

# 浅析小学语文高效课的创建

○ 黄平县翁坪乡前进小学 龙柳河

在小学阶段,虽然学生的认知能力和逻辑思维能力较差,对于学习的效率有一定的影响,在中国当代教育环境当中,虽然素质教育的言论方兴未艾,但部分教师是从应试教育的年代走过来的,不可避免地会带有一些残留老旧思想,导致一小部分教师不能够接受新兴教育理念,在教学活动开展过程中存在着一些弊端,导致课堂教学效率还存在着一些可提升的空间。基于此,文章就提高小学语文课堂教学效率提出以下几点措施进行探讨。

## 一、转变教师教学思维,接纳素质教育理念

面对素质教育时代的来临,教师所能做的不是抗拒,而是接纳,要意识到素质教育时代来临的必然,认识到素质教育理念对于学生成长以及能力提高的重要性。要做到这一点,不能够仅仅依靠教师自发的转变,学校方面也要做好相应的措施,首先,要做好对教师群体的素质教育工作,加强教师对于素质教育的认识;其次,要在教学规划上向素质教育靠拢,对于教师和学生的评价标准也不再“唯成绩论”。

## 二、构建轻松愉快的学习氛围,营造良好师生关系

学习环境对于学生的影响是巨大的,在一片玩乐的大环境当中,只有部分的学生能够做到静下心来学习,且学习效率普遍偏低;同理,在一片认真学习的大环境当中,即便有单个学生想要玩乐,也会受到大环境的影响而投入学习生活中。特别是对于小学生而言,由于自身思想体系不成熟,对于事物的认知能力较差,更容易受到“从众效应”的影响,更容易被外在环境所同化。故而,一个好的学习环境,是提高课堂教学效率的基本前提,而轻松愉快的学习环境,则是对于传统教学模式中刻板沉闷学习环境的大胆变革,全力避免将学生培养成“学习机器”,将学生培养成能力和素养全面发展的全面型人才。良好的师生关系,则更加有利于教学活动顺利开展。由于小学生的喜欢和厌恶特别纯粹,且对于学习的重要性没有一个深入直观的认识,这就导致往往只是因为学生讨厌一个教师,就讨厌上了一门学科,导致学生对于该学科的学习兴趣降低,从而使得该学科的学习效率显著降低。故而,教师一定要和学生保持良好的关系,以此让学生更加支持教师的教学工作,更加积极地投入学习生活中去。

## 三、多种教学方式并行,提高教学活力

传统教学模式中单一化的教学方式,虽然在客观上能够达到最大化的学习效率,但是却忽略了学生主观意愿的影响,学生对于学习有着浓厚学习兴趣和学生对学习抱有一定的

抵触心理时,完全是两种学习状态,所产生的学习效率也往往天差地别。学生抱有浓厚学习兴趣时,不仅听课更加认真,且会积极主动地投入学习生活中,学习效率极高;而学生对学习抱有一定抵触心理时,只是在教师的强制要求下进行机械化的学习,有意无意带着敷衍了事的态度,学习效率极低。单一的教学方式,也就意味着机械地重复,虽然讲授的知识不同,但其本质是一样的,学生在漫长的学习过程中早已厌倦。只有多种教学方式并行,才能够为教学活动注入更多的活力,让学生感受到学习生活中的新意,从而提高学生对于学习的兴趣。同时,在教学内容上也要进行趣味性改革,在教学内容当中融入一定量的课外知识,在提高教学内容趣味性的同时,还可以有效扩展学生的知识面。

## 四、加强信息化建设,构建多媒体课堂

在现代社会当中,随着现代信息技术领域取得了一系列突破,特别是在互联网技术出现之后,各行各业的工作效率都有了明显的提高。显而易见,信息传递和信息处理上的变革,将会在大程度上改变社会运行效率。而对于教育工作来说,其本质就是知识信息在教师和学生之间传递的过程,多媒体课堂的构建将会在大程度上提高信息传递效率,达到切实提高学生学习效率的作用。多媒体教学不仅在教学方式上大胆创新,使用最先进的现代信息技术,学生对于这种新颖的教学方式也有着较大的好感,容易激发出学生的学习兴趣;同时,也可以利用多媒体课堂完成对教学内容的创新,要想在教学内容中融入大量新颖优秀的内容,如果仅让教师在现实生活中寻找,往往会面临较大的困难,需要花费大量的时间与精力,而在互联网上往往存在着大量的信息资源,等待教师挖掘。除此之外,信息化是未来的大势所趋,多媒体课堂的构建,也有助于学生提前熟悉并掌握信息技术,提高学生信息素养。

教育事业的核心任务是要提高学生的能力和素质,但是由于学生成长的时间有限,课堂教学的时间有限,既要保障课堂教学的质量,也要保障课堂教学的效率,使得学生能够在最短时间完成最大限度上地学习与提高。要想完成这一点,不仅需要学生更加地投入学习生活中,还需要在教学模式上做出一定的改变,以此让教育机制能够为学生的成长提供更多的助力。文章以小学阶段语文教学为例,在对于课堂教学活动中所存在的弊端进行详细分析的基础上,有针对性地提出有效解决措施,从而使小学语文教学体系能够更加完善,使得学生语文核心素养能够得到更加显著提高。

# 旅游酒店管理教学中如何运用项目教学法

○ 雷山县中等职业技术学校 张 芳

项目教学法是将理论知识分解成独立小项目,学生以组为单位参加各个项目,实现项目目标,让学生掌握理论知识,提高实践能力。教师在教学中应积极运用项目教学方法,可以提高学生的专业素质、技术水平和实践能力。

## 一、项目教学法的基本内涵

项目教学法是由学生自行收集资料并进行设计,实施方案由教师评价。全程都是由学生自己来做,教师只是为学生提供建议,辅导他们解决一些棘手的问题,并不参与整个项目的运作。项目式教学法与旅游酒店管理专业的特点相适应,为今后的教学改革和发展提供了有力的支持。

## 二、旅游酒店管理专业的教学现状

(一)教学理念落后  
旅游酒店管理专业设立的时间较短,理论知识也不健全,许多情况下,旅游酒店管理专业的教学与市场的需要相脱节,导致酒店与旅游经营的发展与教育的发展方向不相适应。

## (二)教学硬件设施落后

虽然有些学校已经有了自己的酒店培训中心,但大部分的学校都没有这种设备,导致学生的实际操作能力并没有得到充分发挥,仅仅依靠多媒体教学是远远不够的。

## 三、项目教学法在旅游酒店管理教学中的应用策略

### (一)以学生中心,设计项目

旅游酒店管理教学项目在实施过程中,要以学生为本,根据培训计划合理设计学习途径,锻炼他们的实际操作能力,根据不同的工作要求,制定不同的项目和教学目标。在选择项目的过程中,要注重对项目具体内容的选择,要根据学生实际情况进行科学的分类,小组成员要有一定的差别,这样就可以从不同的角度去理解这个项目,每个人都有自己独特的特色,这样他们就可以在项目的探索中各司其职,让学生在一起完成项目的研究,从而巩固他们的专业理论知识,提高其实践能力。

例如,酒店正在筹备150,000元的婚礼,教师向同学们介绍酒店的情况和婚礼的过程,然后让学生一起讨论,分析如何在现实生活中举办婚礼,如何准备婚礼材料、酒水供应等等,让学生获得身临其境的感受,各司其职,以不同的工作方式来准备婚礼,从而提高职业素养与职业能力竞争力。

### (二)以实践为主线,强化学生职业素养

在项目教学中,要坚持教学做合一的思想,遵循“以生为本”原则,通过实践来拓展理论。在旅游酒店经营中,要与酒店、旅行社等单位结合,通过校企合作为学生提供实习环境,使学生亲身体验真实的工作环境。

例如,在酒店的宴会服务项目中,让学生置身于真实的宴会环境,教师讲

解宴会的服务需求,企业工作者结合宴会会类型分析服务要求,使得学生明白宴会的服务技巧和注意事项。教师可以设计一些突发事件,在了解宴会服务内容后,教师将项目任务交给学生,让他们在活动中扮演不同的角色,了解他们在工作中遇到的问题,让他们在实践中获得更多的经验,从而提升他们的工作技能。

(三)合理开展项目评价工作  
通过对项目评价的研究,可以对旅游酒店管理项目的实施情况进行总结,并从中积累经验教训,为今后的教学实践提供参考。具体而言,可以在传统的教师评价模式下,探索学生自我评价、小组评价、酒店工作者参与评价等多种形式的综合评价,从而提高旅游酒店管理工作的科学性、客观性,从而为后续的教学活动提供依据。在完成基础评价之后,还要对成绩优异的项目组给予一定的奖励,从而提高学生的学习热情,优化项目教学效果。这样才能充分利用项目教学的优势,有效地提高旅游酒店的管理和教学质量。

旅游酒店管理的特点决定了项目教学法在管理教学中的应用,可以促进学生实际操作和问题解决能力的提升,对其今后的发展起到积极的作用。因此,职业院校应积极探索如何科学地运用项目教学方法,提高旅游酒店的教学质量。

# 思维导图在初中信息技术复习课中的作用

○ 锦屏县民族中学 姜齐源

## 一、思维导图概述

思维导图是以文字、线条和图像三种形式来综合和整理所获取的资料。它以直观、形象的方式把各种概念联系在一起,是一种强大的图像技术,它为人类大脑潜能的发展提供了一个通用的手段。思维导图可以使知识变得直观,有利于人们加深对所掌握信息的理解与记忆,以及能够加强思维的逻辑性推理。

## 二、思维导图在初中信息技术复习课中遇到的问题

随着时间的推移,教育方式也在发生着变化。思维导图是现代教学方法的一项创新,它在许多领域都得到了广泛应用。在我国目前初中教学有了一定程度的突破和改变,但学生学习过程中仍旧存在着一些问题,如上课时,学生自我感觉听懂了老师传授的知识,但在课后做习题时却常常会出现错误。问题的主要原因有三个方面:一是学生的脑海中并没有搭建起知识体系,知识过于零散自然是没有办法灵活运用;二是知识点有缺漏理解不够透彻。要解决这些问题,学生需要一种能够帮助他们对零散知识点进行梳理的学习工具或者方法,这对学生的记忆、知识的灵活使用、思维习惯的培养都是有利的。

## 三、思维导图的作用

1. 通过思维导图可以高效构建系统的知识框架体系

相对于小学数学,初中数学的内容多、范围广、难度深,学生从小学升入初中后一下子很难适应,从而有一部分学生感到困难而退却,有厌学数学的情绪;甚至有的干脆放弃数学。针对这种情况,笔者在教学实践中注意从以下几个方面来培养学生的数学能力。

### 一、兴趣的培养

做任何事情只有有了兴趣,才能有推动力,同样,学习数学也是如此。要想使学生有较高的数学能力,首先要让他们对数学感兴趣,只有这样他们才能使他们数学能力得到增强。因此,教师应该把古今中外的一些经典数学实例让学生了解,使学生对数学产生浓厚兴趣。例如,我们数学中“ $\pi$ ”是我国古代数学家刘徽在公元三世纪用“割圆术”求得 $\pi$ 的近似值,祖冲之在公元五世纪又进一步求得 $\pi$ 的值在3.1415926与3.1415927之间,是当时世界上最先进的成就,现在利用电子计算机,已有人把 $\pi$ 的值算到小数后几十亿位。又如,古希腊的毕达格拉斯学派证明不是有理数的过程;还有我国当代数学家华罗庚在数学史上的成就。

### 二、审题能力的培养

审题,简单言之,就是理解题意。理解题意是我们解题的基础,若是题意理解不清楚,不知它的具体含义,要想解一道题是不可能的。因此,教师认真指导学生理解和掌握有关的数学概念和数学名词。例如,平方、开方、根式、一元一次方程、一元二次方程、整式、分式、正比例函数、反比例函数、一次函数、二次函数、是百分之几、多百分之几、减少多少、减少了多少倍等等。注意一些关键的字意和容易混淆的文字叙述,如 $a$ 除以 $b$ , $a$ 除 $b$ 等等。指导学生注意易混公理的区别,如两直线平行,同位角相等;两直线平行,同旁内角互补;两直线平行,内错角相等等等。明确题目中已知条件的直接性和隐含性。如下图:已知 $\angle A + \angle B + \angle C = 360^\circ$ ,那么AD平

将思维导图引入中学信息技术复习课中,可以使学生会运用思维导图进行自我管理学习,从而使其终身受益。将抽象的知识点变成线条的隶属关系,将隐性的关系变得直观起来,是使用思维导图的特点,由此方便我们记忆,针对性地帮助学生建立起属于自己的知识体系框架。同学们在制作思维导图的过程中,是一个复习的过程,对已经学习的知识进行深层次地加深理解,同时反思学习过程中遇到的问题。如此一来,可以大大地提高学生的独立思考能力以及自我诊断能力,促进信息学习的思维能力提升。

2. 制作思维导图促进学生培养发散性思维  
发散性思维是什么?当学生能清楚地理解自己的思想之后,就必须培养学生的思维能力,这可以在学生未来的工作中,不再被单一的知识、单一的领域所束缚,而是可以通过广阔的视野,迅速地将所有的知识和方法都连接起来,将所有的知识和方法都集中起来。思维导图的发散性思维与现代教育的需要相吻合,重视思维导图的教育可以有效地提高学生的综合素质和能力。同时,作为一种学习策略,它可以促进学生创造性思维的形成。思维导图是把人的思想活动具象化的一种方式,是一种很好的创意思维手段。在此基础上,国内外已经有了大量的试验和

研究结果,通过拓展思维导图,使学生逐渐发展有自主意识的发散性思考,进而获取更多的知识。

3. 通过思维导图,共同提高师生之间的能力水平

在中学信息复习课中运用思维导图,可以使教师更好地发挥其作用,使其发挥作用,从而使其更好地进行教学。对于教师来说,借助于思维导图工具能够针对不同学科的特征和特定的教学内容相结合,从而形成一套完整的教学流程。同时,思维导图还可以成为师生和同学沟通的桥梁。主要体现在两个方面:首先是有利于教师归纳教学重点理清思路,提升复习课的效率;其次,有利于学生建构知识框架促进形成知识逻辑,加强对理论知识的认识。

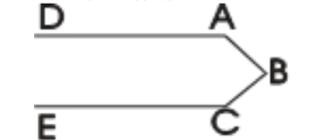
## 四、结语

思维导图在日常学习中,能够为学生带来多种好处,如促进发散思维发展,提升学生的学习兴趣和效率等等,也可以极大地节约教师整理资料知识的好处。教师可以通过制定教学目标,结合日常教学内容,分析学生当下的学习情况,选取适当的思维导图类型来辅助教学。但是需要注意的是针对这一新兴教学辅助工具,需要对症下药,针对实际教学过程进行优化设计实践。如此才能充分发挥好思维导图的作用,才能将思维导图的效果达到最大化。

# 培养农村中学生数学能力的五种方法

○ 台江县第三中学 徐峥嵘

行于EC吗?为什么?



## 三、信心的培养

农村中学生的数学运算能力、分析能力、理解能力都较差,作业书写不规范,运算速度偏慢,技巧性不强,间接推理欠缺,思维方式单一。因而,在数学学习过程中,学生的困难遇到较多,大大地打击他们的自信心。因此,教师在教学中过程中注意发挥学生的优点和长处,多用一些鼓励的语言,让他们有面对挫折的勇气和战胜困难的信心。在布置作业时,要根据学生的学习成绩和年龄特点,布置难易程度适中的题。多给学生成功的机会,使得学生能够看到自己的闪光点,让他们体验成就的喜悦,从而增强他们学习数学自信心。

## 四、开放性思维的培养

农村中学生因受历史、地理、文化和生活习惯的制约,知识面不广,思维开放度低,思路不活跃,解题方法单一,不利于开放思维的培养,因为开放性数学是灵活的、多样的,数据的处理和图形的变化是复杂的,条理逻辑性抽象,但这类题可激发学生探究它的好奇心。因此,教师应多举一些开放性数学题的例子。要指导学生进行开放性题,教师自己首先具有开放性题的能力,要多学习这些技巧性数学题的能力,要多学习的一定知识水平;同时利用现代教学工具进行演示,找出其中的规律,让学生去观察——猜想——结论,使学

生能够随机应变,触类旁通。

## 五、学以致用能力的培养

学习的目的是为了应用,在现实生活中,我们身边也存在很多的数学问题,生活中的问题可以用数学知识来解决。因此,教师在数学教学过程中,要注意引导学生联系实际,使学生感受到生活中处处有数学,数学有这样的真实感和亲切感。如两种移动电话计费方式表:

	全球通	神州行
月租费	50元/月	0
本地通话费	0.4元/分	0.6元/分

问题:

1. 对于某个地通话时间,出现两种计费方式一样的情况吗?
2. 你知道在什么情况下选择哪种计费方式更省钱吗?

因此,教师在教这类题时,首先让学生去观察,理解题意后,教师可以用这些语气来导入:“同学们,你们都使用过电话吗?我们在用这些电话时,它们的计费方式不同;即使是同一种电话的不同业务,计费方式也不同,那么,怎样选择哪种计费方式更合适我们使用呢?”然后再进行问题解答。另一方面,教师带学生到一些超市去了解一下超市售货方式,如打折、买一送一等等售货方式。

通过上述几方面的教学实践,农村中学生在学数学时对数学产生了浓厚的兴趣,理解能力得到提高,增强了自信心,思维能得到开发,而且能够解决实际问题,提高学生的数学能力,达到了教书育人的目的。

# 怎样发挥小学篮球教学的价值

○ 黎平县水口镇归双小学 邹 康

小学阶段的篮球运动对小学生的体育核心素质的培养方面有很大的价值,不论是运动能力的提升、健康行为的养成还是优秀品德的树立,对小学生的成长都具有人生导向意义。要想真正发挥小学篮球教学的价值,体育教师就需要研究小学生的心理,培养小学生的学习兴趣,提升教学水平,提高教学成效,从而促进小学生的全面发展。

## 一、转变教学观念,更新教学方法

观念决定发展的高度,是教学取得重大成果的前提。随着社会的发展和人类的不断进步,对人的需求量越来越大,要求也越来越高,传统的教学模式已跟不上如今的社会发展潮流,转变教学观念,更新教学的方式方法已成为必然。在现今的小学体育篮球教学中,作为教师的我们应积极转变教学观念,努力学习课程改革指导的教学思想和教学方式,在教学中突出学生的主体地位,以学生为主,积极寻找更适合小学生的教育方法,以适应不同水平、不同年龄段学生的学习需求,提高教学效率。

## 二、激发篮球学习兴趣,实现教学方法多元化

小学体育教学应该将普及篮球运动,切实提高学生篮球基本功,激发和调动学生学习篮球的兴趣作为教学重点,进而提高篮球教学的整体水平。体

育教师要过篮球教学,让学生掌握篮球基本功和基础知识,引导学生树立终身学习的观念,更新自身的知识结构。

例如,在小学低年级阶段,教师可以将比较简单的篮球游戏、拍球等作为主要教学内容;在小学中年级阶段,可以将球性运动、运球等作为主要教学内容;小学高年级阶段,可以将投篮、传球、篮球比赛作为主要教学内容。总之,针对不同年龄段的学生,教师要选取不同的教学侧重点,使学生的篮球技能得到循序渐进的提高。

## 三、言传身教,引导学生训练

小学体育篮球教学,是一项实践性较强的项目,在教学中,教师的有效示范引导学生训练最为重要。篮球技巧的多样性,篮球规则的严格性往往会使得很多学生无从下手,无法全面顾及,在教学中,作为体育教师在转变教学观念的同时,还应积极地采取不同的训练方法和手段,以符合小学生的各方面特征的方式,言传身教,积极、有效地引导学生练习,提高学生的篮球技能,培养学生的能力。例如,在进行“急停”练习时,可以向队员提出保持什么样的身体姿势才停得住并且停得稳,急停在篮球比赛中的哪些地方需要运用、如何运用等等,让学生经过思考后尝试练习,然后再经过教师正确讲解与示范。这样,学生在得到实践的同时,也掌握了正确

的方法。另外,教师还可以积极地运用游戏,把篮球的基本技术融入其中,让学生在游戏的过程中轻松地、逐渐地熟练篮球技术动作。使教学内容与有趣的游戏有机地结合起来,激发学生的学习兴趣,提高学生的积极性,提高教学效率。

## 四、优化教学内容,契合教学目标

大多数小学生都喜欢篮球运动,在课间,学生拿到篮球就想想去投篮,并且比较愿意与其他同学比赛,从整体上对篮球运动都有相当高的兴趣。如果教师只是按部就班地完成篮球教学,让学生重复练习技术动作和基本功,长此以往,就会导致学生逐渐丧失对篮球的学习兴趣,教学的整体效果也会大打折扣。为构建高效的篮球课堂,体育教师应整合教学内容,优化教学设计,如在练习篮球基本功时,可以让两两一组进行组间或者组内的篮球对抗练习,在学生掌握篮球基本功后,就可以组织正式的篮球比赛。这样,学生就有展现自身篮球技术的机会,并能够充分激发学习篮球的兴趣。除此之外,体育教师也可以根据因材施教理念,实现分层教学,让表现比较优异、天赋比较高的学生进行高难度的动作训练。反之,对基础较差、对篮球兴致不高的学生,可以布置比较简单、基础的练习任务,从而提高篮球课堂的整体教学质量。

小学体育篮球教学既是一门学问,也是一门艺术。作为一名小学体育教师,应正确地审视自己的教育环境,结合实际,不断创新教学方法,努力提高体育教育教学质量。

# 如何提升农村中学生的运动能力

○ 天柱县竹林镇中学 蒋乾华

随着社会的快速发展,社会竞争日趋激烈,面对高效率、快节奏的学习生活和各个层面上的压力,有一个健康的身心尤为重要。科学研究表明,体育锻炼行为与心理状态的改变密切相关,其能够缓解人们心理上的焦虑和提高自信心。可是,笔者在体育教学中却发现很多中学生的运动能力普遍低下,如在进行仰卧起坐、俯撑撑等力量练习时,身体的各个部位力量不足;跑步训练时很多学生耐力不够;球类活动时身体协调能力差等。中学生的身体素质状况令人担忧。那么,作为一名农村中学体育教师,该如何提高中学生的运动能力呢?笔者结合教学实践有如下认识。

## 一、运动能力的内涵及意义

运动能力是知识、技能、智力在一定教学条件和实践途径中逐步形成和发展的综合心理特征。它与体育运动相结合,则是一个人的体育知识、技术技能、素质和体验等诸因素的综合能力,并在参与具体体育活动中可体现出来的各种锻炼方法和健身手段。中学体育教学应以学生终身受益为出发点,着眼未来,奠定终身体育的基础,强化中学生体育运动能力的培养,是现代体育教育的目标之一。在培养学生个体行为的基础上发展体育特长,使学生掌握体育锻炼的知识技能,培养和提高学生的体育运动能力,养成经常参加体育锻炼的习惯,有利于促进学生全面发展的普及与提高。

## 二、提升农村中学生运动能力的策略

### (一)激发学生参与体育的兴趣

体育教学是由开始、准备、基本和结束四个部分组成的,由于各个部分和学生的情绪都不同。所以,在教学中,教师要灵活组织教学,充分调动学生参与体育活动的兴趣和积极性。例如,在一节排球课上,笔者在准备部分去掉了传统的徒手操热身,而是在简单的慢跑后采用了花样跳绳的方式。这种形式相对传统的徒手操更受学生欢迎,在练习中气氛热烈,同伴之间相互比技巧,课堂气氛一下子活跃起来了,同时把手指、手腕、脚踝、膝关节等关节活动开了。学生在身体上和心理上做好了上体育课的准备,起到了很

好的准备活动的作用。

### (二)注重培养创新能力

在体育教育中,作为主体的学生,是独立的活动者,体育课的教学范围很大。在这样广阔的领域中,通过学习技术,通过各类体育活动、游戏竞赛以及与其他人的频繁交往,使学生的兴趣、气质以及性格等属于个人的心理特征都能客观地展示出来,有助于发展和培养学生的个性特点。例如,当学生练习篮球比赛有较规则的情况下,组织学生自己设计战术,并通过演示让大家一起讨论,或当学生掌握一定的基础配合时,教师设定一些变化以使学生能灵活地运用各种基础配合,教师在教学中过程中要鼓励学生多尝试不同的练习方法,多采取激励的态度,从而大力培养学生的创造欲望。

### (三)体育课与课外体育活动的有机结合

体育锻炼是遵循人体身心发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。在进行体育锻炼时,一定要经过不断地重复动作,才能达到锻炼的效果。例如,笔者在给学生们上“快速跑”这一课时,在课堂中通过各种形式让孩子们认识快速跑的动作和要领,那么在课外活动中,孩子们自己创新撕名片游戏来训练快速跑。在游戏的过程中,学生不仅巩固了课堂上学习的动作,又提高了兴趣,锻炼了体能。

### (四)因地制宜,加强锻炼

在体育教育活动中,教师应该因势利导,让学生在不相同的地理环境中,因地制宜,根据实际情况,学会选择与相适应的活动方式和器械,迅速投入到体育锻炼中去。同时,也可以教会学生几项对场地和器材依赖程度不高的项目,如哑铃操、韵律操等,这样便于学生随时可以锻炼。中学时期是学生接受知识的最佳时机,也是身心发育成长的关键时期。学校对学生运动能力的培养和提高,会给学生终身体育打下良好基础,使学生一生受益匪浅。因此强化学生体育运动能力的培养具有重要的现实意义和长远的意义。