

谈新形势下的初中体育与健康

□ 四川省广汉市向阳学校 彭兰

摘要：国务院关于教育改革全面推进素质教育的决定指出：学校要树立健康第一的指导思想。掌握基本运动技能，坚持锻炼身体良好习惯。

关键词：体育 健康 兴趣

运动兴趣和习惯是促进体育锻炼的前提，但兴趣和习惯又是在参与过程中逐渐形成的，教学中应把握这一规律，遵循学生身心发展规律，采取生动活泼的方式，全面提高学生素质。初中生虽然在生理和心理比小学生趋于成熟，但抽象思维往往还要借着形象思维，兴趣才会浓厚起来。新时代的健康观已不同以往，以往是身体无疾即为健康，现在是不只身体无疾而且心理、社会适应能力和道德等四个方面都健康，若称为完美状态，还要加上情绪健康。

在体育活动中能培养运动兴趣，但提高认识端正学习态度是重要前提。比如一支军队要去远征打仗，为谁而打，为什么而打，是正义还是非正义。这些问题搞清楚之后，他们就会态度坚决地参与其中，即使是抛头颅洒热血也心甘情愿。同样，对体育锻炼的重要性认识，也是积极参与体育活动的前提。从实际看一个班就有对体育锻炼不够重视者。身体要健康，首先要心理、情绪要健康，有位体育老师与语文老师合作进行了一次心理、情绪测试活动。其形式是以作文反映心理。题目是《新时代健康谈》从中可看出学生心灵的千姿百态。现举学生作文展示于下：

一、《健康，时代的呼唤》。提起健康二字，我的祖国曾经经历过巨大的苦难。在解放前几百年间，中国国力衰弱被外国侵略者欺负。鸦片运到中国，白银哗哗流出，国人身体渐渐垮掉，打仗没战斗力，被称为东亚病夫。这样贫弱的国家谈不上体育，体育也一时救不了病弱的国民。体育也一直不被重视，只有新中国成立以后，在贺龙元帅主持工作以后，体育事业才得到了蓬勃发展。体育与医疗卫生同时并举，体现了东亚病夫的面貌。现在在世界强国的形象屹立于世界东方。人民的体质得到提高。但是改革开放带来了经济的腾飞，也带来了身体的健康问题。由于快节奏的工作生活，心理压力增大环境的污染向人体免疫力发出了严峻的挑战。毛泽东同志的题词：“开展体育锻炼，增强人民体质”言犹在耳，当年立志进军营，常会听到操练的口号声：“锻炼身体，保卫祖国”。当你在电视里看见，奥运会上，我国健儿突破猴狄，走上领奖台的情景，五星红旗，冉冉升起的情景，五星红旗在国歌国歌声夹地奏起的时候，我们心是多么自豪，起伏难平。看吧，冬奥会上，冰天雪地里，我国滑雪健将，如雪地飞燕，盘旋在雪域赛场。冰雪被热情融化，沉睡的山林被热闹惊醒。我们又把健康二字刻上了冰山雪峰。

从这篇作文中，可以清晰地听到他对健康第一的关心和脉动。这位学生一定是一位体育活动积极参与者与推动者，他才认识得如此深刻。

二、《我所见的健康百态》在我的生活中，有健康的人，有亚健康的人，也有不健康的人。健康人到处都是，汽车司机里，几十年开车，眼不花，耳不聋，方向感不打偏，安全行驶几十年。这样的司机，除了安全意识外，身体健康是重要因素。他身体无疾，红光满面，声如洪钟。他心理健康，情绪稳定。在路上行车，常会见到开情绪车的一点小事不服气，大打出手算什么心理健康，分明是神经过敏，情绪失控。这样的人，在校读书时，如果说他不喜爱体育，不可能，他是个爱斗狠的人。但在体育活动中，到处有他同类的身影。你看篮球场上下，那位经常违例的鲁莽冲撞不就是他么？又看，田径赛场上，有人快要冲上前了，他身体一歪，差点把别人撞倒。再看，在相棋赛上，他连败四局，便怒发冲冠，一手把相棋打翻。再看集体做操的操场上，他乱跳乱跑，出尽风头，毫无一点集体主义精神。够了，这些无一不是那些开情绪车的司机在学校体育活动中留下的身影。所以给体育教师的训则是规范体育教学，使学生养成严肃又活泼，对那里一些情绪不健康的同学要进行养成教育，让他们付出比一般同学多的反复训练，才能使心理健康，情绪健康道德健康。

刚才说了司机，现在再谈一位技术员，他是某乡的果树技术员，假期里有几次我在乡上看到他给果农们讲农讲课，短短的一点钟，他歇息了三次，累得讲不下去。乡下的柑柚快熟了，生了病了，打电话请他下去指导。他骑电瓶车常常不能如期而至，累得不行，经查他年轻轻轻才四十二岁，有糖尿病、高血压、血脂高、气管炎等。经了解他在读书时，不注意锻炼身体。清晨，大家起床跑晨操去了，他称病躺在床上，像鸟鸣那样叫着“嘶嗒嗒，嘶嗒嗒，窝里直暖和”。体育课大家都积极参加各项活动，找篮球的、打乒乓球的，练长跑短跑的，兴趣十足，热情洋溢，而他竟跑到墙角上去看书。他平时食欲不行，初中时有过一次在同学面前装作吃屎听友，被女同学瞧不起。他不要健康要面子，真是死要面子活受罪。现在他的高血压十分严重，心血管病是当今世界上危及人类生命的头号杀手，在美国每两个小时的人中，就一个死于心血管病，科学家研究得出，参加有规律的体育锻炼可以显著地降低心血管疾病的形成和发生的危险性。生活中的健康百态们，有的是我们学习的榜样，有的是我们反面教材。让我们积极参与体育锻炼吧，让我们成为各方面都健康的健康者。

这篇作文也让人看到了这位学生是个健康第一的有心人。他善于观察善于收集，也一定是个宣传体育与健康积极分子，他的身体一定很健康。

综上所述，我们体育老师要作好体育锻炼的组织者与推动者。为祖国建设的培养身体合格的建设者，是我们伟大的使命。针对初中体育教学而言，我们的体育教学应该注意这几个方面的教学，其一，向学生讲清楚——‘体育与健康’的关系，让学生注意把体育与健康和谐地统一起来。其二，要养成科学参与体育锻炼的习惯，在教师的指导下，积极参与体育锻炼。其三，保持良好健康讲究的习惯，讲究健康是多方面。平时学生应研究健康的好习惯。另一方面，学生也要树立勇于应对各种疾病的准备与心理。比如，这次世界性的大疫情——新冠肺炎疫情的流行，就是一次对每一个人严峻的考验。因此，初中生树立应对各种疾病心理应有所准备。

总之，在新的体育教学中，要让学理解体育与健康的关系，以体育促进健康，以健康促进体育。

英语理解素养和能力。

最后，是要建立起以学生为主的课堂导向模式。就是一名教师应该以学生的学习需要和真实的教学方案和根据学生的学情调整自己的教学节奏和进度，更要以学生的学习活动为中心，以全方位培养学生的才能为目标，去为学生的英语学习做出教学改变。例如，在日常的教学互动当中，英语教师就要自己去调查学生的学习效果，根据学生的学习效果决定下一节课的难度和深度，以及是否有必要重新将课堂讲一次等等。学习英语对于学生来说存在诸多的难题，英语教师所要做的就是以学生为中心，满足学生在英语学习上的需要，解决学生的学习问题和对学生展开多样化的教学方式和教学活动。

这次的新课程标准学习对英语教师提出了新的教学要求，英语教师自我的教学上必须要做出相应的改变才能做到践行新课程标准中对当代英语教育做出的要求。因此，英语教师在教学当中不仅要学会运用自己的教学经验和教学能力使得高中英语课堂更加的优质化，更要重视培养学生的英语实践和运用能力，重视对学生学习兴趣和学习习惯的培养，使得英语教学更加的顺畅和顺利。总而言之，这次的英语学习让我受益匪浅，在今后的教学当中我会更加严于律己，做好一名合格的人民英语教师，努力做到适应时代的发展趋势，在英语教学中做出更大的贡献和努力。

人民教师的重大责任。近年来，国家在大力的倡导文化自信政策，就是要让学生坚守本民族文化，传承本民族的优良文化基因，为自己民族的优良文化传统感到骄傲，敢于在西方文化与中华文化的碰撞中守护和爱惜本民族的文化底蕴，发挥优良的文化自信素养，在往后的学习和工作中担负有作为中国人的责任担当和历史使命，做到真正的文化自信。我认为，一名英语教师不仅要英语课堂中强调中华文化的重要性和价值意义，还要引导学生以英语作为语言工具和沟通媒介，向世界弘扬中华优秀传统文化，做起中华文化的传播者。这是作为一名英语教师最为基本的教学理念。

然后，就是我们英语教师要转变自己的教学角色，我们是课堂的设计者和建设者，对课堂内容和质量有着决定性的作用。因此，我们需要根据新课程标准改进我们的教学方法和教学理念。比如，在学生学习英语的过程中充当起促进者的角色，由单纯的知识传递转变为和学生一起学，一起探讨英语学习内容，以自我的教学智慧支持学生在英语学习上越走越远。作为一个引导者，我们要让学生在引导下学会掌握学习英语的方式和技巧，能够让学生在英语学习上化难为易，及时地纠正自己的学习方法，一点小问题的学生会英语知识的灵活运用。作为一名问题的解决者，需要我们对学生的英语问题进行及时的帮助和解决，为的就是让学生畅通学习思路，形成正确的

阳的同学，暗下了决心，要积极参与到体育活动中去。这以后，老师观察到。他在一个下着微雨的早上，看到一个打着伞回校的同学，一问才知道，是在校外跑步回来赶着早自习。一看原来就是平时爱找借口请假的那位学生。这说明那个故事起了作用。那个故事中，有远大的理想，有坚强的毅力，有了很好的效果。所以能感动人，鼓舞人。

又有一次，也是室内体育课，也是健康教育。这次不是老师讲故事，而是一位同龄人，由一位医生陪着来到教室。那位同龄人不是别人，就是在本市电视里播放过的救人英雄。这个人在前年一个暑假里，他在河边散步。突然听到喊救命的声音。他循声寻去，是一个小孩落水了。他不顾一切的跑过去，跳入水中，救起了那个小孩，但就在救起小孩的那一刻，他摔了一跤，形成粉碎性骨折，住院三个月后出院。医生告诉他，拉平要加强行走锻炼，很可能终身残疾。他牢记医生嘱咐，每天坚持走路，由少到多，由慢到快。一年过去了，他的腿伤迹般的康复了，像健康人一样行走而又不疼了。这是明确目的的结果，是顽强毅力的结果，是相信医生的结果。现在医生就在身边，他可以作证，可以作出科学的结论：生命在于运动。听了看了这个真实的故事，那些稍有一些脚痛就不敢锻炼的学生，也鼓起了风帆。

现在的健康观，不仅指身体无疾，还包括心理健康。班上有位学生性格孤僻，不与不熟悉的同学说话。有一次，一个同学有意刺激他说话，

样，他可以在田埂挖缺口，就可以达到放水灌田的目的了。当时，父亲嫌他安装的管子太小，灌田的效率太低，又便在同一埂上安装了3根虹吸管，父亲满意了，夸他将物理知识运用于实践有创新精神。评析：这个学生的创造性运用大气压原理的精神，只有在实践中才能发挥出来。

改革开放的设计家邓小平同志说过，要摸到石头过河。摸到石头过河就是实践的一种形式，摸着石头过河，才能发现不对劲的问题。正如这个学生，他只安装一个虹吸管，父亲才会发现一根管子效率太低，于是才有了进一步改进的可能，这个学生的感悟，正是物理教师培养创新精神的效果。又例：有个学生学了摩擦力的知识，对生活中的实例收集特别有兴趣，因为按习惯性的思维，似乎一说到摩擦力，都是于做事不利的因素。但学了物理，才知道摩擦力除了不利的因素，还有很多有利的因素，他联系实际收集减少摩擦力的地方：自行车的轴承打上润滑油，是减少摩擦力，使之转动更快速。同样是自行车，轮子外表面很多凹凸齿，这就增大摩擦力，原因是避免在光滑的地面打滑，跑得更好。他拉杠上坡困难时，要向轮子下面撒沙子，这是增大摩擦力，再把拖拉机爬上坡。汽车火车车身为什么要造得十分光滑，甚至光滑得发亮，这是为了在行驶途中减少风的阻力，等等。他从生活实际中收集案例，就加深了对知识的理解和运用。由此，他想到了自己家门后的路，雨天行路好多人摔成了仰面朝天，这是雨天泥浆就成了润滑剂，路面的摩擦力大小了，他是利用节假日再来一些小鹅

终生受到教育。

这里，我结合自己开展的小学道德与法治教育，谈一谈，在小学阶段如何开展好生动活泼的小学道德与法治教育。

1、讲故事的方式，从正面举例子，讲述伟大人物小时候接受道德与法治教育的故事。

我们说一说，伟大领袖毛泽东为什么一生这么伟大？为什么会受到中国人民、世界人民的爱戴尊敬呢？联合国科教文组织评选出了10位千年来最伟大的人物。毛泽东被评选为千年来最伟大的人物之一。毛主席的伟大，不是从天上掉下来的，而是从小受到良好教育的结果。毛主席出生在湖南韶山冲一个纯朴的农村家庭，他的母亲文七妹，温柔善良，十分关心周围群众。她教育毛泽东，从小就要善良，关心群众，不撒谎，不欺负人。毛主席始终牢记母亲的教导。有一次，父亲要他外出去收一些欠账款。毛泽东外出后，依据合同，把那些欠款收了回来，一共收回了二十个银元。在回家的路上，他碰到了一位瞎了眼的老婆婆，她口中说：“行行好吧，我太可怜啦！”毛主席听完这位婆婆说的话，感觉到这位老婆婆又老又可怜，值得同情，毛泽东就把收回的银元送了10个给这位老婆婆。毛泽东又走了一段路，又碰到了一位可怜的小女孩，那位小女孩一身穿着烂衣服，口中说：“我两天没有吃过饭了。你们行行好吧！帮帮我吧！”毛泽东见到这位可怜的小女孩，产生了同情心，关爱心。毛泽东对小女孩说：“你别伤心吧，我这里有10块银元，你拿去买点食物吧，余下的钱买点衣服穿吧！”毛泽东把仅有的10块银元送给了这个可怜的小女孩。

我思考，让他们对英语学习有自己的认识和见解。

第三，是要让学生敢于和老师一起讨论英语问题，增强课堂上的师生互动，对教师表达自己的学习需要和学习问题，一方面促进学生的深入学习；另一方面培养学生的探究和自主学习能力。

第四就是要让学生具有创新意识，能够根据教师的问题举一反三，灵活运用英语知识，以及学会将英语知识与实际问题相结合，在实际的生活当中能够利用英语做到沟通交流。

第五，就是英语教师要注重评价方式的多样性，不要只停留在对学生学习成绩的分析上，还要对学生在英语上的个性和发展潜力进行评测和挖掘，为国家培养素质性人才做好思想理论基础和夯实学生的实践水平。

其次，本次对高中英语新课程标准的学习更让我对英语教师的教学责任与义务有了更加深入的思考和探究。我作为一名英语教师不应该只是让学生的学习效果呈现在分数上，更要呈现在做人 and 道德品质上。英语作为一门外语类的学科，给学生带来了更多不同文化和价值上的碰撞，对学生的思想观念有深刻的冲击和影响。对于英语教师来说，重视引导和规范学生思想文化发展方向，是作为一名国家培养忠实的素质性人才的

D8 学术

高中英语新课程标准学习的心得体会

□ 四川省广汉中学 廖薇薇

作为一名高中英语教师，通过本次展开的对高中英语新课程标准的学习活动，我对自己的教学有了新的思考和认识。在本次学习中，不仅让我更加深入地了解了新课程标准给我们英语教学带来的新启发和教学灵感，更加让我明确了当代英语教育地目标以及在教学理念和教学目标上的深刻转变。

首先，在新课程标准当中，着重地讲述了几点新的教学目标。以下进行详细介绍。

第一，是英语教师要让学生从学习纯理论知识转化为将英语理论知识与英语实践活动相结合地教学方式，主要为英语教师要学会让学生从引导和带领学生学习到让学生进行自主学习地转变，能够利用英语知识解决一些实际的人文交流实践问题，还要让学生从英语学科的核心素养当中培养起优秀的道德素质，以及养成良好的做人习惯。高中英语学科主要对学生的三个方面进行培养：学生的英语知识技能，学生在英语学习过程中要掌握的方法，以及学生要通过学习英语建立起正确的价值观念。这样才能促进学生全面发展。

第二，是要让学生学会自主学习。作为一名英语教师，应该在课堂当中充分调动学生的积极性，促进学生在学业上认真刻苦，积极地进行自

谈初中体育与健康教育

□ 四川省广汉市向阳学校

叶石磊

摘要：体育是健康的保证之一，对初中生加强体育与健康教育是素质教育的组成部分，应予以有效教育。

关键词：体育与健康

体育是以身体锻炼为形式的活动。为保证体育活动的有效进行，体育与健康教育应经常进行。在体育活动中，常常可以看到两种情形。一种是积极参与。无论何种项目，都人人乐此不疲。就连课余时间也会在操场上看到这些人的身影。沙滩上跳高跳远者如飞燕展翅，并且不断传来“突破，突破”二字。

原来是突破指标（跳远跳高的指标）。田径场上，几个人只穿一件衬衫背心，跑了一圈又一圈，汗流浃背也乐呵呵的；篮球场上，两队人马你去我來，传球、射球、投篮，竞争到了白热化了，真是苦中作乐；羽毛球场上一、二个白色的绒球在空中飞来飞去，像一只和平鸽，传递着“友谊”。这些都说明这些学生对体育活动兴趣十足，热情倍增。体育活动之所以如此吸引人，是因为它能促进人的健康。当一个人百无聊赖，无所事事，腰酸背疼之时，去参加一会儿体育活动，就会舒服展臂了。但也有那么一些人他们怕苦怕累，怕雨怕阳光。只是怕累，不怕体育课请假，更别说课余时间锻炼了。他们是什么原因呢？对体育的

怎样培养物理的实践精神

——人教版物理教学探索

□ 四川省广汉市向阳学校

周继林

摘要：物理实践能力是物理学习的一个重要能力，它能将理论与实际结合，用实践证明理论，运用理论为生活实际服务。

关键词：物理 实践

物理科学是自然科学的重要分支，对人类认识自然起到了重要推动作用。物理是原理加实验的科学。实践精神是适应未来社会并推动社会前进的能力。实践可以加深对理论的理解，实践可以培养创造精神，创造精神不只体现在理论的学习上，更重要的是体现在实际的运用上。物理实践包括课堂实验和生活实践。用实验设备进行实验，为生活实践打下基础。

为了说理的方便，有的例子可能跨越年级。例：学习了大气压的原理，在课堂上用物理设备做了实验，证明了大气压的存在，但只在课堂上做实验不能提高生活实践能力，还要倡导学生将课堂实验搬到生活中去，可以进一步激发学习物理的兴趣。怎么把课堂实验搬到生活中去，这应“以学生为主体，教师为主导”地进行。即由老师指出方向，由学生创造性地实践，既然课堂上已证明了大气压的存在，还涉及到生活中的例子，就要去生活中具体运用。如我们现象，课堂上做了，那么在生活中有类似的现象吗？无论家住城市和农村，只要

以实例故事开展小学道德与法治教育

——小学道德与法治教育探索与研究

□ 四川省夹江县甘霖镇中心小学校 许霞

摘要：小学是一个学生三观（人生观、价值观、世界观）形成的初步阶段，也是一个人（三观）成长的基础。只有从小学阶段起，加强小学生的道德与法治教育，才能打牢每一个小学生的（三观）基础。因此，在小学阶段，我们要重视开展好道德与法治教育。让我们广大的小学生，通过活生生的道德与法治教育，受到教育，让自己的三观正确地确立起来，形成良好的道德与法治正面。

关键词：小学 道德与法治 教育 实例 反思 反面 故事

其一、分认识开展道德与法治教育的重要性。重要的是从小学阶段开展道德与法治教育，说起来重要，但实际上来看，我们处在小学第一线的教师，对开展道德与法治教育的认识不是很深刻的。不少教师认识较肤浅，要说深刻根本说不上。

有些教师对这个教育的认识是稀里糊涂的。我们一些教师认为：我是来到学校教书的，只要学生的学习成绩比较好，考试的分数高，学生在学校不出安全问题，家长满意，学生满意，我这个教师教育就差差不多了。其实这部分教师是非常片面的，也是十分糊涂的。科学的认识，正确的教育是既教书又育人，让每一个学生成长为德智体美劳五育并举的人才才是正确的，科学的。小学生的小学阶段接受的教育是他们人生成长阶段中

认识不足。为了提高学生认识，可以采取多种措施，如讲故事，看视频，观看体育比赛等。有个体育老师在下雨天的室内体育课上讲了一个故事：有一位女同学在初中毕业那学期患了慢性神经衰弱症，睡不好觉，体重下降。但她以顽强的毅力，以优异的成绩考上了师范系（职高师范系）。在开学时，班主任老师委以重任让她当学习委员。她都没有多余的精力担当而婉拒了。体育老师得知后，给她设计了一个身体锻炼计划。每一寸土地都留下她的脚印。一期学过去了，她的体重增加了10斤，精力充沛了，觉也好了。气色也好了许多。她把自己以顽强的意志战胜病魔的体会投稿给中央人民广播电台。中央人民广播电台录用并且播放了这篇博文。文章播放后，收到了来自全国各地的青年男女来信，有谈同一个体会的，有赞扬的，有向她学习的。老师讲了这几件事，全班同学报以热烈的掌声。这掌声是为老师赞美，还是为那位学生赞美呢？也许两者都有吧。特别是那些在体育活动中怕苦怕累，怕风怕雨，怕太