

我是如何教学生800米跑的

新桥中学 何光周

案例:山田本一是日本著名的马拉松运动员。他曾在1984年和1987年的国际马拉松比赛中,两次夺得世界冠军。记者问他凭什么取得如此惊人的成绩,山田本一总是回答:“凭智慧战胜对手!”

大家都知道,马拉松比赛主要是运动员体力和耐力的较量,爆发力、速度和技巧都还在其次。因此对山田本一的回答,许多人觉得他是在故弄玄虚。

10年之后,这个谜底被揭开了。山田本一在自传中这样写道:“每次比赛之前,我都要乘车把比赛的路线仔细地看一遍,并把沿途比较醒目的标志画下来,比如第一标志是银行;第二标志是一个古怪的大树;第三标志是一座高楼……这样一直画到赛程的结束。比赛开始后,我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去,到达第一个目标后,我又以同样的速度向第二个目标

冲去。40多公里的赛程,被我分解成几个小目标,跑起来就轻松多了。开始我把我的目标定在终点线的旗帜上,结果当我跑到十几公里的时候就疲惫不堪了,因为我被前面那段遥远的路吓到了。”

反思:目标是需要分解的,一个人制定目标的时候,要有最终目标。

措施:比如在教授初中女生800米跑时我是这样做的。九月份开学的时候,我便摸测一下学生的原始真实成绩,一般正常情况下,初三年级女生800米跑成绩大概在4分钟到5分钟的样子,我取中间成绩,假定这个女生的初始真实800米跑成绩是4分30秒,如何在六个月的时间内把她的成绩提高到3分30秒(中考体育女生800米跑满分成绩标准)?我就多次运用了山田本一的做法一、思想上引导学生。告诉学生六个月只需提高60秒,就是平均每个月提高10秒,每周

就是2~3秒,一周三节体育课,这样一来就是每节课提高1秒,大概3~4米的距离。如此这般,学生就会觉得好像也就没有那么难以做到,她就会信心百倍地投入到你的体育课中,积极参加锻炼,一旦学生尝试着练习,一切问题都将容易多了;二、我把800米再分成若干段。一开始让学生以稍低于100米跑的速度全力跑,看她能坚持多少距离。比如我们学校的田径场是300米一圈,帮助学生记下她全力冲刺的距离,用醒目的标记标好,告诉她下节课目标就是前方4~5米处,以此类推,只要学生认真练习,假以时日是一定会达到目标的。在列次学生竞赛、初二学生素质调研、体育中考中我都是这样教授的,学生都取得了很好的效果。对于男生1000米跑也是一样,我通常是让男女生一起跑(起点不一样),400米以内男生比女生多跑50米,400米以后,男生比女生多跑100米。男

女同胞也提高了学生练习的积极性、竞争性、趣味性,如果再增加一点激励措施,比如男生追上女生,女生要罚做仰卧起坐,如果男生追不上女生,男生要罚做俯卧撑等等,追上多少女生都要计算在内,这样会大大增加学生练习的趣味性,学生也乐于练

习。一旦学生全身心投入到跑步练习中,我觉得只要是一个正常的人都可以达到目标。

其实,教学效果关键在于教师对课堂的把控和掌握,对学生的了解,运用教师的教育智慧做到的放矢,一切教育问题就会迎刃而解。



知识角

“知识角”投稿热线:
86983017, 投稿邮箱:
1132713237@qq.com

图形体积的公式由来

访仙中心小学 邱心培

图形,是我们数学学习中很重要的一部分。生活中有许多东西都是我们熟悉的图形,每一种图形也有每一种图形的优势:三角形的稳定性高,所以人们把它安装在自行车上,提高稳定性;而圆形善于滚动,所以汽车等交通工具的轮子都是圆形的……

然而,同学们经常不知道怎样计算这些我们常见的立体图形的体积,许多同学在这方面出现了错误。今天我们就来总结一下,这些常见图形的计算公式吧!

先来说一说平行四边形吧,它的体积计算公式是怎样的呢?同学们可以通过切割、平移等方法来解决。可以把左边多余的三角形体切割下来,平移到右边,把它拼成一个完整的长方体。长方体的体积计算公式是长乘宽乘高。所以平行四边形

体的体积就等于这个长方形的体积。从而我们研究推导出平行四边形体的体积等于底面积乘高。

我们在认识了平行四边形后紧接着学习了三角形。我们用两个完全相同的三角形拼成了一个平行四边形,从而知道三角形的面积计算公式是底乘高除以二。以此类推知道了它的体积也是平行四边形的一半等于底面积乘高除以二。

这一学期的形体也是如此。我们学习了圆柱的体积计算方法。我们可以把圆柱切割成16、32、64等个大小相同的三角形体,然后把它们拼成一个近似的长方体。同学们知道,把一个物体切割成另一个物体,它的体积是不变的,表面积会改变。所以通过切割和拼,我们可以知道长方体的长就是这个圆柱的底面周长的一半,宽

就是圆柱的半径,高就等于圆柱的高。长方体的体积计算可以用底面积乘高,所以圆柱的体积也是底面积乘高。字母表示 $v=sh$ 。

刚刚我所介绍的几种都可以统称为直柱体,它们的体积都可以用底面积乘高来计算。由于底面的形状不同,所以底面积的计算方法也不同,同学们计算时一定要看清楚。

每一个图形有每一个图形的特点,也有他们各自的作用。它们的体积计算公式的由来各不相同,每一个图形都是美丽的,它们有它们自己的魅力。数学,是一门十分有趣的学科,我们的生活处处离不开数学!

爱就是尊重

新区实验小学 赵玉琴

尊重、理解、信任学生是消除教育盲点的基础。尊重学生要尊重学生的人格。教师与学生虽然处在教育教学过程中的不同的地位,但在人格上应该是平等的,这就是要求教师不能盛气凌人,更不能利用教师的地位和权力污辱学生;只有这样,学生才能与教师缩小心理距离,学生才会对教师产生依赖感。

比如我班的乔阔同学聪明、个性极强,学习成绩是男生中的佼佼者,但他的身上却有许多缺点,课上总爱说话、搞小动作、接话等等,在他的身上根本看不到好学生的影子。由于我刚接班时管理比较严格,他很难适应,广播操中他松松懈懈。有一天我当着学生的面把他狠狠地批了一通,他有些挂不住劲了,当时就和我顶撞了几

句,我也是火冒三丈,我们俩人僵持在那。我压住自己的火气把他叫到走廊,问他:“你刚才做的对吗?”他也低头承认自己有错,“可在学生面前批评我,我感觉自己没有面子”……我突然明白了:对于自尊心比较强的学生,批评教育学生时一定要懂得方法,既要他们认识到自己的错误,又不要伤了学生的自尊心。为了帮助乔阔改掉坏毛病,我还让他担任班长职务,用班长的职责来约束自己,经过半年多的磨合,我们之间的关系很融洽,对于他的每次转变,每一点成绩,每一个进步,我都很珍惜,并加以鼓励和赞赏。我相信:在我们师生的共同努力下,乔阔一定能成为一名品学兼优的学生。

