先,在实验问题的设计方面,教师在需要提前准备实验用具,包括羽毛、玻璃球、长导轨、直尺、秒表等,教师需要在实验引入环节引导学生观察左右手中羽毛和玻璃球,此时提出问题1:同时松开,羽毛和玻璃球的下落速度相同吗?问题2:如果不同,哪一个下落的速度更快?问题3:玻璃球下落速度更快是由重力决定的吗?通过阅读相关资料学生可以了解到羽毛下落速度慢是由于羽毛受到的空气阻力较大,在接下来的实验过程中不断通过问题设置,由浅入深,引导学生对实验问题进行探究。其次,在实验活动设计方面,要求学生自行完成实验步骤,而教师主要负责在旁指导。最后,在实验的总结环节,教师需要明确告知学生要进行问题探究式学习,同时还需要重点关注实验之后获得的各种结论和规律,教师应该尽量发挥引导作用,要求学生对比实验结果进行总结,要求学生将实验结果与实验设想进行对比,从而验证设想的正确性。

二、培养探究意识,优化物理教学模式

根据教学调查可以发现,学生在课堂之外并不

小组合作学习模式在高中数学教学中的应用

○ 凯里市第八中学 陈全桥

小组合作学习模式是实现生生互动的有效形式,其于课堂教学之中的运用一方面可以活化学校原来枯燥乏味的课堂教学,另一方面也可以实现学校教书育人的根本任务,在培养学生数学知识水平的同时培育学生团队精神、团队精神和互助意识。但总体上看,由于课堂协同学习方式还处于成长的进程中,局限性仍然无法完全避免,还是需要高中数学老师经过长时间的课堂实验与反思进行研究改进,以便摸索出具有普适性、科学性的应用途径。

一、小组合作学习模式在高中数学教学中的应用价值

(一)有助于完成学习目标并发展思维能力

小组合作学习能够由学生最大限度地掌握组织合作小组和开展学习交流的机会。在此期间,学生所培养和锻炼到的能力不仅仅是自主领会和消化知识,还包括讲解到知识、教导小组成员以完成学习目标等方面。而在讲解的过程中,学生的解题思路将能够不断清晰化,从而有助于思辨能力的进一步发展。与此同时,在小组成员共同解决数学问题的过程中,多元化的解题思路也会由此形成,从而有助于拓宽学生的思路,发展其创新性思维,使学生对于高中数学的学习更加得心应手。

(二)有利于缓解学习压力并落实育人目标

高中数学是具有明显挑战性的学科,对于大部分高中生而言,数学学习显著增加了他们的学习压力。而过度的恐惧和压力往往导致抵抗心理的产生,从而使其消极地逃避数学学习,抑制了学习活动的正常开展和学习成绩的有效提高。但假设学校可以在高中的数学教育课程中使用分组协作教学模式,就可以充分调动学生的学习兴趣,用学生间的交流与互助代替了老师和学生之间的直接交流,进而减少了部分没有向老师请教问题的学生在心理上以及学业上的压抑。此外,通过分组成员间的协作与学习促进了各种创新观念的相互碰撞,进而还可以促进了反思与探究活动的进一步开展,同时培育了学生的协作意识、团队理念和探究态度,以贯彻和实现新时期教育改革所提倡的教育目标。

二、小组合作学习模式在高中数学教学中的应用问题

(一)合作学习小组的划分缺乏科学性合理性

从部分高中学校的合作学习案例上看,仍有部分教师未能认识到前期准备工作在开展和推动合作学习过程中的重要性,因此相对地忽视了小组划分的科学性、合理性,导致小组合作学习模式的应用效果不佳。相当一部分教师仅仅按照传统方式划分学习小组,从而组成固定的四人或八人小组。尽管这种分组方式具有简便性和快捷性等优点,但不利于提高学习效率,更难以确保学习效果。

(二)教师在合作学习小组中的引导性不足

教师是课堂的引导者,是教学活动的主体之一,

会主动探究生活中的物理知识和物理现象,出现这种问题的主要原因是学生缺少知识探究意识,未能正确意识到物理知识与生活之间的密切联系,而教师在教学过程中单一的教学模式也导致学生对于物理学习的兴趣较低。因此,教师需要重点培养学生的探究意识,为学生提供更多自主学习探究的空间。

例如,教师可以采取微课教学法,提前布置预习或自主学习任务,要求学生根据教学内容大纲,自主完成基础性知识内容的学习,在正式上课之前,教师需要将本节课的重难点制作成短视频的形式,每个视频讲解一个知识点,并收集学生自主学习过程中存在的问题,在课上结合重难点和学生的知识问题进行针对性讲解。

三、创建问题情境,引导学生主动提问

物理知识的学习需要具有科学的思维方式和探究方法,在学习过程中,学生主动提出问题,更有助于学生对知识的理解。因此,教师可以利用生活中的情景或创建问题情境,引导学生提出问题。

例如,学生观察细沙的下落情况时,可以发现细沙沿着圆锥体表面下落,当圆锥体的母线与地面夹角达到一定的角度时,细沙不再向下滑,重复这一过程,圆锥体就会增大,根据这一现象,回答动摩擦因素与物理量之间的关系。在解决该问题时,教师可以利用生活中常见的沙堆,可以提前准备一些沙漏工具,要求学生根据具体的现象,每个学习小组都需要提出一个在解决本题中可能出现的问题,像沙子受到哪些力等,当学生提出问题后,再以小组为单位对问题进行讨论,最终得出动摩擦因素与物理量之间的关系,学生在问题探究的过程中,会主动思考、观察各种物理现象,对于学生思维能力以及核心素养的发展都具有积极作用。

四、结束语

问题探究式教学法在高中物理教学中的应用可以通过问题的引导,提高学生自主学习、主动探究的意识,对于学生物理知识水平和学习能力具有较为明显的提升作用,教师需要以核心素养发展作为教学目标之一,强化学生的问题探究能力。

更是学生寻求帮助的来源。小组合作学习模式作为课堂教学活动的一种开展形式,必然离不开教师的引导作用。但从实际的教学案例上看,部分教师过于信任学生的学习能力,完全让学生主导合作学习活动,并且没有巡查学生的合作学习情况。在此情况下,有可能出现课堂秩序被扰乱、部分学生偷懒或聊天、难度过高的数学问题始终难以解决问题等。

三、小组合作学习模式在高中数学教学中的应用路径

(一)进行科学合理的小组划分和任务安排

高中数学教师在运用小组合作学习模式的过程中,首先需要综合考虑主观因素,安排能力水平不同的学生构成学习小组,从而激发小组成员的学习动力,端正其学习态度,为其创造与不同能力水平的同伴进行学习交流的平台。除此之外,高中数学教师还需要安排合理的任务,尤其是重视任务布置的层次性,使每一个小组成员都能够参与其中并获得效能感、实现不同程度的进步。

例如,在讲述《指数函数》一章时,高中数学教师可以根据班级学生的能力和态度划分小组,使每个小组中都同时包含成绩优良和较落后的学生,并让成绩优异者担任小组领头羊,负责具体任务的分配。而后,高中数学教师需要根据本节课的教学目标布置小组合作学习的任务,如按照分层原则设置“指数函数的概念”“指数函数的图像”“指数函数在数学问题中的应用与探究思路”等问题,使能力水平高低不一的小组成员都能够被安排到符合自己实际情况的任务,最终实现不同层次的发展飞跃,保障小组合作学习模式的应用实效。

(二)开展多元精确的学习评价和课后反馈

在小组合作学习模式之下,小组成员将能够更有效地进行学习总结、反思和自我评价,同时对同伴的学习情况进行评价。如此一来,学生所获得的同伴反馈将更加多元,也更有助于他们认识自身的不足。

例如,在完成《三角函数》一章的学习后,高中数学教师可以首先让各学习小组全体成员的学习投入度、参与积极性、学习表现以及创新性等情况进行互评。如此一来,各小组成员将能够更充分地认识到自己在数学学习中的局限性,并对此进行总结和反思。最后,教师再通过成员互评和学生自我总结反思调整教学进度、设置课后作业,从而给予精确的课后反馈,保证小组合作学习成果并延伸课堂教学影响。

经过一段时间的发展,小组合作学习模式在高中数学课堂中的应用价值已相当明朗,但不可否认的是,其中仍然存在着部分不足。为此,高中数学教师需要重视进行科学合理的小组划分和任务安排,开展多元精确的学习评价和课后反馈,以期最大化地发挥小组合作学习模式的价值,助推学科教学新业态的创设与新课改的持续深化。

容有关与否,都要对学生提出问题进行耐心解答和鼓励。教师要对学生提出问题中正确的理解进行鼓励,而不正确或者不是很合适课堂内容的问题,耐心解答,避免学生走入误区。

(三)重视小学语文的课堂实践教学

教师在小学语文课堂教学时,为了吸引学生的注意力和兴趣,从学生的角度出发,增加课堂实践环节。在人教版小学语文四年级下册,第二组,第8课《将心比心》的教学中,教师根据课文内容,先对学生进行提问,“当碰见老奶奶过马路时,我们应该怎么办?”“当我们去医院打针,年轻的小护士因为紧张,导致自己被扎了几针时,我们应该有什么样的态度”。教师从故事的讲解中,通过提问去引导学生思考,并提出自己的观点。通过学生能够感兴趣的课堂实践教学,逐步地引导学生养成主动提问的学习习惯。

通过对小学语文课堂教学的分析,我们能够知道就目前阶段来看,引导小学生在语文课堂上主动提问,是培养学生综合素质的重要教学手段。在新课改的改革下,教师要注重培养学生的创造性。提出问题,是发现问题、解决问题的关键,小学生只有在发现了问题,并主动提出问题的基础上,才会想办法解决问题。在现在的小学语文课堂上,教师要着重引导小学生自主思考,打破“教师提问,学生回答”这种陈旧的教学模式,丰富课堂内容,鼓励学生主动思考,积极发现问题,并提出问题,从而激发小学生的创造力,进而提高小学语文课堂的教学质量。