教育者说

抓好『五字诀』 提升初中生中长跑教学质效

谭平

中长跑是体育中考的必考项目，对学生的身体锻炼有较高的价值，还能培养学生顽强拼搏、坚韧不拔的优良品质。但在实际教学中，不少学生不愿参加中长跑项目的运动，教学效果差。本人结合近30年的体育教学，摸索总结出“双减”背景下，提升初中生中长跑教学质效的“五字诀”。

强化“引”字诀 树立学习动机

初中阶段学生学习压力大，课业负担重。大部分学生忽视了体育训练的意义和价值，认为体育锻炼会影响文化课程成绩的提高。其实，初中生正处在青春期，是身心发展的重要阶段，也是身体素质发展的关键期。中长跑是有氧运动，长期坚持训练能全面提升学生各方面的身体素质。而且，中长跑作为体育中考的必考项目，是有成绩要求的，是无法逃避的学习任务。这时，体育老师要做好教育引导，让孩子们懂得中长跑的训练能够磨炼意志，有利于培育顽强拼搏、积极乐观的精神。因此，训练前的动员工作很有必要。做通了思想工作，就有事半功倍的效果，能让学生树立正确的学习动机，为训练的成功奠定基础。

创新“教”字诀 培养学习兴趣

中长跑教学是一个周期长、效率低、趣味性不强的项目。体育教师在教学中要根据学生实际，创新教学方法，培养学生的兴趣。老师可以根据学生的情况在教学中嵌入游戏，让学生通过完成游戏任务来达到中长跑训练的效果。比如，在训练途中设置障碍物，让学生按照一定的方法通过，从而转移和分散学生的注意力，增加训练的趣味性。

另外，中长跑的路程和时间是有规定的，教师不要让学生长时间在同一个环境中练习，应适当运用情景教学，将校园内一定的距离地方设为目标，让学生负重跑步前行，从而达到训练效果。还可以将长跑设计出若干短期目标，如变速跑、弯道跑、短距离重复跑等。指导学生完成短期目标后，逐步加大运动量，让学生完成更高目标，这样循序渐进的引导，让学生对中长跑不再有畏惧的心理，享受了训练的快乐，提高中长跑成绩。

扭住“疏”字诀 坚定学习意志

中长跑是一种中长距离的周期运动，既要求一定的速度，又要跑得持久。学生在训练中可能出现紧张、劳累、胸闷、疼痛、忧郁等状况，并且成绩提高很慢。再加上训练过程中可能出现的意外等，这就造成了学生不愿学、不敢学的情绪。这时，教师要强化疏导，坚定学生的意志。在教学前，体育教师可让学生通过网络和媒体，对中长跑项目进行了解，建立初步运动概念。另外，可以让学生欣赏优秀运动员的比赛场景，生活中爱运动的人们清晨、傍晚在公园、河边、路上长跑的情景，帮助学生形成长期坚持中长跑的美好愿景。同时，也要让学生们了解一些训练中的困难和问题，让学生们意识到，训练中出现的这样那样的情况是正常现象，在教师的正确指导下科学训练，完全克服中长跑训练中的不良反应。

完善“评”字诀 给予学习希望

体育教师在课堂上和训练中，要关注学生的学习过程和学习中的各种状态表现。对取得进步的同学给予表扬，对进步较慢、情绪低落的学生适当指导，给予鼓励。对于团队赛，要把总体成绩作为奖励和认可的依据，把个人间的竞争转变从小组间的竞争，形成组内合作，组间竞争的新格局。重视课堂小结，讲评学生在教师的指导下掌握运动知识和技能的情况，通过归纳分析，帮助学生从总体上把握、理解、运用知识，培养学生勤于思考，善于归纳总结的好习惯。让学生明白课堂中已掌握的知识和技能有哪些，自己存在问题和不足有哪些，该如何解决问题。教师应发掘课堂中学生的兴趣点，经过引趣、激趣、展趣，取得延趣的效果。

重视“松”字诀 缓解学习压力

体育教师对学生进行中长跑训练时，大多只重视训练的强度、运动负荷、教学过程和安全措施等，往往忽视了在训练时和训练后的放松和身心调整，导致运动疲劳没有恢复，训练达不到理想效果。中长跑是以有氧代谢为主的耐力性和周期性运动，运动量大，负荷重。长时间的有氧运动，将使学生的身体状态暂时下降。如果能及时消除疲劳，学生体力会很快得到恢复，消耗的能量物质得到及时补充，有助于提高运动水平。教师要注意观察学生的状态，如果学生出现面色苍白、眼神无光、打哈欠、反应迟钝、运动能力下降等情况，就是有疲劳产生了，应当调整训练方式或适当进行放松练习。课堂高强度练习后，做一些肌肉拉伸等放松动作，消除机体的乳酸堆积，缓解练习时产生的不稳定情绪，有利于提高学习效率。

（作者系湘潭市四中党总支书记）

用一片赤诚之心培育人

张静

“教书育人，教书者必先学为人师，育人者必先行为示范”。作为一名教师，我们要从思想上严格要求自己，在行动上严于律己，不断提高道德素养，树立一切为学生服务的思想，用一片赤诚之心培育人。

做好教育工作要有恒心。所谓恒心，就是忠诚于党的教育事业，热爱教育事业，要把自己的身心全部投入到所从事的教师职业之中，对自己的选择无怨无悔，不计名利，积极进取，开拓创新，无私奉献，力求干好自己的本职工作，尽职尽责地完成每一项教学任务，不求最好，但求更好，不断的挑战自己，超越自己。

做好教育要有爱心。爱是教育的基础，没有爱的教育不会是成功的教育，没有爱，就没有真正的教育。作为教师，要树立正确的学生观，尊重和信任学生，真诚关心学生的进步和成长，做学生的良师益友。对学生要做到爱心、耐心、细心“三心”俱到。无论在生活上还是学习上，要时时刻刻关爱学生，对那些学习特困生，更是要“特别的爱给特别的你”，切忌易怒易暴，言行过激。对学生细微之处好的改变也要善于发现，并且多加鼓励，培养学生健康的人格，树立学生学习的自信心，注重培养他们的学习兴趣。

做好教育工作要以身作则、率先垂范。教师的一言一行对学生的思想、行为和品质具有潜移默化的影响。教师一言一行，一举一动，学生都喜欢模仿，将会给学生带来一生的影响。因此，教师一定要时时处处为学生做出榜样。凡是教师要求学生要做到的，自己首先做到;凡是要求学生不能做的，自己坚决不做。严于律己，以身作则，才能让学生心服口服，把你当成良师益友。

做好教育工作要注重业务素质的提高。注重业务素质的提高是现代教育发展的需要。随着信息技术对教育的影响，要求我们的教师必须对教育的思想、观念、模式、内容、方法要有更深的造诣，必须掌握现代教育技术。要大胆运用现代教育技术，做到师生互动，把原来传统式的“教”转变为“导”，推动新课改的健康发展。要精心设计每一节课，认真开展教学研究，研究新的教育技术、教学方法，在教学过程中不断总结、提高。只有不断充实提高自己的业务素质，才能适应时代对我们提出的要求。

（作者系湘潭市十六中副校长）

我与潭中的故事

陈琪然

当热情的朝阳拂过依依垂柳，当清晨的暖风寄来淡淡花香，我伸出手，感受这光与热的萦绕。缓缓翻开记忆的书页，满满皆是我与潭中的故事。

一幕幕动人心弦的风景，一个个感人至深的美好，从这里起航。

初见

潭中，我曾无数次想象与你初见时的场景，而当我遇见你，才知道是这样的与众不同。

并非是阳光正好，微风不燥。

并非是芳草鲜美，落英缤纷。

是初醒的雨，是懵懂的云；是在这样一个未知的初春里，伴随着丝丝寒意的风；是在这样一个青涩的人儿中，因紧张而怦怦直跳的心。

映入眼帘的，是你的名字——湘潭市第一中学，我梦寐以求的高中生活开始的地方。

潭中，你好呀！

初次见面，请多关照。

走近

轻轻地，慢慢地，夏日朦胧的细雨开始沙沙地下起来，一丝一线，悄然落入谷水塘中，泛起圈圈涟漪，令我的心也跟着荡漾。

潭中，很高兴与你一同步入火热的夏天。

悄悄地，我探索着你。

迈着轻巧的步子，我来到红色的钟楼，用心体味哥特式浪漫，感受你的博大精深和生机盎然。

秉承着湖湘文化的精髓与真谛，你博大又包容，庄严又亲切。在传统中坚守，在创新中前行，你“公、诚、勤、朴”的校训铿锵有力。在老师的谆谆教导下，我明白了为人处事要“公”，与人相处“诚”，我更加清楚了“勤”是成功的基础，亦领悟了“朴”的真切可贵。

我将校训铭记于心，下决心发奋图强，巍巍钟楼，请待我学有所成。

陪伴

潭中，当醉人的桂花香弥漫着你的整个世界，我知道，我们的第一个秋天，正悄无声息地开始。

谈到秋天，我心里首先想到的便是“自古逢秋悲寂寥”。我原本以为，秋天是苦涩悲伤的，可这个秋，却格外的不同。

我并非醉心于明媚的阳光，但当满窗的灿烂肆意洒落在午后的教室，我真正地体悟到你的美好；我并非向往于细雨的温柔，但当雨丝润湿我的头发，我真正地感受到你的温暖。

潭中，我似乎找到了这里的秋天别有一番风味的原因：大概是，当我跌入谷底难过之际，你承载了少年悲伤的泪；又或是，在我眉飞色舞欢喜之时，你铸就了少年梦想的塔。

当我迎着秋的气息，伫立在陶公亭旁，再一次感受凉风习习，落叶纷飞。心跳，仿佛漏了一拍。猛然间，我想，我得到了答案。

只因是你，只因有你，只因你陪伴在身旁。

奔赴

猝不及防，秋被凌厉的冬所取代。漫天的雪，恣意地飞舞着，教学楼上、操场边、图书馆前，到处白茫茫一片。

洁白的雪，网住了你我的心。

寒冷的，是这场雪，是这个冬，是捧着雪球的手心；炽热的，是一个拥抱，是声声欢笑，是洋溢青春的嬉闹。

薪火相传，弦歌不绝。这个冬，我仰望着穿越风雨沧桑、孕育莘莘学子的钟楼；这个冬，我漫步在宽广开阔、寒风习习的操场。还是寂静的水波，还是羞赧的晚霞，还有一个如痴如醉的我！

潭中，你是这样的美，美得这样的动人心魄。

立志一流文化，坚定一流观念；坚持一流管理，注重一流师资。是你，培育了一代又一代一流人才，为实现中国梦而不断努力。

潭中，你是我翘首以盼的惊喜。我最亲爱的潭中，你知道吗？我正迎风奔跑，只为向你奔赴！

潭中，执子之手，我们走过了春夏秋冬，挥笔成文。铮铮誓言抒壮志，心心赤诚向未来。我和你的故事，请拭目以待！（作者系湘潭市一中2021届12班学生 指导老师：周岚）

烛光赞歌

——记我的老师丁益民

赵汀

清晨，密密的白云铺成一片，笼罩在金霞山上空，霞光染红了微卷的云朵边缘。他身着黑色外套，皮鞋擦得锃亮，迎着朝霞，快步向教学楼走去。他就是湘潭县一中的丁益民老师，也是我们的班主任兼化学老师。

作为班主任，丁老师爱管“闲事”，最爱在大课间潜进教室，只要看到谁桌上有科幻小说、卡牌等，就大手一挥，统统收进办公室的柜子里。

秋季运动会是一项全校性盛事，我班也紧锣密鼓地准备起来。此时丁老师却不见了踪影，他哪去了呢？到了运动场，我朝绿茵场上一看，丁老师正坐在凳子上，拿着手机，一副随时准备拍照的样子。原来他早早就进了内场，等运动员上场。比赛开始了，他手举手机，满脸通红喊加油，一会手臂乱摇，一会双目圆睁。旁边的同学震惊地问：“那是你们班主任吧？”我微微一笑回答：“那是我们班啦啦队队长。”

丁老师还兼任我们班化学老师。他经验丰富，讲解知识点透彻，还很注重和同学们互动，口头禅是“是这样的吗”“这位同学你来回答”，无论什么时候，他都注意让每一个同学参与到教学中来。

期中考试后，同学们抱着试卷，有喜有忧。我的同桌小唐作为理科学霸，却在化学上遭遇了“滑铁卢”。他3分钟接连叹气12次，眉头也皱成一团。不一会儿，丁老师派人叫他去办公室。我们都猜想他会被批评，谁知他回来后说：“丁老师帮我分析了出错的原因，还帮我梳理了一些知识，让我有什么题不会做就去问他。”

此后，小唐经常在晚自习时“失踪”。我一问，才知道是找丁老师请教问题了。渐渐地，我们班去问问题的人越来越多。这虽然增加了丁老师的工作量，但他总是耐心地为我们解答。

有人把老师比作指引人生方向的路灯，明亮又温暖；有人将老师比作春雨，在寒冬将尽时给予万物生机；有人将老师比作园丁，用心呵护娇嫩的花朵。我想把丁老师比作烛光，在昏暗的夜里，他是光明的源头，用一缕缕光芒照亮了我们。

（作者系湘潭县一中2114班学生）

习作园地

作品：篆刻《春华秋实》（湖南省第十届中小学生艺术展演活动获奖作品）

作者：湘潭市四中