

# 大数据视域下 提高学生体质与健康水平的途径研究

□乔尚东

据教育部公布的数据,学生体质合格率偏低,锻炼意识匮乏,约54%的学生每星期锻炼时间仅在两个小时左右,大部分学生都是因为“懒惰”和“时间安排不合理”,甚至把课后大量的时间用在了玩电脑、手机等上面。这为我们敲响了警钟,需要做好迎接和面对现实的准备。本文将从以下几方面来探索大数据视域下提高学生体质与健康水平的途径。

步举维艰,要从根本上改变和减少应试教育的影响,还有一大段路要走。

3. 学校因素。一是学校体育重视程度与投入不足。二是大部分资金基本上用于提高升学率方面,体育教学经费保障匮乏,体育课程被削减,单一的教学方式根本起不了运动锻炼的作用。

4. 家庭因素。中国父母普遍上都“望子成龙、盼女成凤”,他们的简单明确——考上好大学、读好专业、找个好工作。学生的大部分时间都被用在了学习上,活动时间少之甚少,规律的作息时间与较重的学习负担大大降低了学生运动的欲望和意愿。

## 大数据视域下提高学生体质与健康水平的途径分析

1. 深化体育教学改革,以体育

课为载体强化体育意识。一方面,要严格把握和遵守《学校体育工作条例》的各项要求,确保学生每天都可以有一小时的体育活动时间,提升学校对学生体育运动的认识,在做好学校体育硬件建设的基础上,根据学生的生理和心理特点开设与学生要求相适应的体育课程,合理安排和设计学生的体育活动内容,并从学生体质与健康存在的问题出发开设新的体育运动项目,增强学生的运动负荷。另一方面,必须结合学生的家庭共同发挥作用,积极与家长进行沟通,将学生的身体素质放在首位。

2. 强化学生健康教育,平衡好学习与运动之间的关系。其一,强化学校健康教育,做好学生常见病的防治工作。应以学生为主

体积极探索和开设健康教育课程,通过健康教育引导学生树立科学的运动意识、养成良好的卫生习惯与健康的生活方式等,比如可以举办健康知识教学讲座、开展板报宣传和广播普及健康知识等活动,为学生体质与健康营造一个健康的宣传教育氛围。其二,要从学生自身出发引导他们认识到体质与健康的重要性,学校和父母力争减轻学生的课业负担,为学生学习创造良好的环境,提供充足的睡眠时间和娱乐活动时间。减轻学生课业负担还需要进一步深化学校教学改革,将体育教学放在教学的重要位置,切实改进教学方法、优化体育教学结构。

学生体质与健康水平关乎着千万家庭的幸福、民族的兴旺和祖国的未来,学校和家庭必须齐抓共管,合理安排体育活动,营造以学校、家庭和学生自身共同发挥作用的运动环境,以体育为载体强化体育意识,深化体育教学改革,强化学生健康教育,平衡好学习与运动之间的关系,才能全面提升学生的体质与健康水平。

(作者单位:陕西省榆林市第一中学)

# 小学数学“图形与几何”教学 减负增效策略探究

□郭 晖

“图形与几何”在小学数学思维和空间意识方面发挥着重要作用。小学数学教师应详细分析“双减”的核心概念,在教学中注重激发学生的学习兴趣,改变传统枯燥的教学方法,采用科学有效的教学模式,不仅能使课堂生动有趣,同时也使学生不再与图形几何的学习产生冲突,从而达到“减负增效”,提高“图形与几何”的教学质量。基于此,本文从以下几个方面来对“双减”背景下的“几何与图形”教学策略进行探讨。

## 一、运用有趣的素材

目前,许多小学数学教师的教学方法还相对落后,师生之间缺乏互动,降低了学生的学习兴趣。兴趣是学生最好的老师。然而,在教学过程中,教师往往忽视了这一关键因素。在课堂上,没有直观有趣的教材,很难激发学生的学习兴趣,使学生无法充分参与有效的课堂学习,从而使课堂教学逐渐脱离现实。

例如,教师在教“轴对称与平移”时,可以使用教学工具首先向学生呈现图形,然后开始变换,以便学生可以判断它是轴对称的还是平移的。当然,教师也可以让学生在上课前制作一个简单的图案,并让学生根据轴对称或平移原理进行变换,以重新创建新的美丽图案。这种游戏教学能有效提高学生的兴趣,增加数学课堂的魅力。

## 二、结合学生的日常

单一的教学方法已不能在课堂上引起学生的注意。因此,在教学中,教师应构建多种教学模式并集中学生的注意力。这就要求教师不断发展和创新自己的教学模式,努力将各种教学方法结合起来,形成一种新型高效的课堂教学模式。在教学过程中,一方面,教师应将图形和几何相关的数学知识融入学生的日常生活,使学生更好地理解这些知识。另一方面,在教学中,教师应善于运用各种工具培养学生对各种复杂抽象的数学知识理解,从而提高他们的学习效率。为了更好地实现教学目标,教师可以从现实生活中的例子入手,引导学生进行分析,提高知识的亲和力,激发学生的学习兴趣。

## 三、利用多媒体技术

在教材中的“图形与几何”都是平面的,学生很难形成立体空间感。随着信息技术在教育教学活动中的应用越来越普遍,教师可以借助多媒体技术,把抽象理论知识通过图片、动画或者视频的方式进行呈现,提升教学内容的立体性和直观性,激发学生对数学知识的好奇心,提升学生学习数学的兴趣。

例如,在“图形的变化”教学过程中,教师可以借助多媒体技术,将图形进行平移、旋转、放大、缩小,使学生能对图形变化的规律有更加直观的了解,更加快速地掌握数学规律,提升学习效率。

## 四、开展丰富的活动

在“双减”政策下,“图形与几何”是非常重要的知识,小学生主要通过课堂学习知识和提高能力。为了做好小学数学“图形与几何”的教学,建议教师在教学过程中理论联系实际,丰富学生的学习经验,为学生创造课外学习机会,让学生在课外活动中放松心情,吸收更多知识。在一定程度上,它不仅可以使教师改变教学方法,还可以创建简单高效的“图形与几何”教学班,使学生得到充分的训练和拓展。

例如,在“观察物体”教学过程中,教师可以设计操作的环节,引导学生使用橡皮泥、塑制小刀等工具,参照平面图用橡皮泥进行制作,锻炼学生根据三视图构思立体图形的能力,推动学生空间观念的提升。

## 五、科学地设计作业

在“图形与几何”教学中,家庭作业是非常重要的部分,不仅可以使学生更好地学习课堂知识,还可以适当扩展课堂内容,有效地提高学生的思维能力。为了做好减轻家庭作业负担的工作,我们需要注意家庭作业的“度”和“量”,不要给学生布置太多的家庭作业。

综上所述,为了提高“双减”背景下小学数学“图形与几何”的教学质量,有必要建立“双减”教学研究体系,理论联系实际,适当减轻作业环节的负担,这将大大有助于调动学生的学习积极性,使学生学习更有效率。

(作者单位:陕西省渭南市高新区第三小学)

# “双减”视角下小学高年级语文作业设计优化分析

□杨艳丽

## 分层作业设计

在一个班级中,每位学生的水平都有所差异。如果教师布置作业时没有考虑到这一点,采用千篇一律的形式,就会导致学习水平较高的学生做起作业来感到没有挑战性,而水平较低的学生则感到有些吃力。对此,教师需要在作业设计过程中全面渗透“双减”理念,摒弃传统的题海战术,改为采用分层设计的方法,尊重学生的个体差异性。这样能够确保不同水平的学生都能得到有效锻炼,并在自己原有的基础上获得提升与进步。

例如在教学《落花生》后,教师可以按照如下方式给学生布置分层作业:首先,基础性作业,这是学生必做的作业。教师安排学生先练习文中生字,做到美观书写。然后提出问题:“课文围绕落花生讲述了四件事,请分别进行概括。”以此考查学生对课文的把握,并锻炼其概括总结能力。最后让学生试着分析:作者采用借物喻人的方法,体现了怎样的可贵品格,以此加强学生的理解能力。其次,拓展性作业,这是可以由学生自主选做的作业。教师先让学生品读文中的关键语句,谈论作者所要表达的观点。然后进行积累拓展,让学生鉴赏《蜂》《墨

梅》等同样采用借物抒情手法的诗,写下自己的感悟。最后引导学生进行思辨探究:“你想做像落花生这样的人,还是想做像桃子、苹果那样的人?为什么?”以此锻炼学生思考和表达的能力。

## 场景推进式作业设计

小学高年级学生的理解能力已逐步得到发展,能够基于文字进行联想和想象。这意味着教师可以引导学生在场景推进的过程中完成作业,如此能够充分激发他们的兴趣,让作业过程变得更加轻松而有趣,从而减轻学生在完成作业时的负担与压力,有利于设计出更加契合“双减”要求的优质作业。该方法主要适用于阅读作业的设计,让学生在阅读的过程中展开场景联想,更加准确地把握文本所表达的思想等,获得良好的阅读体验。

例如在教学《草船借箭》这篇课文时,教师可以在课堂上设计层层递进的场景作业,让学生在

阅读文本内容的过程中自行联想和构建相应场景。学生们一边阅读,一边按照“初理场景”“再理场景”“聚兵镜头”的顺序逐步完成层层深入的课堂作业,并在此过程中有效理解周瑜妒忌诸葛亮并借箭任务为难诸葛亮、诸葛亮利用草船向曹操借箭、诸葛亮如期交箭而周瑜自叹不如等场景。之后学生进一步对各场景的细节进行剖析,最后学生再聚焦于最重要的场景“利用草船向曹操借箭”,思考诸葛亮为什么能够成功从曹操处“借”到箭。通过这种基于场景推进的课堂作业,学生们不但顺利理解课文内容,并发现完成课堂作业并不枯燥和困难,能够在生动有趣的场景中深化对文本的有效理解。

## 细节纵深式作业设计

深挖细节能够让学生发现一些他们平时没有注意的内容,进而帮助学生更加深刻地理解所学知识。在“双减”背景下设计与布

置语文作业时,教师可以积极设计一些细节纵深式作业,引导学生从细节处深化对所学知识的理解,让学生意识到作业也能蕴藏如此丰富的内涵,进而强化他们的作业兴趣以及思维能力。

例如在教学《父爱之舟》这篇课文时,教师在课堂上可以引导学生阅读文本,弄清楚课文表达的思想情感,并鼓励学生积极分享他们与父亲之间的温馨故事。之后在设计课内布置课后作业时,教师从教材课文出发设计相应的细节纵深式作业,教师可以设计出包括对比人物行为、描绘行为场景、人物描写与共鸣、文本结尾共鸣、多种感官调动、联系生活经验等在内的各种作业,让学生从更为细节的层面深挖教材文本,深刻感受父亲对儿子的爱以及儿子对父亲的感激与崇敬之情。

综上所述,“双减”政策的实施,让小学高年级语文教学需要在作业设计与布置方面进行合理调整与优化。教师应当高度关注学生成长发展,以“双减”为基本要求,采取合理措施优化作业设计,以轻松、有趣而具有针对性的作业帮助学生体会学习的乐趣,引导学生在快乐学习中实现良好发展。

(作者单位:陕西省合阳县实验小学)

# 以问题引导学习 促教学目标达成

□王 辉

核心素养作为新一轮课程研究的重点,课堂教学便责无旁贷地成为落实核心素养的主要教学环节。而在课堂教学中,以问题引导学习过程是促进学生思维发展,最终达成教学目标,促进课堂教学高效发展,发展学生核心素养的重要途径。

## 生活性 情境性

生活情境是学生数学知识的最早来源,联系生活设计问题,学生一方面可以感受到数学就在身边,另一方面可以在解决实际问题中培养数学思维。在适合的问题情境中提出疑问、探究未知、发现求证,或是结合生活实际引导学生收集信息、处理信息,进而提出猜测,思考求证的过程,不仅能激发学生的学习兴趣 and 探究欲望,还能使学生思维积极得以充分调动,形成自己的知识架构。

例如,教师在讲授北师大版小学数学二年级上册《买文具》一课时,结合学生已有的生活经验,有效利用这一常见的生活情境,先通过“我想买一本练习本,会怎样付钱?”“我想买一把尺子呢?”“我想买一只钢笔!”这三个问题,让学生逐步思考一元以内文具的购买方案,进而发现1元可以用不同的角、分来组合,随即生:1元=10角,紧接着问:“1元正好可以买哪些物品?”通过这个开放的问题,让学生感受1元的实际价值。在自然沟通下“生活数学”与“学校数学”的内在联系的基础上,孩子们经历了购物的实际操作过程,知道元、角、分之间的关系,培养了学生用多种策略解决问题的意识和能力。

## 针对性 启发性

课堂问题引导学习对教师的专业素养有一定的要求,首先,教师要紧扣教学目标和教学内容,把握教材重难点,以此作为问题设计的依据,找准切入点,力求精准提问,让学生在一定思考的基础上探寻解决问题的方法。再者,在问题引导学习的过程中,教师要始终明确以学生为主体,结合有启发性的问题引导学生提出疑问,分析问题,直至解决问题,在以学生为主体的学习活动中培养其学科核心

# 教师专业执行力在新课标视域下如何发展

□张勇杰 王振国

作为新课标育人理念落地的执行者,一线教师如何应对新挑战,“自我革命”提升专业素养?笔者浅见,必须强化专业素养提升的“自我执行力”。执行力包含完成任务的意愿、完成任务的能力、完成任务的程度。就教师而言,要落实新课程标准的“战略目标”,就必须具备坚定不移的执行力,练就卓越、高超的“战术”素养。

想健康正确;最后,要遵循素养培养、智力发展规律。这就要求教师必须终身学习,博览群书,专业知识理论不断更新,不断结构化。

从导学策略看:未来人才素养培养目标促进课程改革,课程改革促进育人方式变革,这又倒逼教师要不断修炼提升教育教学技能、智慧,方能适应课程教学的新要求、新方式。首先,不断创新思路,学习先进方法。其次,积极跨学科学习,学习主题项目等有关理论思想,更新知识结构,丰厚策略储备,树立中国学生核心素养导向的“全人”育人观。再次,强化信息技术知识和应用力度,做数字型、复合型教师。这是教好“新课程”的有力保障。

## 实践研究执行力

提升教师专业素养不仅要积

极自愿“学”,更重要的是主动坚持“做”。新修订的课程标准育人理念落实、教学主题任务设计与实施、学生阶段核心素养评价,这些都只有在不断学习继承、实践研究中才能创新。这就要求教师依托教材、立足课堂,以持之以恒的执行力实践探索、行动创新,将新理论、新方法转化成教育教学综合能力素养。新修订的义务教育课程标准提出的学习任务群、学业质量评价等新内涵,促进了新的教育教学方式变革,对传统教学方式提出不可逾越的挑战。孟子有云“人皆可以为尧舜”,说明人人都具有可塑性。带着思考学习理论不可或缺,积极主动投身实践极为重要。

## 反思总结执行力

“反思”对于教师而言并不陌

生,重在“思”而留痕。教学中,思目标任务、思教学方式方法、思学生动态、思成功之处、思不足寻改进;阅读学习中,思思想核心内容、思教学设计特别之处等,这是教育教学智慧提炼定型的有效方式,是提高课堂教学效率的改进手段。美国学者波斯纳提出“成长=经验+反思”,论语有言“学而不思则罔,思而不学则殆”。可见,教师专业发展不仅要勤于持续阅读吸收,还要乐于反思总结,坚持专业书写。

2022年版语文课程标准“教学研究与教师培训”部分要求:教师“要主动将新理念、新方法、新技术应用到语文教学中,通过个人反思、同伴互助、专家引领等多种途径提高自己的专业水平”。不难发现,教学研究、坚持反思对提高教师专业素养、教好新课程的重要性。

总之,教师领会2022年版新课程方案和课程标准精神内涵,促进育人方式变革,在学生身上开花结果,必须“挤”时间、“逼”自己,以积极不懈的执行力坚守奋斗,不断自我革命,自我超越。

(作者单位:张勇杰 陕西省千阳县教学研究室;王振国 陕西省千阳县水沟镇中心小学)

研学新课程标准执行力  
师者,一要深度学习新课程标准,领会理念、教学评方式。明确育人方向,理解教学目标要求、学业评价标准,掌握学习任务群的主题设计、目标板块和活动形式等,这是学生核心素养导向的课程教育有的放矢的前提条件和思想指导。二要具备过硬政治素养、理论积淀。新课程标准和方案强化了课程育人功能,思想性被提到极其重要的位置。这就要求教师不仅要更新课程标准的理论,还应以正确丰富的政治理论素养,有力地支撑课程设计与实施。

## 优化知识结构执行力

教师服务的对象是有血有肉,有思维情感的人,教育的目的是为了激发和引导他们的自我发展之路。这种“自我发展”绝不是天马行空的无边自由,而是在正确价值观、人才观等“规矩”指引下提升完善。

从育人目标看:新课程标准培养“三有”学生目标,学习任务群、评价方略标准实施需要战术要领。为此,首先,要遵循学生心理生命健康成长规律;其次,要确保学生意志品质、道德情操和人格理

(作者单位:陕西省西安市莲湖区机场小学)