

# 高中英语新教材 渗透生涯教育的三大策略

□ 裴俊明 王世梅



随着国家新高考综合改革的深入推进和全面发展,旧高考时代即将退出中国教育史的舞台,取而代之的是以“3+1+2”为模式能充分彰显“选择性教育”先进教育理念的新高考。高中阶段学生对于人与自我、人与社会以及环境与社会等范畴的认知尚在初步形成阶段。学生只有具备了较强的生涯规划意识和设计能力,才能有效避免在面临前期的高选考走时不知所措与在后段的高考填报志愿时盲目纠结。

作为实施新高考改革和顺应新时代发展的必要条件之一,开展生涯教育的重要性和紧迫性就显得空前重要。高中英语新课程标准也指出,普通高中英语课程旨在为学生继续学习英语和终身发展打下良好基础,也为他们未来继续学习英语或选择就业提供更多机会。因此,在高中英语新教材的教学实践中,教师如何基于英语学科核心素养渗透生涯教育,帮助学生正确认识自我,准确定位自己,形成适切的职业理想,更好地激发英语学习兴趣和动机,成为新高考背景下科任教师共同探讨的课题。

## 一、科学聚合内容,设计出生涯主题式教学案例

最新编制的人教版高中英语新教材,它在基于英语学科培养学生“语言能力,文化意识,思维品质和学习能力”等四个维度的核心素养这个大背景下,提供了与生涯规划教育相关联的诸多素材,例如自我认知、职业选择、文化认知、角色体验和名人传记等。教师在认真研

读课标和应用教材过程中,可以多视觉地深度挖掘教材资源,有机整合相关生涯教育的内在元素,设计出主题鲜明的单元式教学案例。如人教版必修第三册 U2 Morals and Virtues 单元的中心话题为道德与美德。该单元的 Reading and Thinking 部分的阅读文本介绍了一个妇科疾病专家——林巧稚。在要求学生首先阅读全文,基本了解林巧稚的主要人生经历后,接着再细读材料,并根据关键信息绘制有关林巧稚生涯选择的路线图。

最后,教师可以要求学生就自己未来理想中的专业或职业做一个“前置性规划”,例如将来要当一名医生,那么在选科上应该倾向于理科,志愿填报必须选择中(西)医学专业等,有针对性地引发学生对专业的思考和认知。

## 二、客观分析名人成功的生涯因素,将其效应最大化

例如,2019年人教版高中英语教材必修第一册 U3 Sports and Fitness 中阅读篇章 Living Legends,该文本通过具体的人物事例生动地诠释了中外体育界名人“铁榔头”郎平和“飞人”乔丹辉煌的人生事迹。教师在组织学生完成阅读之后,指导学生梳理、分析阅读材料的写作框架。接下来在 Thinking 环节,教师启发学生深度思考:“What qualities does Lang Ping have in common with Jordan? What can we learn from successful athletes?”毋庸置疑,学生很容易就归纳出“意志坚定、专注拼搏、勇毅前行”等高贵品质。这时候,教师可以顺势发问,让学生结

合自己的人生体验思考和讨论这些品质对一个人的生活和事业的影响。通过启发式教学,学生既了解到职业运动员如何面对自己职业生涯中遭遇的挫折,学习他们超强的耐力,又能够思考优秀运动员所具备的“超人”品质,从而了解体育相关的职业和行业,进行人生初步的职业探索,促进提升自身的生涯发展能力。

## 三、灵活创设职业访谈场景,增强学生对职业的体验

高中生由于认知上的不成熟往往对不同职业的了解片面、肤浅。只有通过创设比较符合现实的生活职业情景,让学生“转变角色并走向职场”去感同身受,才能真正认识不同职业的特点、性质、内涵及各层级的具体指标。高中英语新教材内容涉猎广泛,不仅有体育与健康 and 影视与文化,也有生态环保和科技创新,量大面广,应有尽有。

有效开展生涯规划教育是高考综合改革纵深发展的内在要求。英语教师要围绕教材为载体,优化整合,创新思维,科学地设计生涯教育渗透在英语学科的常态教学中,为学生搭建一条从学校稳健步入社会的桥梁,指导学生了解国家人才培养的总要求和人才供给的具体需求,那么学生所收获的,就超越了简单的机械的词汇知识、语法规则和阅读与写作技能,从而升华到系统的能够抵达心灵深处的内驱式成长新体验。

(作者单位:陕西省安康市旬阳第二中学 裴俊明;陕西省旬阳市神河镇中心学校 王世梅)

随着“双减”政策的大力推行,初中数学教师强化对学困生的转化,能有效实现“减负增效”和促进全体学生数学素养的均衡发展。通过多年来教育领域的专家学者们对学困生的研究发现,只要教师深入了解每个学困生的学情、特点、需求,以及为其提供适当的指导、帮助、支持,就能够有效地调动学困生参与学习活动的热情、塑造其个性学习的品质,开发其学习潜力,从而更好地帮助其在数学学习中实现自身价值。

## 一、对于学困生要用心,让他们爱上数学

学困生由于数学基础薄弱,当知识难度增加后,学起来就会十分吃力。学困生对教师来说是一个挑战,但是只要老师多去关心他们,多帮他们解决生活中的问题,困难便会迎刃而解。例如,笔者班上的康同学此前存在厌学心理,成绩也不好。有一次他身体不适,父母在外地,笔者第一时间将其送至医院,最终查出来是贫血。之后的几天,笔者一直询问他的身体状况,主动帮他补落后的功课。从那以后,康同学的学习态度大转变,在数学学习上很用心。由此可见,老师的关心、支持与帮助对于孩子的发展至关重要,无论在课堂还是日常生活中,都能为孩子带来积极的影响。

同时,也可通过在数学课堂教学中创设生活化的数学情境的方式为学困生搭建学习支架。譬如在“相似三角形”的教学中,老师可以通过引入埃及金字塔,来帮助学困生更好地理解相似三角形的概念,并尝试计算它的高度。通过创设有效的学习情境,让学困生积极投入到数学课程的探索、实践活动之中,从而提高他们的成绩。

## 二、走进学困生的内心,让他们喜欢数学教师

在数学课堂上,老师应该努

力培养初中生的逻辑思维和分析问题、解决问题的能力。使学困生对老师产生好感,这样才能使他们更好地理解老师的讲授,从而提高学习效率。反之,学生若是不喜欢任课教师,老师的讲授将无法达到预期的效果。这学期伊始,笔者遇见了一名叫小博的同学,他原先并不喜欢数学,常在课堂上搞小动作,一次不慎将文具盒掉到地上吸引了不少同学的目光,但是笔者并未责备他,反倒帮他捡起来,从这以后他就大变样了,听课非常认真。

## 三、给学困生信心,让他们感受成功的愉悦

笑到最后的才是笑得最好的。因此,教师应着力培养学困生的自信心,并在学习中给予他们更多的关注。为此,我经常会在课余出一些小测验题,让他们在10分钟内完成。为他们特意设计了一些相对简单的题目,他们都能得高分。七年级2班的6名学困生每次考试分数都低于50分,不过在小型测试中学生的分数就能提高到80到90分,学生看到这些成绩时,脸上洋溢着微笑。我明白学困生已经感受到了学习的成就感,已经帮助他们摆脱了学习的困境,偶尔还会给孩子们一些褒奖。对待学困生,我总给他们讲童第周“一定要争气”的故事,让孩子相信别人能办到的事,自己经过奋斗也一定能办得到。

## 四、利用小组合作,让学困生活跃起来

利用小组合作学习,把握好合作时机,是发掘学困生后劲的主要手段。上学年,笔者将所在班级的45个学困生分成5个小组,选5个小组长。然后告知小组长,“在小组合作中,你们要想办法让学困生发言,或组长提些简单的问题让他们回答。”如此,学困生的学习潜能以及参与教学

# 初中数学学困生 教育管理的研究与思考

□ 闫宏

活动的主动性将得以激发。为了鼓励学困生积极参与小组合作学习,笔者会采取一些措施,比如学困生若能搞清楚一个问题,我就在他们的数学课本上盖上个印章“有进步”,每获得5个“有进步”就可以得到一个小本子作为奖励,以此来增强他们的自信心,让他们获得愉快的数学学习体验。

综上,数学学困生自身的学习能力并不差,需要教师对症下药,激发他们对学习的渴求,为学困生获得最佳学习效果,并为他们的未来发展奠定坚实的基础。

(作者单位:陕西省汉中市南郑区大河坎九年制学校)

# 改进班级管理方式 增强班级凝聚力

□ 李晓卫

连接教师与学生情感的纽带。通过和学生接触,我充分认识到了“爱心”在师生关系中所起到的关键作用。谈到班主任的工作,我不禁想起法国作家拉封丹的一则寓言《北风和南风》,“北风”“南风”无异于班主任积极的工作方法,而“行人”也就是“学生”。我们在工作中,是用高八度的调子,盛气凌人去去压服学生还是用诚挚的情感去热爱、尊重、信任每一个学生呢?班主任工作就是要用情感和爱心来感染学生。

## 四、关注素养,培养能力是做好班主任工作的核心目标

小学教育主要是养成教育,一个人能否养成良好的行为习惯和高尚的思想品德,关键在于小学阶段的教育。

1. 重视课堂常规训练,促进学生习惯养成。长期以来,我结合学生实际,坚持对学生的习惯培养。比如训练学生正确读书和写字的姿势,当学生起来发言时,则要求他们站端正,两眼平视前方,态度自然大方,并且说话时声音要响亮,吐字要清楚。

2. 改进班级管理方式,培养创新素质能力。班干部是我管理班级的好助手,为了激发班干部的积极性,我采用班干部小组轮换上岗制,每学期竞选四个值周班长,有能力、品德好的,无论成绩好坏都可以参加,竞选之后轮流处理管理班级日常事务。在学生自主处理,群体监督评价班级管理事务的过程中,班级逐步走上了自主化、管理化道路,同时这也是教育者——班主任与被教育者——学生发挥个体创造力,继而进行群体创造的一个过程。

3. 建立学生一日常规,培养学生自理能力。为了规范小学生行为,我根据班里的实际情况制订了班上一日常规。要求学生每天按时起床睡觉,讲文明懂礼貌,培养学生自理能力,并针对低年级学生特点主要要求学生会自己洗脸、洗脚、洗小件衣服。总之让孩子通过劳动来理解劳动的意义,体会劳动的艰辛,体贴父母的辛劳。

## 五、良好班风,正确舆论是做好班主任工作的有力保障

一个好的班集体要形成正确的舆论和良好的班风去影响每个学生的心理,规范每个学生的行为。正确的舆论是一种巨大的教育力量,对班级每个成员都有约束、感染、熏陶、激励的作用。因此,班内要注意培养正确的集体舆论,善于引导学生对班级生活中一些现象进行议论、评价,形成“好人好事有人夸,不良现象有人抓”的风气。

总之,班主任工作是一项艰苦的工作,可我却乐在其中,我坚信一分耕耘,一分收获。

(作者单位:陕西省宝鸡市渭滨区青少年校外活动中心)

# 小学体育教学现状及对策浅思

□ 赵斌

要把学生培养成社会主义建设者和接班人,学校和教师不仅要德、智、体、美、劳全面发展,更要在德育教育方面下功夫,学生没有一个健康的身体,社会主义建设者和接班人就无从谈起。

## 一、小学体育教学现状

1. 学校重视程度不高。在相当一部分城镇的小学中,特别是一些农村小学,专业体育教师匮乏,大多数都是兼职体育教师,对体育专业教学技能不熟悉、不了解、不掌握,大部分体育课堂采取学生自由活动,学生根本学不到体育专业技能,加之,小学毕业考试也不考体育,学校管理人员也不重视,总认为体育课是一门副课,安排个教师管好学生安全就行,上不上不影响学校教育教学质量。

2. 教师重视程度不高。一部分学校虽然有几名专业体育教师,但学校无体育教师考核评价办法和奖励制度,教师对体育课教学不重视。特别是在农村小学,专业体育教师很少。

3. 体育教学研究活动开展不经常。由于体育教师人数少,体育教学研究活动一直处于停滞状态,导致体育教学研究流于形式,浮于表面,没有切实发挥出教学研究对体育教学活动的促进作用。

4. 体育教学课时出现挤占现象。在相当一部分城镇小学,特别是农村小学,由于语文或数学教师兼任本班体育课教学任务,随意挤占体育教学时间现象较为突出,尤其是在期末、期中考试前,直接将体育课变为语文课或数学课。

## 二、小学体育教学的对策

1. 转变管理理念,提高学校重视程度。党的二十大报告中指出,要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,也就是说要培养社会主义建设者和接班人,必须从德智体美劳五个方面全面育人。所以,学校在重视德智体美劳的基础上,必须转变体育教学管理理念,高度重视体育教学工作,充分认识体育教学在学生健康成长和全面发展中的重要作用,要将其

与学生增强体质、身心健康等方面有机结合起来,尽可能地给体育教学工作提供专业教师、足够课时、考核评价办法和更多便利条件,满足正常的体育教学工作需要。

2. 加强教师培训,提高课堂教学效果。学校要在没有专业体育教师的前提下,加强对兼职体育教师的培训培养力度,采用走出去、请进来、线上线下培训相结合等多种方式加大对体育兼职教师的培训培养力度,让其真正熟练掌握体育教学的基本技术和技能,提高体育教学的能力和水平。同时,建立相应的考核评价办法和激励制度,调动体育教师开展体育教学活动的积极性、主动性,从而真正把体育教学工作落到实处,使学生的身体素质得到提升,为学生德智体美劳全面发展奠定健康的身体素质。

3. 强化体育教学研讨活动,促进体育教师能力提升。建立区域学校体育教师联盟,采用跨年级、跨区域等方式,构建体育教师结对帮扶、辐射带动体育教学研究团队,以强

校体育教研组牵头,向本区域其他学校辐射,牵头开展体育教学研究活动,以观摩课、公开课、示范课、研讨会、座谈会等形式,让兼职体育教师开阔眼界,拓展思路,掌握方法,提升教学技能,汲取优秀体育教师的教学工作经验,提高兼职体育教师驾驭体育教学工作能力和教育教学研究能力,促进体育课堂教学质量。

4. 强化体育教育管理,严格执行体育课程标准。学校要强化对体育教学的管理工作,严格按照课程标准,开足开齐体育课程,保证体育教学课时,落实体育教学教案,严禁各学科随意挤占体育教学时间,尤其是在期末和期中考试前的复习时间,更要保证教育教学能够正常开展,让学生做到紧张的学习生活与身体的适当放松相结合,有张有弛,保证学生身心得到全面健康的发展,为学生真正成为社会主义建设者和接班人奠定坚实的基础。

(作者单位:陕西省永寿县城关小学)

# 核心素养下的中学体育教学案例

——谈原地双手正面上掷实心球教学

□ 张小娟

核心素养是个体在解决复杂的现实问题过程中表现出来的综合性品质或能力。学科能力和素养只有在相应的学科活动(即需要该能力和素养的学科活动)中才能形成和发展。我结合自身多年的教学经历,翻阅学习资料,今天就以“原地双手正面上掷实心球”教学案例,和大家一起来谈谈。

## 一、四个关键词

1. 原地:指掷球前的身体状态。在脚的站位问题上有两种做法。一是前脚后脚,一脚为轴心,这种方法身体重心移动的幅度较大,易于加快出手速度和控制身体平衡;二是左右站立,这种方法在脚和腰协调用力方面较为明显,但出手后身体重心较难控制。

## 2. 双手:表明双手持球,出手时双手同时用力作用于球上。

3. 头上:表明实心球的运动轨迹,从头上掷出,要求掷球者身体冠状面垂直出球方向。

4. 掷:是投掷项目的范畴,手指拨球后有鞭打动作的形成。

分,两拇指靠近且成正“八”字。二是手指自然张开,手心空出,握球的后3/4部分,两拇指相对成倒“八”字。持球以后要抬头、挺胸,身体重心提起,从心理学的角度来说,给人一种气势、信心和力量。

## 2. “满弓”动作的过程

所谓“满弓”就是腿、腰、胸、臂的连线像“弓”一样向后反张,形成了掷球前的反弓身体姿势。良好的“满弓”姿势是充分用力前提,使身体各个部位用力更加流畅。“满弓”动作的过程包括预摆、身体反弓、引球。

## 3. 最后用力过程

出手阶段是身体各个部位力的传递过程。通过蹬地、伸膝、收腹、向前引球、拨球、鞭打、控制重心等环节完成。从纵向来看发力的顺序是从下至上,快速传导的过程;从横向来看各个部位的用力要求是高度的协调性和速度。最后用力阶段要屏住呼吸。心理暗示在体育教学中十分重要,教师应对学生进行有效引导,如暗示“快速出手”会直接影响球飞行的弧度,理论上说球飞行45度角是最好的,这需要在反复练习中不断体会、改进。

## 三、教学建议

### 1. 唤醒规范意识

正确规范的动作是提高成绩的基础,从站位、持球、满弓、引球到最后出手,一连贯的动作我们在教学中每时每刻都要强调,唤醒学生正确的动作意识。练习中强调有四:一是掷球前强调学生细心观察站位、持球是否规范;二是强调身体向后做“满弓”动作时屈膝仰头;三是出手时应拨球后鞭打,而不是推、投、抛等错误动作;四是在练习中强调出手后不要习惯性地往前走,造成犯规。

### 2. 教法容易出现的错误

教学中有不少教师“过于”强调从下至上的发力顺序,导致出现先跨一步再掷球的极不协调的动作。在最后的跨步缓冲时,有的教师“过于”强调跨步动作,我认为不妥,当身体重心快速前移时,跨步缓冲是为了控制身体平衡而做出的条件反射。如果各部位没有充分用力,而过度强调往前跨步,做出的动作显得十分不协调。

### 3. “满弓”的练习

形成良好的“满弓”身体姿势,一定要屈膝,抬头看天。练习方法:两人一组,一位同学成马步的站位,腿部顶住另一位同学的腰部

做搭桥的练习,注意仰头。

### 4. 拔球鞭打练习

很多学生由于不知道怎么拨球,所以在掷球时没有弧线,甚至有往地下推球的现象。练习有二:一是每人一球,往空中垂直拨球,体会手指拨球的感觉。二是往地上垂直砸球体会手指拨球和手的鞭打动作。

### 5. 出手角度的练习

无论出手的速度有多快,但是出手的角度过高或过低都会严重影响掷球的成绩。标记练习法:找到一面可以利用的墙,确定一定高度的地方做一标记,相距合适的距离,以定好的标记为掷球目标进行练习。

### 6. 身体素质的练习

良好的身体素质是学好技术动作的基础,使动作更加流畅,成绩更加理想。一是下肢力量练习;二是腰腹力量的练习;三是上肢练习;四是腰腿和腿力的协调性练习。

### 7. 安全意识的培养

体育教学中,尤其是投掷项目,一定要注意安全意识的培养。做好充分的准备活动,特别是肩关节和腰部韧带,练习时要有过渡性,以防受伤;多人练习时左右前后要有一定的距离。(作者单位:西安市第二十三中学)