

让学生享受运动快乐

——记受降路小学分校体育教师赵改香

■本报记者 李文斌

1985年7月,赵改香从河南省体育运动学校毕业,成为受降路小学分校的一名体育教师。如今,她已在自己热爱的教育战线上奋战了三十五载,是一名尽职尽责的“教坛老兵”。

小学体育课在很多人看来无足轻重,就是带着学生玩儿。但赵改香有自己的职业追求,她认为小学体育课重点在于培养学生的运动习惯,是给学生身体素质打基础的重要课程。学生在体育课上学习新知识会遇到哪些困难?应采取怎样的预防措施?这些都是她在课前考虑的问题。她认真钻研教材中的重点与难点,了解学生原有的运动量,研究学生的兴趣、习惯等,尽可能在课程中加入有趣环节,让学生更好地享受体育运动的快乐。

赵改香针对不同年级的学生制订不同的教学方案,使学生在多个方面得到锻炼和发展。在低年级体育课中,她安

排各种游戏,引导学生喜欢上体育课;对于中年级学生,她将教材内容融入生活,不仅便于学生理解,还在潜移默化中培养了学生的体育技能;而对高年级的学生,她在教学中以提高运动能力、运动技能水平为主要内容。在新课程改革过程中,她细心反思教学、记录经典案例,认真撰写自己的所思所想,不断改进教学方法、积累经验,努力走在小学体育课改的前列。

身为体育老师,赵改香与学生一起感受运动带给他们的快乐和满足,让她与学生更加易于亲近、没有距离感。在课堂上,她尊重学生,平等地对待每一个人,从未体罚或变相体罚过学生。课堂下,她跨越年龄的鸿沟,与学生畅聊心事,学生对她的喜爱也藏不住。她说:“我喜欢运动场上嬉戏的学生,爱他们就像爱自己的孩子。”

虽是一名女体育教师,她的

心中始终怀有巾帼不让须眉的豪情,将自己的满腔热情投入体育教学,无论春夏秋冬,操场上总能见到她忙碌奔波的身影。当别人还在香甜的睡梦中,她已在陪学生晨跑;寒风凛冽的冬日,别人躲在房间里享受温暖,她还在训练场指导学生训练……由于学校的场地有限,赵改香常常在节假日丢下自己的孩子带着学生到河堤训练。她已记不清有多少个傍晚,当别人一家共享天伦之乐时,她还在跑道上勤勤恳恳地指导学生训练……

阳光体育大课间活动在受降路小学分校开展得如火如荼。寒来暑往,岁岁年年,每天的大课间都能看到赵改香忙碌的身影,从眼保健操到广播操,从戏曲操到广场舞,她为学生示范,纠正学生的动作……每一个细节都露出她对学生的负责、关爱和期待。在赵改香和同事们的共同努力下,受降路小学分校的阳光体育大课间活动多次获得源汇区教育局领导的好评。



图片由本人提供

她几十年如一日,兢兢业业,矢志教学改革,求实创新,取得了突出成绩,是受降路小学分校最受尊敬和爱戴的教师之一。2015年,她被评为源汇区“文明教师”,2019年被评为源汇区“优秀教师”。在河南省中

小学教育教学研究成果评比中,她撰写的论文获得二等奖。在源汇区教育局举办的各种比赛中,她多次获得“优秀教练员”称号。

面对各种荣誉,赵改香并没有骄傲懈怠,反而更加努力、更加敬业。

教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



◆政策信息
◆教育视窗
◆投诉建议
◆违规举报

郾城区教育局

网上评优打造“阳光政务”

在2020年优秀教师、优秀教育工作者及优秀班主任评选过程中,郾城区教育局首次实现网上申请、审核、批准、办结,节省了时间。

近年来,郾城区教育局积极认领、梳理政务服务事项,按时完成政务服务事项平台录入工作,完善了河南政务服务网各事项申请材料及申请流程,为实现“一网通办”奠定基础。年初受疫情影响,为避免不必要的人员流动,区教育局组织各股室多次对办事流程和所需材料进行梳理,

清除了多余和不必要项目,简化了流程。区教育局领导班子多次到行政服务大厅体验办事过程,对存在问题立行立改,清除群众办事障碍。

今年“评优评先”文件发放时,随申报文件发放的还有一份网上办事流程介绍,向教职工们详细介绍网上办事流程。各学校推选参评人员加盖公章后按照流程上传到省政务服务平台,区教育局工作人员对申请中存在的问题及时反馈更正,确保“最多跑一次”。

潘范学 潘丽

郭爱兵：好心态才有好成绩

的借鉴性。”

郭爱兵从小学到高中没有离开过临颖县,家人对她的教育也是散养式,她在非常自由的环境下长大。小学时,郭爱兵各方面都不突出,是个普通的小学生,到初中后逐渐崭露头角。但中招失利让她与临颖一高宏志班失之交臂:“当时知道成绩后情绪低落了很久,但我迅速调整,对自己说只要进了临颖一高,未来三年还有很大的进步空间。”郭爱兵对自己的要求就是,不要被坏情绪干扰,做好自己要做的事。正是这样的好心态,让她顺利度过了今年这个特殊的高三。

郭爱兵说自己的作业完成度并不高,自律能力也不如别的同学,她大多只能完成老师交代的任务,不能超额完成,但她的优势是具备强大的自我调整能力。

疫情期间,郭爱兵对学习有些懈怠,每次线上测试的成绩都差强人意。4月7日返校后,她感觉很不适应,内心有些迷茫:“我告诉自己,那些成绩只代表过去,把握好现在才能有更好的未来。”她重新找回了学习状态。此后的几个月里,她的测试成绩依然上下起伏,一直到后期才逐渐稳定。郭爱兵说:“还好,高考延期了一个月,这个月是我高考取得好成绩的关键期。不管中间成绩起伏有多大,我都没有放弃。”

语文、英语是郭爱兵的优势科目。这两科对学生的基本素养要求很高,需要长时间的阅读积累。郭爱兵认为,这在短短的高三一年里是很难做到的,想要单纯提分的话,只要针对题型打好学科基础,再分模块复习就能达

到目的。比如古诗文,要一遍一遍地默写,贯穿高中三年,在理解的基础上练习才能保证答题的准确率,这一部分是不能丢分的。她说:“语文答题把握好每个题型的得分点和方向,远比组织语言更重要。这是可以靠背诵来提升的,要好好利用早读时间。英语也可以靠刷题提分,靠语感反而会把自己引向误区。当然,这需要一定的单词和短语积累,要多背,但不能忽视它们的逻辑关系。”

郭爱兵认为,理综复习要有大局观,做好时间规划,遇到难题要有所取舍。在这方面,学校老师组织了专门的训练;高一、高二学知识,高三拾遗、串联。要将知识灵活运用,做不到万无一失也要面面俱到,不能有知识漏洞。她说:“高一、高二不用

压力太大,但要打牢基础,高三要在快节奏中逐渐慢下来,因为一旦出现负面情绪就会放大自己的压力,反而会影响复习。”

数学一直是郭爱兵的弱项,直到高考结束她也没有爱上数学,但她非常感激数学。她平时的数学成绩只有110分左右,但高考时考出了138分的好成绩。她说:“我初三之后数学就不好,但最终克服了对数学的恐惧心理,渐入佳境。”郭爱兵的经验是:数学复习最重要的是跟着老师走,做好错题记录并多加研究、练习。

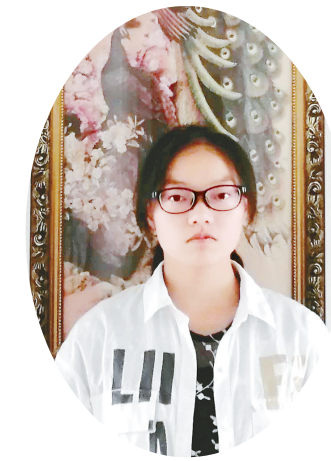
郭爱兵说:“高考是我发挥得最好的一次。我一直有个梦,想考第一名。但学校里优秀的人实在太多了,幸好我从未放弃。在压力与动力并存的高三,在一点一滴的努力下,我实现了梦想。”



8月7日,市实验小学党员教师在红枫广场组织学生开展暑假诵读活动。 谢勤业 摄



8月11日,郾城区许洼小学的党员教师到崾山路社区开展公益活动,为孩子们讲解垃圾分类知识。 田向阳 摄



图片由本人提供

■本报记者 李文斌

2020年高考,临颖一高理科考生郭爱兵总分707分。近日,记者采访了郭爱兵,她向记者分享了自己的学习方法:“我的方法比较简单、实际,有一定

学习宝典

完成暑假作业要避免“雷区”



对于家长来说,督促孩子高效、主动、保质保量地完成假期作业,常让他们感到头疼。培养孩子自我规划、认真完成作业的学习习惯,家长一定要避开这几个“雷区”:

一次性把所有作业搞定

暑假期间,不少孩子总想

把暑假作业一次性搞定,然后就可以在剩下的时间里毫无后顾之忧地玩耍。一次性把所有作业搞定,表面上看起来是不错,任务也完成了,但实际上反而会造成学习成绩下降。因为,一次性将所有作业搞定的后果是:长时间无学习状态导致知识遗忘较多,开学还会产生厌学心理,跟不上学习节

奏。这样一来,成绩下降是必然的。

拆解小妙招:

老师布置的是一个暑假的作业量,这需要孩子根据自己的计划来完成,是希望孩子不会因为假期影响学习状态。家长可以和孩子一起把作业分量、分时间做好计划,每天学习一些,使孩子在暑假保持一个好的学习状态。

只做喜欢的科目

在暑假学习中,大部分孩子都喜欢做优势科目,为什么?因为优势学科无论是复习,还是做题都比较轻松,相反,弱势科目艰涩难懂又毫无趣味,学习起来自然百般折磨。但越这样做,弱势科目就越拖后腿。

拆解小妙招:

其实,暑假有大把时间完

全可以用来克服自己的弱点,让自己的优势科目更加牢固。

建议为每个科目合理分配时间,优势科目学习时间酌情减少;弱势科目学习时间酌情加长,这样既能保证优势科目不落,弱势科目也得到了强化训练。

只看书不思考

暑假阅读是必不可少的,但不要只追求数量,不追求质量。千万不要只顾看书,不去思考也不去理解,不然最终结果就是,看过的书都是过眼云烟,对知识积累没有任何帮助,就连加深记忆也无法做到。

拆解小妙招:

鼓励孩子在看书的时候自己多思考、多总结、多做读书笔记,将收集的素材应用到实际的写作中去。

对于数理化的科目,温习

功课也不能只是过一遍就完事,还要多动手做题、多思考各个知识点,便于巩固知识脉络。

只做难题或简单题

暑假期间,很多孩子除了巩固基础,也会开启真题模式,但有些孩子容易犯一个错误,成绩好的孩子只做难题,成绩差的孩子只做简单题,但是只做难题或者只做简单题都不能有效提高成绩。

拆解小妙招:

做题的时候做到合理分配时间和精力,每天给自己列一个计划并落到实处,具体到做哪些题,计划用多长时间。成绩好的孩子要注意巩固基础;成绩差的孩子要在基础强化上,进行进阶提升训练。

据《教育家杂志》

教育锐评

高考非终考 放眼计长远

■贾琼

今年的高考算得上是继1977年恢复高考以来最特殊的一次,高考成绩公布后,几家欢喜几家愁。家长如何避免大喜大悲,辩证对待孩子的高考分数和大学录取?关键要从动态和发展的视角看待问题,为孩子计长远。没有任何一项测试能全面考核考生的知识和技能。不管高考命题专家如何专业、如何敬业,都不可能在一套试卷里全方位地考查出每一个考生的知识和能力。家长需要对高考持有理智的认知:考得好固然值得高兴,但不可因此以为孩子全面优秀;没

考好不必绝望,更不要以为孩子从此各种不行。

从国际教育界对大学教育的界定来看,本科教育属于通识教育,除了学习专业基础课程外,通识教育主要培养学生有效的思考力、交流思想的能力、做出恰当判断的能力以及辨别价值的的能力,帮助大学生建立正确的世界观、人生观、价值观。这些课程是任何一所正规大学都有能力做到的。

当今是学习型社会,成才的道路丰富多元,高考不再是所谓的“一考定终身”“一考定成败”。没考好,以后可以进研究

生院继续深造,给自己再次提升和重新开始的机会;没考上,未必不能另辟蹊径,根据自己的兴趣和特长,重新定位人生目标,一步一步通过努力去改变命运,去实现自己的理想,去成就“英雄不问出处”的传奇。

如果孩子品行端正、乐于助人、良善友爱、谦卑敦厚、坚韧不拔,即便高考成绩不理想,家长也不必惊慌失措,因为这些品质是成功人生的必备条件,具备这些品格的孩子,必然在今后的生活中走得远远很远。如果孩子投机取巧、自私自利、避重就轻、言行不一、功利

世故,即便考得再好也不值得沾沾自喜,因为这些特质必然会成为他发展成长中的障碍,阻止孩子的进步,使之很难取得成就,发展之路将越走越窄。

终身学习社会垂爱的是不畏艰难、勇于攀登、一直坚持学习的人。人才是国力的保障,各行各业都越来越重视人才。将来接在起跑线上,面临重新洗牌,用格是成功人生的必备条件,具备这些品格的孩子,必然在今后的生活中走得远远很远。

“祸兮福所倚,福兮祸所伏”“众妙之门,玄之又玄”。考出优秀成绩的孩子,要理性对待

高分和名校带来的光环和荣耀,切忌滋生骄傲自满情绪,消耗斗志。而高考失利、学校不理想,却可能成为孩子的成长拐点,激发孩子的发展之路越走越宽。

考得不理想要不要复读?是否耗资整整一年的宝贵光阴,再次承受心理和精神上的压力,甚至导致“一人复读,全家不安”,一定要三思而行。倒是可以给自己一个“间隔年”,走进社会去工作、到需要的地方去志愿服务、旅行游学、做自己一直想做但没有时间做的事情等。用一年的时间从实践中学习和体验,有助于明确今后的人生目标。

家庭教育

怎么给孩子立规矩

对于给孩子立规矩这件事,家长们很纠结。有些家长认为应该给孩子一个自由的空间、幸福的童年,不能让规矩束缚孩子的天性。可是当孩子真的任性发脾气,甚至在商场、地铁这些公共场所捣乱,让自己非常难堪的时候,又会想还是给孩子立规矩比较好。

幼儿期是规矩意识初步形成的关键期,幼儿遵守规矩是一个“了解规矩、形成习惯、认同内化”的过程。幼儿是主动活动的个体,需在理解的基础上,认同、内化规矩并在生活中遵守,才能很好地控制和调整自己的行为。

对幼儿而言,如果家长无条件地给予其所谓的自由,表面上尊重了儿童的天性,让他们身心随性发展,而实质上家庭教育如果没有规矩,幼儿的生活与学习将会逐渐混乱。家长一定要清楚何为“自由”,何为“规矩”。所谓自由并非放任自流,而是建立在规矩约束之下的自由;所谓规矩,并非威胁恐吓,而是以尊重幼儿天性为出发点的行为示范。自由应当在一个合理的范畴内给予幼儿,自由与规矩,每时每刻都在调节与平衡幼儿的现实生活。

家长应当把幼儿培养成什么样的人?要让幼儿立哪些规矩?研究表明,家长应该在幼儿人身安全、生活习惯、社会适应、道德品质等方面给幼儿以全方位指引。规矩的遵守要坚持如下基本原则:

安全性原则。规矩是为了维护人身财产安全、社会发展稳定有序而制定的,是需要遵守的。关于社会公共准则,如公共场所不大声吵闹、过马路看信号灯等;关于幼儿自身与他人安全的准则,如不玩火、不随意接触电源等。

教育性原则。通常是根据幼儿身心发展特点,为促进幼儿成长而制定的具有指导性意义的规矩,适合不同年龄段幼儿,既具有稳定性,又有一定的可变性。既有利于培养幼儿的良好习惯和个性品质,又能够充分提供机会和自由。如遵守作息习惯、具备良好生活卫生习惯、做帮事说对不起、力所能及地帮助别人等。

社会伦理性原则。规矩多是为了顺利、较好地实现某一行为而制定,具有较大的灵活性。如孝敬父母、学会分享等。 据《教育家杂志》