

静

长沙市周南中学 K1408 班 肖韵冬

载着满满一书包的作业,僵尸般地挪动着双腿,间或地猛抬起头靠惯性将眼皮睁开……不管下周的班会、演讲,不管明天还有大扫除、拍摄任务……模糊又刺眼的路灯使我饱受煎熬。终于,公交车来了,我慢慢走上去。

车上偏偏也是这么心烦:司机不满路况又堵又乱的唠叨声断断续续地飘进我的耳里;旁边的学姐头发像一蓬乱草,还盯着手机傻笑;大妈怀里的孩子不断哭闹,还有各种各样嘈杂的交谈声……烦,气来心急,却只能长叹一声闭上双眼……

不知过了多久,在的大脑被无限零乱的声音洗过之后,我渐渐习惯了。我什么也没想,只是睁开眼静静地看着周围的一切。

我可以看到司机的背影。头上稀稀疏疏

那少得可怜的头,工作服也是又破又旧,还有几根线头在袖间飘着。从反光镜上可以看到他的脸,额头上的皱纹,眼角像干枯的树枝,硬生生向外分叉。他那只握杆的手,皮也皱皱的,但十分娴熟,一推,又一拉,每次推拉杆后他似乎都感到费力,长出一口气,过一会儿才又唠叨几声。我只是静静地坐着,却有说不出的感觉。

我又把注意力转向身旁这位学姐身上。真的,我不知道她的头发为什么那么乱,将她的脸和眼神剪得支离破碎,我看不清。她的校服也有些脏,不是那种纯净的白色。与旁边的我相比,一看就知道她还有些不一样。我不好意思再去看她,只是渐渐觉得,她的笑,变得不那么陈腐,而是天真的、从苦楚中透出一丝

纯真的快乐。她背的书包比我的大了许多,而我看到她瘦小的身躯、干瘦的手上拿着的最旧式的老人机上蓝白的短信,没关系,下次考好。然后是她温暖而感动的笑。

到了一站,那位大妈抱着孩子,提着袋子快步走下车。她离去的背影一闪而过。为何她早早地站在后门?又为何如此匆忙地下车?在她走的那一刻,我的心被一丝莫名的愧疚深深刺痛……

沉静的心空了。渐渐地,我又能感觉到了,感觉到车上的声音又开始响起,依然很乱很嘈杂,繁华的都市之夜仍旧没有结束,窗外的灯红酒绿还在继续……

我似乎后悔,却实在什么也没想。

的确,这世上不止我一个人……

培养农村学生自主学习的好习惯

湘西自治州龙山县邵市镇中心小学 冉孟开 田春桃

俗话说“播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运”。可见习惯对一个人来讲至关重要,好的习惯使人终生收益,从而也能促进教育发展。

邵市小学有1400多名小学生,大多数学生都是留守儿童。该校师资力量雄厚,可每年教学水平仅在全县居中。这与学生的学习习惯不好有很大的关系。为了了解学生学习习惯对学习成绩的影响,我们在学校进行了大量走访调查工作,采用随机抽样的方法,对五年级100名学生的学习习惯进行调查。

从调查数据分析,在课前预习中,能主动进行预习的学生基本没有。课堂上学生的表现较差,主动提问、积极思考、大胆说出自己的想法的人屈指可数。要想促进我县农村教育发展,必须先让学生养成良好的学习习惯,具体措施如下。

一、做好与家长的沟通工作。我县农村学校大部分学生都是留守儿童,平常教师与他们的家长沟通不太流畅。他们只要求孩子们吃饱穿暖,很少关注孩子的思想动

态、学习情况等。所以要转变家长们的这种意识,就要邀请家长出谋划策,共同商讨怎样利用家校联手的方式来促使孩子们养成良好的学习习惯。

二、注意帮助学生养成良好的预习习惯。良好的开端是成功的一半。预习是重要的前提工作。教师平常必须引导学生正确的预习功课,让学生学会在预习中提问题、解决问题。若经过思考后还是有不懂的地方,一定要做上记号,也可以课后问老师。

三、注意引导学生养成良好的听课习惯。首先要求每位学生必须专心听讲,这是学生听好课的前提条件。其次,要分清场合。要让学生明白,在什么时候该干什么事,需听的时候认真听,需想的时候认真想,需说的时候大胆说。有些学生遇到一点疑惑,就马上大声问老师或其他同学,这是相当不好的习惯。遇到实在有不懂的地方,可让学生先做上记号,课后再问老师或同学。教师切记要观察学生在课堂上的习惯养成,不要让真正需要学生开口说的时候,教室里又变得鸦雀无声。该说时老师要鼓

励学生积极去说,这样老师才能更多的了解学生所想。

四、注意帮助学生养成良好的做作业习惯。作业是检验学生在课堂上的学习情况和巩固课堂知识的重要渠道。首先必须让学生养成独立完成作业的习惯,只有独立完成,才证明他自己已经动脑思考过。只有思考过的东西,才会印象深刻。哪怕答题时是错误的,也没关系,至少锻炼了学生的思维。其次必须养成主动纠错的习惯。让学生明白,自己错在哪里?为什么会错?怎样才能做对?只有经过自己独立完成并主动纠错,才能让学生真正学到知识,也便于让教师知道学生在课堂上学得怎样,哪些知识还是盲点,有利于老师对症下药,去除病根。

综上所述,要想促进我县农村教育发展,必须要让农村学校学生的学习习惯有所改善,学会从“预习”到“听课”再到“作业”。要让学生养成良好的学习习惯,必须从教师入手,在平常的教学实践中有意识地培养学生的良好学习习惯。

如何提高小学生乒乓球运动技术水平

吉首大学师范学院附属小学 杨竹

乒乓球是小学生喜爱的一项体育运动,如何提高小学生乒乓球运动技术水平,一直是广大小学体育教师探讨的问题之一,我在多年的教学训练实践中摸索出一些方法,收到了良好的效果。

一、配好乒乓球器材是保障

学校可在室外适当安放4台至8台简易的乒乓球桌,建立专门的室内乒乓球训练场地,每个班至少有2副乒乓球拍,也可以动员学生每人自带乒乓球拍。室外简易的乒乓球桌多,参与打球的学生就多,学生的基础相应要好些,便于学校适时选拔好乒乓球队员;室内有标准的乒乓球桌,在雨雪天气,也便于学校乒乓球队在室内训练。

二、选好运动员梯队是保证

学校乒乓球队要建立有梯队,运动员要分梯队选。一、二年级运动员为一个梯队;三、四年级运动员为一个梯队;五、六年级的运动员为一个梯队。要选意志顽强,能吃苦,不怕累的运动员;要选性格活泼、开朗,争强好胜的运动员;要选身体协调性好、反应敏捷的运动员;要选身体发育良好、手臂长的运动员。每个梯队至少有男、女运动员各5名以上。

三、抓好运动员训练是关键

科学的制定学期训练计划、月训练计划、周训练计划。训练按计划,有系统、有步骤、有目的的进行。每天安排一名教练员陪运动员训练,把各名运动员当天训练的优、

缺点情况作好记载,并及时调整训练计划,确保球队训练高效率。

(一)教授并训练好乒乓球基本技术

1.步伐训练。认识步伐,并能结合技术熟练地运用步伐。乒乓球基本步伐为单步、并步、侧身步、小交叉步、大交叉步,每天训练前,教练员可抽一定的时间进行练习。

2.发球技术。转和不转发球、奔球、侧上、下旋发球。每天安排一部分队员在规定时间内进行发球练习,把它作为训练重点。

3.进攻性技术。弧圈球技术、攻球技术、台内攻球。每天安排一定时间进行进攻性技术训练,并把它作为训练重点。

4.控制性技术。搓球、摆短、假动作搓球、推拨,每天安排一定的时间进行控制性技术训练,并把它作为训练重点。

5.削球技术。中台削球、远台削球,在掌握以上技术的基础上,可抽一定的时间学习削球技术。

6.乒乓球结合技术。在较全面掌握以上乒乓球技术基础,再进行横拍两面拉、连续攻、连续拉、发球抢攻、扣杀高球等技术的训练。

(二)抓好体能训练

1.专项速度灵敏练习。二人想象比赛,要求观察对手做出击球动作后,再作出反应和动作。根据教练员口令做相应动作:上旋——做扣杀或推挡动作;下旋——做拉球或搓球动作;弧圈——做正手快带或反手推

挤动作。用多球接发球练习,根据对方发球动作,迅速判断来球的旋转性质和落点,然后作出反应和动作,做一些追逐游戏。

2.专项力量练习。双手持哑铃做前平举、侧平举、上举、弯举练习,持哑铃做扣杀、推拨、拉球等动作,杠铃负重下蹲练习,杠铃负重跨步、跳步练习。

(三)加强心理及能力的培养

用多样的训练方式让运动员持久保持对乒乓球的兴趣,从而保证训练质量。例如:推挡、颠球计时比赛,男、女运动员一对一单批,擂台赛,与学校打得好的教师过招,走出校门,到相邻的兄弟学校打友谊赛。观看最新乒乓球比赛直播或实况重播等。

(四)学校要组织学生进行班级乒乓球比赛

学校每年要举行一次班级学生乒乓球比赛。通过比赛,既能使运动员熟练地综合运用乒乓球技术,锻炼学生的胆量,也能使观赛的学生热爱乒乓球运动,从而激发全校学生学习打乒乓球的兴趣,夯实学生乒乓球运动的基础。

四、做好总结是提升

运动员每次训练课结束后,教练员要对其优点和不足之处进行点评,以便该运动员在下以后的训练中做到有的放矢,对学期、月、周的训练工作及各种比赛也要做好总结,以便对症下药,不断提升学校乒乓球队的整体技术水平。

辩论赛在课堂上的导入

湘西自治州龙山县红岩溪镇中学 尚诚

红岩溪镇中学教研氛围浓厚,特别是在县第二中学的联校对口支教中,通过交流,探究初中教学的新途径,取得了长足的进步。我们抓住教育学的牛鼻子,努力提升教育教学质量,向课堂要效益,也收获了一些新的经验。

导入是课堂教学的关键阶段,一堂课能否成功很大程度上取决于本节课的导入。就像是人们常说的,好的开端是成功的一半。导入是思维的起点,好的导入可以激发学生的学习兴趣、动机,调动学生学习的积极性,关系着学生学习这一节课的效果如何。下面就谈谈我在《平等交往》这一课中是怎样导入的。

学生走进公共生活不难,但是怎样与他

人更好地交往是一个难题。在生活中,有的学生会出现一些交往问题,比如对人没有礼貌、产生自卑心理或自傲心里,不遵守公共生活规则等等。如果想在公共生活中愉快、舒心地与人进行交往,这种交往能力就显得尤为重要了。

在上本节课之前我准备了很久,花了很多时间设计教学环节。我设计的导入如下:“你争我辩”开展一个小而简单的自由辩论导入新课。正方观点“人生而平等”,反方观点“人生而不平等”,全班分为两个大组。

没想到这一个环节同学们的激情很高,擦出了火花。在自由辩论阶段,学生赵同学代表的是正方的观点:人生而平等。他说道:人生而平等,具体表现在法律面前人人平等。天子犯法与庶民同罪,像上一届中共中央政治局原常委、中央政法委书记周永康涉嫌受贿、滥用职权、故意泄露国家秘密一案,由最高人民检察院侦查终结,经依法指定管辖,移送天津市人民检察院第一分院审查起诉。天津市人民检察院第一分院向天津市第一中级人民法院提起公诉。2015年6月11日,周永康一审被判无期,遭到了法律的制裁。不管是谁触犯了法律,都逃不过法律的追究。

接着,朱同学又进行了补充,她也认为人生而平等,不仅仅表现在法律面前,还具体体现在人格尊严上也是平等的。像刘少奇主席接见掏粪工人时传祥,他们的身份地位不一样,工作也不一样,但是在人格尊严上却是平等的。

以李同学为代表的反方也开始辩论起来,她说道:我方的观点是人生而不平等,比如说在坐的60名同学,虽然都坐在教室里上课,但是我们的家庭背景、出生、民族、家庭经济情况等等都有差异。另一位杨贵宾同学也站了起来发表自己的观点,他讲了他在网上看到的一段视频,一位乞丐进入高级餐厅吃饭遭到一位女顾客的歧视和羞辱的案例。这说明了人生而不平等。由于时间关系,我没有让同学们继续再辩论下去。通过短短的几分钟时间,我发现同学们的参与激情很高,很投入。

最后我总结说到:所谓的人生而平等是指——人出生都是平等的,所不平等的是周围的环境,是环境造成了个人之间的差异,差异造成了人心的不平衡,如果石头即是石头,草木即是草木,就不会存在人心的不平衡;人生而不平等是指——人从出生起,家庭环境已经有别,虽然一生中有得即有失,有失即有得,但这正体现了个人在不平衡的状态下发展,社会的不平衡本身就体现了个人的不平等。现实状况也更多地证实了人与人的不平等。但是从交往来说:我认为我们人人都是平等的,同学们不能因为别人出生的不同、身世的不同而歧视别人。

当然在上这一节课之前,我也设想了几种不同的导入方式。如:“过独木桥”活动导入新课学习。在教室地面上画一条线作为独木桥,两个同学扮演有急事的赶路者,分别从两头到中间,两人都认为自己应该先过桥,发生了矛盾和冲突,最后导致二人双双掉入水中。开始我也想了,觉得这个导入应该可以,让学生来扮演,激情应该很高。但是我反复考虑之后认为由于故事情节太简单,不方便操作,也许会导致教学效果不佳。

如果导入成功,学生就会兴趣盎然、精力集中、思维活跃,理解和记忆的质量就会相应提高。所以如何很好地导入一节课成为每一位教师需要慎重考虑的问题。导入是课堂教学中的重要环节,是承上启下、温故知新的必要途径。