

关于体操课学生心理障碍的调查分析及对策

□ 太原市杏花岭区第六中学校 赵文惠

体操作为一种体育运动项目,有其自身的特殊性。表现为动作种类繁多,形式多样,有单个动作,也有整套动作,有静力性动作,也有动力性动作,有地面动作,也有空中动作,是一个全方位、立体化的运动项目。这种特殊性,不仅要求学生有良好的力量素质,而且还须有良好的柔韧性、协调性及空间位置感,这无疑对学生造成一种心理上的压力,那么如何解决学生心理压力,给学生创造一个良好的学习环境,使学生尽快建立动作概念,掌握动作技能,使体操课教学顺利进行。

一、讨论和分析

本文通过问卷调查等方法,对我校初二二年级学生在体操课教学中存在的心理障碍进行调查分析,得出了学生存在心理障碍的原因并针对性地提出各种对策,供体育教师和学生参考。

1.学生专项身体素质较差,运动能力不高,是造成学生恐惧心理的重要因素之一。

体操课内容丰富,有基本练习,器械体操等。要想完成教学任务,掌握教学内容,需要具备一定的身体素质,特别是力量、柔韧、灵敏协调、弹跳等,是学习体操所必需的身体素质。然而根据最近研究表明,我国中学生,在运动素质方面较差,体操运动能力低。其原因是大多数学校应试教育的影响,把追求升学率作为搞好学校工作的唯一标准,忽视学生的体育课及课余活动的锻炼,有时甚至不上体育课,笔者认为这是导致现在学生运动素质低的主要因素。

内因是事物的决定因素,外因通过内因而起作用,具备一定的身体素质和运动能力是完成体操练习的基础。当自身条件不能满足或无法达到自己对安全的心理需要时,就会产生焦虑或恐惧。如一个协调性差的学生很难完成转体、环绕、翻转等一系列动作;一个力量差的学生是无法完成单杠、双杠等器械上的各种姿态的组合动作的。另外,体操技术动作结构比较复杂,难度较大,也容易使学生失去信心,产生畏惧的情绪。所以身体素质差、运动能力低是造成学生心理恐惧的重要因素。

2.学生对动作概念不清,技术理解不透,以致于对体操学习产生厌学情绪,甚至诱发了恐惧心理。

生理学告诉我们运动技能学习从开始到形成熟练技巧,整个过程可分为四个时期:(一)泛化过程:在学习动作初期,学生通过教师讲解、示范和自己的实践,只能对某一动作技能获得初步性认识而未形成完整正确的概念,对该运动技能的内在规律更未完全理解;(二)分化过程:分化是指对运动技能在时间、空间或动作细节上的区分更加精确;(三)巩固过程,通过反复学习,运动技能定型趋向巩固,皮质运动兴奋与抑制过程不论在空间和时间上都更集中,动作更精确、协调、省力,动作细节也正确无误;(四)随着动作技能的巩固和发展而达到熟练技巧程度时,动作就可以出现自动化过程。

体操动作技术的掌握也不外乎这么几个过程,而学生往往在初学阶段没有理解动作要领,造成动作概念不清,到第二过程又对技术动作没有上升为理性认识,不能够把动作加以分化,做进一步的理解,至于应怎样做,为什么要那样做,学生是缺乏理解的,因此在练习中,便出现错误动作。久而久之,形成错误动作定型,违背动作力学结构,自然身心达不到一种愉快感觉。这样,时间一长便感到没有兴趣,慢慢产生情绪。特别是对于一些结构复杂动作,需要前庭功能强的动作,因对动作缺乏理解,而控制不好身体,产生一种危险感,也就形成对该动作的恐惧。

3.教师对学生不自觉的偏爱使体操教学中使学生产生心理障碍的又一因素。

喜欢好学生是教师的共同心理,在体操教学中,教师容易对一些体操基础较好,技术水平较高的学生,给予较多的鼓励和强化,使他们在接受教育和辅导的机会上以及受强化的程度上得以优裕的学习条件。而对体操基础差,身体素质差,掌握动作技术慢,体育成绩不好的后进生,则往往受到冷落或歧视,给予他们的信息反馈少,强化少,甚至在行动方面,有时给予过多的批评和责备,以言相伤,损伤了他们的自尊心,使他们失去信心,进而对该教师的课失

去兴趣,形成一个恶性循环。

4.学生对器械过敏性及受伤经历重现。

这里有这么两种情况:一种学生在学习器械动作之前就已经对该器械产生恐惧,如跳山羊,我们常常见到好多学生,在跳山羊时,助跑已经开始,而在踏板时却从山羊一侧溜掉,不敢上山羊,其原因是学生心理素质较差,并非技术的原因;另一种是学生曾在某一项目中受过伤,以致于对该项目产生恐惧感,这种情况我们在教学中也是常见的,如有的女生在做肩肘倒立时力量不足摔下来,有的男生在做鱼跃前滚翻时扭伤颈部等,一旦学生再做这些动作时,以前受伤的情景就出现在眼前,甚至夸大了该项目的危险性,从而产生对该器械、该动作、该项目的恐惧感。

二、对策

在体操教学中,经常出现的心理障碍有恐惧、焦虑、缺乏信心、厌学情绪等,如何克服这些心理障碍,可针对性地采取以下对策。

1.加强保护与帮助

在体操教学中,正确、合理、有效地使用保护与帮助不仅可以保护学生身体健康,防止意外伤害,而且有助于减轻学生心理负担,加强学习信心,使其尽快建立动作概念,掌握动作技术。保护与帮助,不仅是一种安全措施,而且也是一种教学手段。教师既要教会学生动作,又要让学生掌握保护与帮助的方法,使学生从实践中理解受伤机制,了解自己的不足,克服自身存在的问题,树立学习的自信心,从而达到消除心理障碍的目的。

2.强化学生身体素质的方法

良好的身体素质是学习各种运动技能的基础,力量、柔韧、灵敏、弹跳是体操所必须的身体素质。在教学过程中,可以有针对性的进行各种身体素质的训练。对于柔韧、灵敏、协调能力差的学生,可以通过一些健美操、灵敏操来发展学生的柔韧性、灵敏性和协调性。对于力量差的学生,可以有针对性的做杠端双臂支撑、引体向上以及手倒立等练习来发展学生各部位的力量,值得注意的是力量素质增长快,消退也快,因此一定要坚持练习。对于弹跳力可以采用跳绳和负重跳的方法来发展。这样,就可以通

过课课练的做法,使学生在体育课的学习中,不断积累“实力”,增强信心,逐渐克服恐惧心理。

3.运动生理及物理力学分析法

体操动作技术都是依据人体生理特点,以运动生物力学规律为基础而创建的。依据生物力学原理,去练习各种动作,就容易掌握;违背力学原理,不但完不成动作,而且容易受伤。在教学中,如:如果教会学生能透过动作表面现象看到动作本质,把人体简化为质点,对动作加以力学分析,不仅有助于领会动作要领,了解动作的关键与难点,掌握动作,避免受伤,而且可以使学生对动作要领更加清晰,对技术理解更加深透。久而久之,增加了学生学习情趣,减少学生心理负担,消除学生心理障碍。

4.语言刺激法

语言法是一种很好的调味剂,教师语言中听与否,直接影响到学生学习的兴趣,然而对每个学生来说,其心理状态各不相同,这就要求教师掌握各个学生的心理特点,对症下药。那些体操基础差、素质低的学生所期望的是支持、帮助与鼓励,而不是冷落、歧视与批评。给予较多的鼓励和表扬,将会增加他们学习的劲头和信心,减轻心理压力;而对于那些因胆小而不敢做动作的学生,可以用“激将法”,使之增大胆量,坚定信心、勇于果断地去完成动作,值得注意的是采用激将法,要重视学生的心理素质、个性特点,并要做好保护与帮助。揪住契机,适可而止。若语言刺激过强,或带有讥笑挖苦的口吻等往往适得其反,甚至会产生逆反心理和对抗情绪。

5.心理训练法

心理训练是培养和完善学生完成体育教学任务所必须具备的各种心理素质和个性心理品质的教育过程,它对提高各种心理能力和心理负荷承受能力,以及提高心理状态的稳定性,克服心理障碍都有十分重要的作用。在体操教学中,除了加强课前的心理准备外,还可以有针对性地采取一些心理训练措施。对于动作概念不清的学生,可以用“表象训练法”;而对于那些因受伤造成恐惧的学生,可用“心理脱敏法”。

本文就体操学习中中学生存在的各种心理障碍,在调查的基础上进行分析,并有针对性地提出对策,虽有旧题新作之味,但对我们教学现状可起到一个提旧醒神作用。实践证明,采用上述训练方法对克服学生的心理障碍,对提高学习积极性有显著效果。

浅析小学中段科学课堂有效提问的策略

□ 太原市万柏林区兴华西街小学 高张龙

摘要:小学科学课堂教学的有效提问是提高学生学习兴趣和促进知识掌握的重要手段。本文将从以下几个方面探讨小学科学课堂教学的有效提问策略,分别是:提问的目的和作用、提问方式的选择、提问的时机和频率、提问的难度和深度、提问的技巧和方法等。通过对提问策略的研究和实践,可以有效提高小学生科学学习的效率。

关键词:小学科学;课堂教学;提问策略

小学科学课程是基础教育的重要组成部分,科学学习不仅是学生认识世界的途径,也是培养学生科学素养的重要途径。在教学过程中,教师的提问是促进学生思考、探究和发现的重要手段,也是激发学生学习和提高学习效率的有效途径。小学科学课堂教学中,提问是教师进行教学的重要方法之一。良好的提问能够激发学生的学习兴趣,促进学生的思维发展,提高学生的学习效率。因此,如何制定有效的提问策略,成为当前小学科学课堂教学中需要探讨的重要问题。

一、形成新课标下小学中段科学课堂有效提问的策略。

(一)“引问”激发兴趣

在准备问题时把内容和孩子这两者有机地结合起来,孩子的已有经验有哪些?哪些问题对孩子有新的挑战?要对这些问题有充分的考虑,通过“引问”引导孩子在前面的基础上思考,对本课充满学习的热情。

比如学习《用种子繁殖》这一课,学生在三年级已经学习了《植物的一生》对植物的生长发育已经有了一定的认识,本节课是将植物种子与植物生长结合起来,进行探究。由此“引问”提出:植物的一生是从种子开始的,经历发芽——开花——结果这一系列过程,小小的一粒的种子能发育生长成一株完整的植物,是多么的神奇它的内部蕴含了很大的能量,大家想不想看看种子内部结构是什么样子的?

(二)“追问”层层推进

在课堂这一主环节中,通过“追问”抓住、点燃学生思维的火花,激发他们思考现象背后的科学道理,“追问”问题以以下五点为抓手:

1.追问要有针对性:既要紧扣教材,把握住重难点,有的放矢。还要针对不同基础的学生提出不同程度的问题,对优生提问内容要难些,要求应高一些,使其自感不足,有一定压力;对基础较差学生,提问内容要相对容易些,还要适当给以引导和补充,使其增强信心。

例如:在教学《用种子繁殖》先让基础中等的学生回顾总结三年级所学《植物的一生》中植物是由哪几部分组成的,接着让思维能力较强的学生将种子内部结构与植物的各部分进行对应预测。

在教学中,我们更应该换位思考,站在学生的角度思考:这个问题能否回答?这样,我们的提问才更具有操作性,避免隔靴搔痒。

2.追问要有目的性:注意准确表达问题的意图,条理清晰、简明扼要,对于教学的目标,教学的过程,教材的内容,学习的动机,学习的方法,学习上的困难、进度、评价等方面的检验与推进,皆可发出问题。

例如:在讲授《金属》这一课,生锈的金属丝在用砂纸打磨后变亮。我追问:“金属丝为什么会变亮?”生:“因为打磨去除了金属丝表面的氧化层,露出了它们原有的金属颜色。”我继续追问:“变亮说明金属具有什么特征?”生:“有光泽性。”通过追问让学生自主总结金属性质,从而达到教学效果。

3.追问要有所启发:把教材中知识点与已有知识、经验之间的矛盾当作提问设计的突破口,让学生不但了解是“什么”,而且能发现“为什么”,尽可能从多种角度思考和回答问题。

例如:讲授《用种子繁殖》提问:“蒲公英的种子是靠什么来传播的?”生:“靠风来传播”追问:“大家仔细观察他的种子有什么特征?”生观察:“他的种子有像降落伞一样的结构,自身比较轻”对这是冠毛结构,出示悬铃木种子图片,继续追问:“大家观察悬铃木的种子,猜测他是借助什么传播的?”生:“也是借助风来传播种子的”师追问:“你是根据什么来判断的?”生:“这种种子的结构和蒲公英很相似,也具有冠毛结构”。通过追问,让学生在思考中发现规律,积极探索。

4.追问要有逻辑性:按照教材知识结构的内在顺序和学生认知活动的顺序设置问题,环环相扣,解决问题,层层剥笋。

例如:当上课铃声响起,我走进教室问道:“同学们,现在是什么时候?”同学们用惊讶的眼神看着我:“老师,现在是该上课了。”我接着问道:“你们怎么知道现在该上课了呢?”孩子们大声说道:“因为我们听到了上课的铃声响了,所以知道现在是上课时间到了。”我继续追问道:“由此,你们有什么感想?”孩子们回答道:“上课铃声不仅是一个声音,还给我们传递了信息,告诉我们该上课了”。

提问时不注意逻辑顺序,会造成学生思路混乱,影响学生逻辑思维能力的培养。追问讲逻辑性,是认知规律及教学的系统性原则在提问艺术上的体现。

(三)“概问”,概念生成

作为“导师,教师在组织学生经历这一系列的自主探索和实践操作的活动后,学生已掌握了众多的学习信息,概问让学生汇报、生生之间互相补充,让学生间的众多信息相互碰撞交织,由简到繁、层层推进建构科学概念。

例如:学习了《金属》这一课,在课末总结处“概问”:“通过这节课学习,大家对金属这一生活中常见物品有什么认识,小组讨论汇报。”

小学科学课堂教学是培养学生科学素养的重要途径。通过对小学科学课堂教学的有效提问策略的研究和实践,教师可以有效提高小学生科学学习的效率。教师应该选择适当的提问方式、时机和频率,掌握好提问的难度和深度,运用好提问的技巧和方法,以促进学生的思考和探究,激发学生的学习兴趣,提高学生的学习效率。

打造初中英语“灵动课堂” 发展学生英语核心素养

□ 山西省沁水县示范初级中学 乔亚丽

摘要:本文旨在探讨如何打造初中英语“灵动课堂”,从而发展学生的英语核心素养。通过创新教学方法,激活课堂氛围,使学生在轻松、有趣的环境中主动学习,提高他们的英语实际应用能力。教师需转变传统角色,成为学生探究式学习的引导者,培养他们的思维品质和学习能力。总之,通过打造“灵动课堂”,能够有效促进学生英语核心素养的全面发展,为未来的学习和生活奠定坚实基础。

关键词:初中英语;灵动课堂;核心素养

引言:在全球化的时代,英语作为国际通用语言,其重要性不言而喻。初中阶段是学生学习英语的关键时期。因此,如何打造一个充满活力、学生愿意积极参与的英语课堂,是每位教师都应深思的问题。本文将探讨如何通过打造“灵动课堂”来发展学生的英语核心素养,旨在为初中英语教学提供新的思路和方法。

一、情景演绎,发展学生语言能力

初中英语作为一门语言学科,强调学生的实际运用能力。在教学实践中,通过情景演绎能够为学生提供真实的语言环境,帮助学生更好地理解和运用英语。教师可以在课堂上设置与课程内容相关的情景,鼓励学生积极参与角色扮演或短剧表演。此外,还可以利用多媒体资源,如电影、音乐和图片等,为学生创造更加生动的语言环境。同时,播放英文电影片段,让学生模仿不同角色的语音语调,或者为图片添加英文描述,都能够锻炼学生的语言表达能力和组织能力。同时,教师还应鼓励学生到课堂外寻找机会使用英语。例如,参加英语角或线上英语交流群,与外国朋友进行交流。

例如,在学习“ We're trying to save the earth!”这一主题时,教师可以设计一个情景演绎活动,让学生扮演环保志愿者参与角色扮演。学生们可以分成不同的小组,每个小组扮演不同的角色,

如环保志愿者、政府官员、企业代表等,围绕环保问题展开对话和互动。他们可以模拟开会情景,讨论怎样更好地保护环境,提出各自的想法和建议。此外,学生们还可以利用多媒体资源,在短剧表演中展示自己对环保的理解和意识。比如,可以制作一个小视频,介绍如何节约水电及减少垃圾产生,以及如何倡导大家参与到环保行动中。这样的活动能够培养学生的创新思维、合作意识和团队精神,进一步提高他们的语言能力和实际应用能力。

二、合作学习,培养学生学习能力

在初中英语教学中,合作学习不仅能提高学生的语言技能,还能培养其团队协作能力和沟通技巧。通过合作学习,学生可以在轻松的环境中互相学习、互相帮助,从而提高他们的学习能力。在教学实践中,教师可以根据学生的英语水平、性格特点等因素进行合理分组。每个小组内可以包含不同层次的学生,这样他们能互相取长补短。教师需确保每个小组的成员都有机会参与活动,充分发挥各自的优点。在此基础上,教师可以设计小组讨论、角色扮演、团队协作等各种合作学习活动。这些活动能够培养学生的听、说、读、写各项技能。此外,教师还应鼓励学生在合作学习中积极表达自己的观点和意见,同时尊重他人的观点。这样有助于培养学生的批判性思维和沟通能力。

例如,在学习“Life is full of the unexpected”这一主题时,教师可以组织名为“Life Adventures”的合作学习项目。该项目的目标是让学生通过团队合作和沟通来分享彼此生活中的冒险故事和经历。小组中的每个成员可以轮流分享一个真实或虚构的故事,描述他们遇到的意外情况以及如何应对和解决问题。每个故事都应包含事件的起因、发展过程和最后的结果。在分享过程中,组员之间可以互相提出问题、提供反馈和建议,并积极倾听他人的观点。这样,每个学生都能从其他组员的经验和智慧中获益,进一步培养学

生的思辨能力和沟通能力。

三、文化对比,培养学生文化品格

在初中英语教学中,通过让学生了解不同文化之间的差异,可以帮助他们开阔视野,深化对文化的理解,进一步塑造其文化品格。例如,在讲解西方餐桌礼仪时,可以与中国传统的餐桌礼仪进行对比。通过对比两种文化的用餐习惯、餐具使用和餐桌礼仪等方面的差异,不仅能提高学生的文化意识,还能使他们在实际生活中更好地理解 and 尊重不同文化。此外,教师还可以安排学生参与文化节、节日庆祝等活动,让他们在与外国朋友的交流中亲身体验不同国家的文化。通过与外国朋友的直接互动,学生可以更加直观地感受到不同文化的魅力,从而培养其开放和包容的心态。

例如,在学习“An old man tried to move the mountains”这一主题时,教师可以引导学生深入思考这个故事所蕴含的文化价值观。教师可以引入《山海经》中关于愚公移山的故事,向学生展示中国人崇尚团结、遇到困难不畏艰险的精神。同时,也可以与西方文化中类似的寓言故事进行对比,如希腊神话中的赫拉克勒斯,从而让学生体会到不同文化背景下对抗困难的共同之处。培养学生的分析能力和知识整合能力,从而培养学生的文化品格。

四、读写结合,提升学生思维品质

在初中英语教学中,通过阅读和写作的结合,可以培养学生的语言表达能力、逻辑思维能力和批判性思维和创造性思维。阅读是写作的基础。教师可以选择具有思辨性和启发性的阅读材料,引导学生深入理解文章内容,激发他们的思考。在阅读过程中,教师可以设计问题,引导学生分析问题结构、论证方式和语言特点,从而培养他们的逻辑思维能力。写作是阅读的延伸。教师可以根据阅读材料,设计写作任务,让学生通过写作表达自己的观点。在写作过程中,教师应注意培养学生的批

判性思维,鼓励他们阅读材料大胆进行质疑、分析和评价,同时注重引导学生思考问题的方法和角度。此外,教师还可以通过开展小组讨论、互评互改等方式,让学生在交流中互相启发、共同进步。

例如,在学习“Teenagers should be allowed to choose their own clothes”这一主题时,教师可以引导学生通过阅读相关材料来了解不同的观点和主张。学生可以阅读一些与服装自主选择权相关的文章,了解不同文化背景和社会观念下对个人自由的想法。通过深入理解这些文章内容,可以培养学生的批判性思维,更好地适应多元化和开放性的社会环境。在写作任务中,教师可以让学生表达对于是否应该允许青少年选择自己的服装的观点,并提供相关理由和支持材料。通过读写结合,提升学生的思维品质,并培养其批判性思维和创造性思维,更好地适应多元化和开放性的社会环境。

结语:综上所述,初中英语课堂应注重学生语言能力、学习能力、文化品格和思维品质的培养。通过采用情景演绎、合作学习、文化对比和读写结合等教学方法,教师可以为学生提供丰富的学习体验,激发他们的学习兴趣和积极性,促进学生的全面发展。在教学过程中,教师还应关注学生的个体差异和不同需求,采用灵活多样的教学手段,力求为每个学生提供最适合自己的学习资源和方法。同时,教师也应不断提高自身的专业素养和教育理念,以更好地应对不断变化的教育环境和学生需求。

参考文献:

1. 山西省沁水县示范初级中学 乔亚丽,《灵动课堂构建探讨》,《考试周刊》2020(30): 113-114.
2. 杜井宁,《聚焦学科核心素养,打造初中英语“灵动听说课堂”》,《好日子》,2022(9):57-59.