

中学体育教学中如何激发和培养学生的学习兴趣

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与的心理倾向，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？激发和培养中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中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。而现在体育科目属于中学生毕业学考科目，总分60分，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，也会直接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目的，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

摘要：责任心是一种敢于承担分内应尽义务的心态。责任心可以使人学习与工作等更精彩。在家庭教育中，为了培养孩子成为勇担责任的人，家长要树立爱学习、求上进的榜样。多陪伴、勤引导孩子学习。支持学校，配合老师共同教育孩子，争取达到合作共赢的境界。

关键词：家长 如何 培养孩子 责任心

2022年1月1日起施行家庭教育促进法，其中第二章家庭责任的第十四条明确指出，父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家长是第一任老师的责任意识，承担对未成年人实施家庭教育的主体责任，用正确思想、方法和行为教育未成年养成良好思想、品行和习惯。多数家长学了家庭教育促进法，懂得了家庭教育的重要性，教育好孩子是刻不容缓的事。但现在部分孩子是家中的“小皇帝”，长辈们围着其团团转，服务周到，导致有些孩子觉得长辈们为其所做的一切都是理所当然的事。孩子不劳动，就会不感到父母的辛苦，就没有责任担当的意识。为了摆脱这些现状，家长应该如何培养孩子的责任心？

一、多学习，树榜样

在家庭中，家长要树立爱学习、求上进的榜样。做到多读书、勤学习，讲好中国故事。如讲周恩来总理在青少年时期，立下了中华之崛起努力读书的志向。周恩来为了这个目标，忘我学习、工作，无私奉献毕生精力。家长多用名人、英雄的事迹鼓励孩子向他们致敬、学习。

家长是孩子最好的老师，家长的一举一动深深地影响着自己的孩子。俗话说，“有什么样的家庭就有什么样的孩子”就是这个道理。家长平时做事要认真负责，出色完成；教育孩子努力做好自己力所能及的事，持之以恒地教育，将能培养出负责任的孩子。

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，胜过一切说教的言语。家长要耐心引导孩子从小养成认真学习的好习惯，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了，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，她能做到了。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，写作水平不断提高，作文总能得到老师的表扬，学科成绩稳居年级前茅。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感。

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，建议他和我一起去维修门，但结果不理想。我装作很难的样子摇摇头，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、积极为班级做事，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。

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 莫祖禄

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 培养策略

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心的体现，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，他们会对学习任务产生回避，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；而技术手段则是对学生自主学习所提供的支持；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式的有效运用，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识。

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，结合课文中描绘“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能力，教师要设计教学，让学习目标更加贴近学生的“最近发展区”，让每个学生都能够在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，促进学生自主学习能力的形成。

（三）采用合作学习，营造开放的课堂教学氛围

初中生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，能够让每个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运用，培养学生语文学习热情，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，很是羡慕葛玉萍老师带领下的百合班。我也一直想要带这样的一个班级，一直想要做一个幸福感的班主任，纵然我现在所带的班级没有百合班那么闪耀，但也一定会绽放出百合般的光芒，让我由衷地感觉到一阵阵幸福。

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：班上有一个智力不太好的男生，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。慢慢地他回答问题次数多了，渐渐地再也没人叫他“傻子”了。

（二）用爱的语言、爱的行动去感染学生每个班级总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，一些男生像猴子般一样窜进长绳里来，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牵绳子，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。早上，你要勤去看卫生、看学生出勤以及学生精神状态等，早观察，早发现情况，早对症下药。腿勤：班主任一有时间要常到班上，组织学生学习或开展教育工作，班主任经常有意无意走过教室走廊，观察学生学习情况，只有勤到班级，开展班级工作才会得心应手。手勤：班主任手把手教学生才打卫生，主动担任最重最累的班级工作，给学生一个好的榜样作用。耳勤：班主任不上课时，要仔仔细地听教室传出来的动静，留意学生在其他科目的学习情况，培养学生全面发展。

三、做一个幸福的班主任，必须养成“五细”

1.细心：一些学生遇到事情，经常不善表达，这需要教师细心地观察，发现问题，及时处理。
2.细致：一些孩子行动能力差，教师在布置任务时，要考虑周详，合理布置。
3.细节：关注细节，教师可以更好地了解学生。
4.仔细：教师的“仔细”，对学生的做事态度也会产生潜移默化的影响。
5.精细：对低年级的孩子，教师一定要认真对待每一件事情，耐心、持续地坚持习惯培养。
总之，班主任工作繁重，必须遵循教育规律，认真做到“爱、勤、细”：认真教育好每一个学生，为社会主义建设培养更多的合格人才。

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本质的一个重要工具。在核心素养下，如何应用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。通过具体情境，让学生理解商的现实意义。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÷2= 100÷20= 1000÷200= ，让学生计算结果后，引导学生从上下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÷4=5，30÷6=5，50÷10=5，200÷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成若干份，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成若干份。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÷16”，并提问：