

《论语》是儒家学派的经典著作之一,是一部以记言为主的语录体散文集,由孔子的弟子及其再传弟子编撰而成,以语录体和对话文体为主,记录了孔子及其弟子言行,集中体现了孔子的政治主张、伦理思想、道德观念及教育原则等。现存《论语》共20篇,492章,其中记录孔子与弟子及时人谈论之语约444章,记孔门弟子相互谈论之语48章。作为儒家经典的《论语》,其内容博大精深,包罗万象,《论语》的思想主要有三个既各自独立又紧密相依的范畴:伦理道德范畴——仁,社会政治范畴——礼,认识方法论范畴——中庸。“仁”是《论语》的思想核心。

# 老师,你像我的妈妈

周玄 官庄中心小学

“老师,你像我的妈妈!”这是我生完小孩接手三年级班主任后,一位从外地转来的学生对我说的悄悄话。

秋学期开学不久,班上转来一个特殊孩子W。他的妈妈在暑假里因病去世了,爸爸外出打工常年不在家,爷爷、奶奶年事已高。妈妈将他从安徽接来送到我校就读。看着他怯生生的眼神,初为人母的我心里一阵酸楚,心想这样的孩子更需要我的呵护与关爱。

针对他的教育问题,我虚心求教。我们办公室都是女同志且都是热心肠,大家纷纷向我支招,最年长的杨静华老师说:“孩子刚失去母亲,心灵需要慰藉,你有空就要找这个孩子谈心,在生活上要多关心。”富有经验的大姐袁吉萍老师说:“孩子初来乍到,一切感到陌生,你首先要让每一个学生接纳他,用集体的温暖感染他。”

有了良策后,我开始了我的帮扶之旅。为了让W能够很快

融入新的班集体,我鼓励班上的孩子主动和他接触,下课陪他玩。没过多久,我发现他和同学们已经打成一片,课间常常能听到他开心的笑声,看我的眼神也不再胆怯、害怕。

关键是老师帮扶。上课时,我常常点名让他回答问题。一开始的时候他总是很胆怯,声音很小。后来经不住我的“狂轰滥炸”,他开始举起小手了,回答的声音也大了,正确率也高了。课余时间我总是及时跟他谈心,了解其学习上的困惑,给其烧“小灶”。几个星期下来,他学习渐渐有了起色。

让他真正对我打开心扉的还是那一次。那天,学校要组织学生走进溱湖海洋馆。当我公布这个消息时,班上一片欢呼雀跃,孩子们叽叽喳喳地讨论要带什么好吃的、要带什么好玩的,只有他一个人趴在座位上一声不吭。课后,我悄悄询问了缘由,原来他的姑父认为外出游玩会花不少钱,不同意他参加。得知情况,我联系

校领导免除了他的费用,下班回家后我还去超市买了一些小零食。第二天,我把装满零食的袋子给了他:“拿着吧,和同学们一起分享。”他的眼角湿润了,我拿出面纸帮他擦了擦,谁知他大声哭起来。情绪稳定后,他轻轻地跟我说了一句:“老师谢谢你!”第二天批改家庭作业时,我发现他的作业本里居然夹着一张画,上面工工整整地写着:“老师,你像我的妈妈!”

我很欣慰,对我来说这些事是举手之劳,但对孩子来说却倍感温暖,近半学期的努力终于打开了这个孩子紧闭的心门,这句发自他内心最朴素的话语对我来说是最好的礼物。

从此以后,我发现他有了很大的变化,会主动承担起班级打扫卫生的任务,能够积极地完成作业,甚至帮助他人解决学习上的问题。

让学生有一个幸福愉快的童年,这一点我们能做到。

## 艺术天窗



牡丹(工笔画)

吕丽 实验小学罗塘校区

# 浅析提高立定跳远成绩的策略

方明 罗塘高级中学

立定跳远是一项较难的体育运动,想要在立定跳远获得良好的成绩,需要学生有较好的下肢爆发力、良好的协调性、反应迅速等基本要素。

### 一、立定跳远的主要技术分析

立定跳远过程分为四个技术:准备技术、起跳技术、腾空技术和落地技术。每个技术动作,以及各个技术动作的协调配合对于立定跳远的成绩都有很大的影响。因为立定跳远不仅需要良好的腿部爆发能力、腰部的摆动和力量,还需要身体各部分的协调能力。想要提升立定跳远成绩,首先要让学生分清楚这四个步骤的技术,并清楚各个步骤应该做哪些动作,然后再针对动作弱项进行技术提升。

### 二、决定立定跳远成绩的因素分析

在立定跳远中,学生经常会出现各种问题,一方面是由于学生技术层面出现的衔接不连贯,另一方面是由于学生练习较少。问题主要表现为起跳时脚底打滑、起跳时的初速度较慢、不是起跳的最佳角度、落地后向后倾斜身体、落地后扭脚等。

1.准备阶段 准备阶段就是起跳前的准备。准备阶段分为以下方面:站立动作,在站立时首先要将双脚分开并与肩同宽,可以根据身体条件作适当调整;其次就是准备起跳时发力的方向要尽可能水平向前,这样才能获得更快的速度和更远的距离;再次就是预摆姿势时身体尽可能向前伸展,双臂尽可能上抬并向后摆动。

2.起跳阶段 起跳阶段是

影响跳远成绩的主要因素。从物理角度来讲,想要在水平方向上移动最远的距离,需要注意的是两个因素,一个是在水平方向上的水平速度,一个就是在竖直方向上的加速度。综合各个影响因素可以发现,当起跳角度为45度时应该能够向前移动最远距离。因此,在起跳阶段,学生要尽可能将起跳的角度保持在45度左右,然后就是配合手臂的甩动、腰部力量等,进而提升起跳时的爆发力。

3.腾空阶段 腾空时间的把握相当重要。技术要求:空中展体、过最高点,快速手臂后摆,收大腿且尽量贴近腹部,小腿前伸,上体微前倾。

4.落地阶段 落地技术是立定跳远的最后环节,相比前三个技术要简单一些。技术要求:双脚尽量平行落地,中心前移,上体前倾,避免后坐、后退。

### 三、提升高一男生立定跳远成绩的有效策略

1.起跳角度的训练 在上文的起跳阶段部分,已经指出在起跳度数为45度时能够获得最大的水平向前移动距离。因此学生在训练中可以通过训练起跳角度的方式进行。训练中教师可以让学生通过自由组合的方式进行:一个学生起跳,一个学生站在左侧观察,一个学生站在右侧观察,一个学生站在前方观察,通过各个方向的观察让学生相互寻找彼此之间的差距,或者起跳同学做得比较好的地方。这样不仅能够让学生相互之间找出不足和差距,进而提升自己的跳远成

绩。最后教师针对各个小组的汇报总结,提出合理化的建议。

2.收腹举腿训练 在立定跳远中需要身体各个部位的相互协调,尤其是腹部和腿部。想要提升立定跳远的成绩,教师应该让学生学会腹部用力和腿部用力。针对这部分提升,教师可以分开训练,也可以合并训练。在合并训练时,教师可以让学生躺在草地上进行向上用力起身,由腹部带动腿部向上举。在分开训练时,教师可以让学生先进行腹部肌肉的训练,仰卧起坐就是一种很好的方式。在进行腿部力量的训练时,教师可以让学生进行高抬腿的练习,在抬腿的过程中尽可能搭配上腰部力量。这样对于收腹举腿训练具有很大的帮助。

### 四、总结

立定跳远是学校体育中考查得最多的项目之一,是其他运动技术的基础。我们广大一线体育教师要勤于钻研立定跳远的运动力学特点,采取有针对性的教学方法,帮助学生提高立定跳远成绩。

# 母亲节的惊喜

储亚萍 第二实验幼儿园

母爱,是这世上最无私的爱。每年在母亲节这一天,我们都会组织本园的幼儿唱妈妈画妈妈,给妈妈做一件力所能及的事,做一个手工作品送给妈妈……

今年的母亲节该怎样更多地激起幼儿爱母敬母的情感?我们陷入了思考。黄翠萍园长提出母亲节不仅是幼儿的妈妈的节日,也是幼儿的奶奶(外婆)的节日,她们也应该收到自己儿女的节日祝福。身教大于言传,黄园长的提议给了我们很大的启示,我们决定开展以“孝心传承”为主题的母亲节亲子活动,让爸爸们给妈妈们送祝福。如果爸爸们为自己的母亲(丈母娘)分别准备别致的礼物,一定会让妈妈们收获意外的感动,也能让幼儿们将孝心传承。

我们将开展“孝心传承”母亲节亲子活动的方案发在“爸爸微信群”里,请爸爸们用心准备一份礼物献给孩子的奶奶,并录制一段祝福的视频。一石激起千层浪,爸

爸们纷纷在群里表示:“人越大,对亲人爱的表达越羞涩”,“不知道该给两位妈妈准备什么样的礼物,说什么样的话”……我们开导他们:“礼物不在于贵重,话不在于多华美,只在于你们的真心流露,把孝顺的美德传承给孩子。”母亲节前,爸爸们把礼物按时送到学校,将录制的祝福视频通过微信传给我们。为了母亲节这天,妈妈们能得到意外的惊喜,我们与爸爸们之间的一切行动都在秘密进行。

母亲节当天,奶奶(外婆)们收到我们的邀请函来园参加活动,看到儿子(女婿)在班级电视屏幕上对自己说出了爱的表达。“妈妈,我常年不在家,您要自己照顾好身体!”“妈妈,感谢您这么多年,对我们的包容和照顾,您辛苦了!”“妈,您带大了我,现在又继续帮我们带孩子,您付出太多了,我要好好陪伴您。”……爸爸们淳朴真情的话语让老妈妈们听得热泪盈眶,她们偷偷抹着眼泪。这些细节都被幼儿们看在了眼里,他们知道这是感动的泪。

除了温暖的话语,爸爸们还送上了礼物:饰品、化妆品、衣服、老人手机,还有亲手制作的手工花……妈妈们收到礼物乐得合不拢嘴。现场赠送环节,几位爸爸还情不自禁地与自己的两位母亲深深地拥抱着。

“世上只有妈妈好,有妈的孩子像个宝……”受到感染的幼儿们纷纷用稚嫩的声音唱出对妈妈的爱。

## 七律·溱潼会船节

梁徐中心小学 杨元展

四月海棠花正盛,  
溱湖风景更迷人。  
碧波荡漾千帆立,  
喜鹊翻飞满目欣。

锣鼓喧天篙起舞,  
旌旗蔽日桨穿云。  
一船一景英姿焕,  
三水精神铸梦魂。