

# 中学体育教学中如何激发和培养学生的兴趣

港南区第三初级中学 何梦晴

**摘要:** 体育兴趣是学生对体育运动的一种积极的认识观念和情绪状态。当前存在着很多对学习体育不感兴趣的学生。激发与培养学生的体育兴趣,能提高学生学习体育的自觉性和积极性,并且能充分体现体育教师在教学中的主导作用。本文从转变学生对体育的态度,根据学生个性特点,因材施教;结合本校教学设施的设置,更新教学方法,提高教学质量;以课外活动为支点,提高学生自觉参加体育锻炼的主动性,提高教师自身素质等几个方面,分析影响中学生体育兴趣的因素,并提出培养中学生体育兴趣的途径与方法。

**关键词:** 中学体育 体育兴趣 体育教学 兴趣 培养

体育兴趣是中学生对体育运动的一种积极的认识观念和情绪状态,是中学生力求认识某种活动并积极参加的心理倾向,它既是中学生学习体育的内在动力,也是中学生个体能力发展的起点与依据。激发与培养中学生的体育兴趣,不仅能提高中学生学习体育的自觉性和积极性,而且能充分体现体育教师在教学中的主导作用,因此,激发中学生的体育兴趣,不仅是教学的手段,也是体育教学的目标。中学生对参加体育运动有无兴趣,直接影响他们从事体育运动的自觉性和积极性,也决定其对体育知识和技能的掌握程度。

很多中学生喜欢体育但不喜欢上体育课,主要表现在:上课无精打采、注意力不集中、态度不端正、借故请假较多、完成任务勉强、课外活动较少参加、没有喜欢的活动项目、怕辛苦等,为什么呢?原因是多方面的,其中最重要的是体育教师忽视了对学生体育兴趣的激发和培养。如何解决这些学生学习体育时没有积极主动的行为,提高他们学习体育的兴趣,使之变被动为主动,提高体育教学

质量呢?激发和培养学生体育学习兴趣是体育教师面临的首要问题。笔者认为激发和培养学生体育学习兴趣需从以下几个方面着手。

## 一、从思想上提高学生对体育课的认识

提高学生对体育课的认识,是指体育教师在教学过程中,通过各种有效的途径和方法,转变学生对体育课的不正确认识和各种不端正的态度,使体育锻炼成为学生自觉的行为习惯,培养学生终身体育锻炼的意识。过去中学教育中,普遍存在着只注重学生的升学率,而忽视体育锻炼的现象,以致不少学生形成只要文化课成绩好,体育成绩不及格也能上大学的错误想法。从而使许多学生对体育缺乏正确的认识,对体育课的兴趣不高、积极性差,形成体育课上与不上都是一样的错误思想。而现在体育课属于中学生毕业学考科目,总分60分,并加入学考总成绩。因此,教师在体育教学中,首先要着重转变学生的思想,使学生对体育课有正确的认识,从而培养学生对体育锻炼的兴趣,激发学生对体育锻炼的积极性与主动性。

## 二、因材施教,区别对待,重视学生个性发展

由于遗传、环境、生理发育、身体素质等方面的不同,在体育教学中,教师应注意区别对待,因人而异。科学地、合理地安排教学的内容、练习的密度和强度。例如:在跳高教学中,体质较好、跳高技术掌握快的学生是越跳越有兴趣,体质较差的、怕苦怕累的学生,则总是站在一旁观看。在这种情况下,教师要因人而异,对技术好的学生提出改进和提高动作技术的要求;对体质差的学生降低要求,增加一些辅助练习和诱导练习,并耐心帮助、辅导他们。

## 三、采取灵活多变的教学方法,提高教学质量

在体育教学中,如果教师教学方法呆板、机

械,学生会产生厌学情绪。相反,如果教师教学中,语言风趣,形象生动,并根据课堂实际,采取灵活多变的教学方法,能调动学生的积极性,出现生动活泼的局面。另外,可根据中学生争强好胜的心理特点,采取比赛性、游戏性的教学手段。如在短跑练习中,将学生分组,组织学生进行组与组“团体接力赛”,课堂就会出现你追我赶,争上游的活泼气氛。也能使学生兴趣增强,情绪高涨。总之,新颖多变的教学方法与手段,可以使教学过程充满吸引力,进而培养学生自觉学习体育的广泛兴趣。

## 四、提高体育教师素质

学生的直接感觉对象是教师,教师对学生的直接影响是全面的。教师生动形象的讲解,准确、熟练、轻松、优美的动作示范,可引起学生对动作的直接兴趣,使之产生跃跃欲试的感觉。

教师在教学过程中,对待学生要一视同仁,如果对个别学生采取命令、批评训斥的态度,往往会使学生处于紧张、被动、压抑的心态。如教师布置学生跳高:“你们必须给我跳过去,跳不过去的要受罚!”这样学生听了心里不舒服,带着顾虑练习,效果肯定不会好,也会影响学生的运动兴趣。

通过对影响中学生体育兴趣因素的探索和分析,从体育教学角度观察发现,教师在体育教学过程中,针对中学生的特点,合理有效地激发中学生的体育兴趣,使其积极主动地参与体育锻炼。以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能为主要学习内容,以增进中学生健康为主要内容,充分调动和发挥中学生的主体作用,重视体育教学中兴趣的培养和保护,对提高体育教学质量有着良好的效果。

# 浅谈家长如何培养孩子的责任心

覃塘区三里镇中心小学 李小花

## 二、多陪伴,勤指导

在家庭中,父母是耐心陪伴、以身作则的正面榜样,胜过一切说教的语言。家长要耐心指导孩子从小养成认真学习的习惯,懂得对自己的学习负责任。

我的女儿刚上一年级的时候,对于她的作业,我很少过问,因为我相信她。但是,有一天晚上,她刚上床躺下,猛然爬起来说:“我忘记写数学作业了,明天会被老师批评哦!”于是她下床去写作业,当时已经九点多了。看到瘦弱的她在灯下写作业,我默默地看课外书陪伴她,直到她写完作业再次上床休息。第二天放学后,我提醒她吃点心后,玩一会儿就回来写作业,她做到了。坚持监督一段时间后,女儿能自觉写作业了。为了让女儿爱说会写,我在那年的暑假里引导她观察事物,写日记。第一天,我与她观察我们种的太阳花,看到花开了,她开心地说:“我们种的太阳花开花了。”然后我指导她写这句话,“种”字不会写就用拼音代替。这样,从一句话日记到一篇文章。小学阶段,女儿坚持写日记,写水平不断提高,作文总能得到老师的表扬,科学成绩稳居年级前茅。孩子从小学一年级就学会对自己的学习负责任,以后家长就省心了。

家长还要引导孩子做好生活中的点滴小事:问候长辈,不顶撞长辈,孝敬长辈,多分担家务;在家人沮丧、生病时能给予安慰和照顾;记得长辈们的生日,多做让家庭成员感到开心的事;做好自己分内的事。劳动实践教育最能培养孩子的责任心。家长要多给孩子分配生活的日常任务,提高孩子的主动性,让孩子觉得自己可以在家庭和社会发展中有所作为和贡献,提高孩子的自信心和责任意识。

## 三、家校共育,合作共赢

在学校教育中,老师教育我们的孩子时,家

长应该与学校步调一致。家校共育,事半功倍。

记得有一天下午,上课前,班干部告诉我,班中的小A同学不小心弄到一扇门,要倒下了。我点了点头表示知道了,心想先把课上好。下课后,我找小A同学了解事情的来龙去脉后,建议他和我一起维修门,但结果不理想。我装作很为难的样子摇摇头,小A同学说他晚上回去叫爸爸第二天来修一下。我灵机一动,上了题为《做一个负责任的人》班会课。课中,我大力表扬了小A同学并鼓励同学们向他学习,也做一个负责任的人。晚上,我打电话与该生家长沟通,表扬了该生近来的好表现。接着提出建议:希望家长配合老师的工作,能负起这个责任,让我们共同教育孩子,让班中的学生都能从中得到教育,学会负责任。听了我的话,家长满口答应。第二天放学前几分钟,该家长带工具来了,我与他齐心协力把门修好了。后来,我在班中表扬了小A同学与他的父母,同时教育大家以后加倍爱护公物,对自己的行为负责任。

经过这件事后,小A同学做事更负责任了,各方面表现越来越好,成绩渐渐提高。后来还与父母捐赠一个烤箱放在学校的烹饪教室,供各班烹饪课时使用。班中全体同学的责任心更强了,专心听课,认真完成作业,争着为班级服务,不乱扔垃圾,保持教室清洁等,虽然都是微不足道的小事,却能体现出学生的那份可贵的责任心,折射出他们闪光的心灵!

在学校教育中,家长努力与学校老师共同教育孩子,最终赢家是家长!

把自己的孩子教育好是家长应该承担的责任,只要家长克服困难,认真学习教育孩子的方法,支持学校,配合老师,培养孩子努力学习、积级为班级做事,为集体增光,用良好的行为创造美好的生活,就可达到合作共赢的效果。

# 核心素养引领下的数学之旅

## ——探究商不变规律,理解除法运算本质

港南区湛江镇中心学校 梁彩玲

商不变是除法运算系统中的一个规律,这一规律,一般含义是指许多事物之间的某种联系。数学中这种规律通常表现为“运动与变化中的不变因素”。在小学数学中,商不变规律是理解除法运算中的一个重要工具。在核心素养下,即无论商不变规律来理解除法运算本质呢?

**一、强调理解商的概念。**首先,要让学生明确商的概念,即商是除法运算的结果,表示被除数可以被除数整除的次数。通过结合具体情境,让学生理解商的实际意义。比如买袜子,让学生明白商的概念。可以问学生:“如果有10元钱,可以买到2双袜子,每双袜子多少钱?”然后引导学生计算出结果,从而引出商的概念,即除法运算实际上是寻找一个数,使得被除数可以被这个数整除,而这个数就是商。

**二、建立商不变规律的概念。**在理解商的概念后,可以通过实例让学生感受“变”与“不变”,给出一组式子:  $10 \div 2 = 100 \div 20 = 1000 \div 200 =$ ,让学生计算结果后,引导学生从上往下观察这一组式子中3个被除数: 10、100、1000之间存在着什么样的倍数关系和除数2、20、200之间的倍数关系,并提出问题:“你们发现了什么规律?”学生通过观察和思考,可以发现:当被除数和除数同时乘10,商是不变的。再引导学生从下往上看,被除数1000-100-10是怎样变化的?除数200-20-2又是怎样变化的,可以发现:被除数和除数同时除以10,商是不变的。这时,教师可以初步总结商不变规律的概念表象:被除数和除数同时乘或除以10,商不变。再给出一系列除法算式,如  $20 \div 4 = 5$ ,  $30 \div 6 = 5$ ,  $50 \div 10 = 5$ ,  $200 \div 40 = 5$ , 以此类推,让学生观察这些

算式的变和不变部分,让学生深入探讨“变”与“不变”:为什么被除数和除数都同时变大或变小的时候,商仍然保持不变。

通过引导和讨论,总结商不变规律的概念,让学生知道,商不变的规律说明了除法运算中的一种恒等性。在除法运算时,无论是将被除数和除数同时乘或除以同一个非零数,结果仍然等于原来的商。这个规律说明除法运算具有一种恒定的性质,即无论操作如何变化,商的值始终保持不变。

**三、深入理解除法运算的本质。**在运用商不变规律的过程中,可以揭示除法运算的本质。除法是一种分配律的体现,它表示将一个数等分若干份,每份的数值就是商。商不变的规律说明在进行除法运算时,无论被除数和除数如何变化,商的值始终保持不变。这进一步强调了除法运算的本质是分配律的体现,即通过等分的方式将一个数等分若干份。例如,教师问学生:“你们知道为什么可以用10元钱买2双袜子、100元买20双袜子,1000元买200双袜子吗?”学生通过运用商不变规律,可以理解到这是因为每双袜子的价格是一定的,所以当购买数量增加时,总价也会相应增加。这样,学生可以更好地理解除法运算的本质,即用总数除以每份的数量得到每份的价格。又比如,用商不变的规律揭示除法运算中的一种交换性和可结合性,让学生创造“变”与“不变”的算式。比如,让学生选择一个被除数和一个除数,然后不断对被除数和除数进行变化,并观察商是否保持不变。组织学生小组讨论,分享“变”与“不变”的感受和发现,当学生理解了商不变规律后,教师可以让他们尝试用商不变规律来进行除法计算。例如,教师可以让学生计算“ $80 \div 16$ ”,并提问:

“你们怎么算出来的?”引导学生通过灵活运用商不变规律,对比  $10 \div 2$  可以发现可以将除数转化为2,从而将除法转化为乘法,计算更加简便。

通过揭示除法运算的本质中的恒等性、可交

# 谈初中语文课堂教学中培养学生自主学习能力的策略

港北区第一初级中学 莫祖球

**摘要:** 初中语文教学中,不仅要通过教学让学生掌握更多的语文知识,培养学生的语文知识的运用技能,还要培养学生自主学习能力,提升学生的语文核心素养,为学生终身学习奠定基础。本文探讨初中生自主学习能力的影响因素,并提出初中语文课堂教

学中培养学生自主学习能力的策略。

**关键词:** 初中语文 自主学习能力 培养

## 一、初中生自主学习能力的影响因素

### (一) 自我效能感

自我效能感指的是学生在完成学习任务、达到学习目标的过程中自信的体现,是学生对自身能力所做出的评价。自我效能感是影响学生自主学习能力形成的关键因素。自我效能感将直接影响到学生对学习任务的判断和选择,影响到学生在完成学习任务时的努力程度。学生在实际学习过程中,会对自我能力产生判断,当学习任务超出自己能力范围后,他们会对自己产生逃避,出现消极心理,在遇到困难时,很容易放弃。

### (二) 学习兴趣

学习兴趣是学生产生学习动力的基础,学生有浓厚的学习兴趣,就会积极、主动地投入到学习活动中。在学习中遇到困难时,会主动探索解决问题、克服困难的办法,对自己的学习策略主动优化和改进,从而形成良好的学习态度,在学习后有愉悦的身心体验,逐渐形成自主学习意识和自主学习能力。

### (三) 教育环境

教育环境包括教学模式,教学所用的技术手段、同辈群体的学习状态等。教学模式的不同,对学生自主学习能力的培养效果也不同,以学生为中心的教学模式,能够让学生摆脱对教师的依赖感,让学生在学习中主动生成新的认知;而教学技术手段则是对学生主动学习所提供的支持;同辈群体的学习态度则影响到学生自主学习的氛围。

## 二、初中语文课堂教学中培养学生自主学习能力的策略

### (一) 丰富教学方式,提高学生学习热情

学习兴趣是影响学生自主学习能力培养的重要因素,教师需要注重多样化的教学方法的有效运用,激发学生的学习热情,让学生能够全身心地投入学习,在语文知识探索中体验到乐趣,逐渐形成自觉学习的意愿。

例如:用文章《春》进行阅读教学中,教师可以对课文内容加以深入挖掘。这篇散文出自我国著名的散文家朱自清之手,文章

描绘了有关春天的图画。第一幅描绘的是春草图,着力描写了春天中小草的勃勃生机;第二幅图画描绘了春天的花,春花竞相开放,相互衬托,相互渲染;第三幅图画描绘的是春风,作者利用了“五官法”,将春风的“形”“味”“声”等特征充分体现出来;第四幅图画注重对春雨的描绘,让人们能够感受到雨中的美景。教师可以结合文章构建的意境,创设与之相应的教学情境,培养学生的自主学习情趣。教师在教学前,结合课文描绘“春”的画面,在网络上收集有关“春天”的视频,融入班得瑞的钢琴曲《自然之声》,在课堂上用多媒体呈现出来,用“视”“听”相结合的方式触及学生的内心,让学生带着浓浓的情感对课文展开自主阅读,激发学生的自主学习热情。

### (二) 采用分层教学,明确分层教学目标

初中生自主学习能力的培养与学生的自我效能感具有密切关联。每个学生智力和非智力因素发展情况存在不同,学生的自我效能感也会存在较大的个体差异。要培养学生不同的学习兴趣,教师要设计教学,让教学目标更加贴近学生的“最近发展区”,让每个学生都能够获得相应学习收益的同时,获得成功的喜悦感,从而提高学生的自我效能感。

### (三) 采用合作学习,营造开放的课堂氛围

初中的自主学习能力的培养与教育环境具有密切关联,教师要改变以往的语文教学方式,注重学生主体作用的发挥,在课堂教学中,努力打造轻松活跃的课堂氛围,让学生在合作学习中主动完成语文知识的建构。例如:在《邓稼先》课文教学中,教师可以根据学生学习能力的不同,将学生分成若干个具有异质化的学习小组,每个小组人数4-5人,引导学生小组合作学习,在讨论中理清文章作者的写作思路,了解文章的行文顺序等,表达自己阅读课文后,对“邓稼先”人物品格的理解。采用这种合作学习的方式,能够让学生都能获得展示自己的机会,让学生感受到热烈的学习氛围,从而激发学生的自主学习意识,促进学生自主学习能力的提升。

初中语文教学中,教师需要充分了解自主学习能力的影响因素,注重多样化教学方法的运用,培养学生学习热情,贴近学生实际情况,制定分层学习目标,努力营造开放的课堂教学氛围,才能达到培养学生自主学习能力的教学目标。

# “双减”背景下如何做一个有幸福感的班主任

港北区石羊塘小学 陶丽敏

**摘要:** 读了赵国忠编著的《中国教室的奇迹》一书,很是羡慕俞玉萍老师带领下的百班百格。我也一直想要带这样的一个班级,一直想要做一个有幸福感的班主任,纵然我现在所在的班级没有百班班那么闪耀,但一定会绽放出百班般的光芒,让我由衷地感到一阵阵幸福。

### 关键词: “双减” 幸福感 班主任

班主任是一个班级的核心,是一个班级的领头羊。“双减”背景下,班主任的工作可谓是千头万绪、琐碎繁杂,做一个有幸福感的班主任,更不是一朝一夕,轻而易举的事情。下面结合我的工作,谈几点感悟。

### 一、做一个幸福的班主任,必须具有一颗爱心

对教师来说,热爱学生是教师的天职,在选择教育行业的时候,应该在胸中形成这种观念。班集体是一个大家庭,班主任要用关心关爱学生,让班集体充满爱的幸福气息。

### (一) 用爱的目光、爱的微笑和学生相处

3年前,我接的班级大多数学生聪明、知识面广、活泼好动,胆子大,但也表现出以我为中心的思想,不会关心他人、还有些自私,更缺少爱心,天天有学生因为一点小事而争吵,甚至大打出手。当时,我为天天处理这些在我看来是芝麻绿豆大的事情而烦恼,我努力地寻找根源。通过观察、了解情况,我发现最大的原因就是“爱”不足。我便努力地用自己真诚的心去关爱学生、了解学生、关注学生。每天来到班级都坚持用微笑对待学生,给学生一个美好的开始,我把学生当作自己的孩子一样对待,对全班学生一视同仁、关心爱护、以诚相待。用我的关爱去感染学生,打开学生思想的大门,拉近与学生之间的距离,给予他们温暖,发挥他们的长处,点燃他们要求上进的火花。例如:班上有一个智力不好的男生,班上有些学生叫他“傻子”,嘲笑他。我得知后,利用一堂“尊重”为主题的班会课,让学生们懂得尊重他人就是尊重自己。我在课堂上特别关注他,只要发现有哪个问题他听懂了,就马上叫他回答。开始他扭扭捏捏,怕同学嘲笑,我微笑着用目光鼓励他,他答对了,我冲他竖起了大拇指,并当众表扬了他。慢慢地他回答问题的次数多了,渐渐地再也没有人叫他“傻子”了。

### (二) 用爱的语言、爱的行动去感染学生

每个班级都有一些学生活泼好动,有一些学生沉默寡言,每次班集体活动总会有那么几个学生默默地在观看,从来不参与到班级的活动中来。一次学校举行跳绳比赛,比赛结束后,我要来一根长绳和搭班的老师摇起来,我一边摇着绳子一边招呼着

学生来跳,一些男生像猴子一样窜进绳里来,玩得不亦乐乎。慢慢地,我发现小颖同学一直往队伍后面站,几个轮回下来,小颖都没有尝试跳进来。我示意一个男生过来摇绳子,我走到小颖跟前,询问她是否有不舒服,我用手摸摸她的头,对她说:“小颖,老师想要你跟我们一起跳绳,好吗?”她小声地答应着,但是紧接着又摇了摇头,说:“我不敢跳,我不会跳。”我微笑着说:“不要紧,让老师来教你。”我牵着她的小手来到同学们身边,示意她先看老师示范,我一边跳一边讲解,经过我的鼓励与引导,慢慢地,全班同学都加入到跳绳活动中。当我看到孩子们脸上洋溢着微笑时,一股幸福感直涌心头……

### 二、做一个幸福的班主任,必须付出勤的行动

我认为班主任少不了一个“勤”字。即“嘴勤、眼勤、手勤、腿勤、耳勤”。嘴勤:班主任每天都要像一个碎嘴婆婆一样不厌其烦地对学生进行说教,絮絮叨叨地讲着相同的一些事情,班主任嘴勤,可培养学生的良好习惯。眼勤:班主任要看管好几十个孩子,你得学会眼观六路,耳听八方。