

初中体育田径教学中提升学生体能的策略分析

□ 陕西省咸阳市杨陵区郿城实验学校 陈计博

随着素质教育的深度发展,体育教学在初中教育中的地位日益凸显,田径作为体育教学的重要组成部分,对于提升学生的体能具有不可替代的作用。本文旨在探讨在初中体育田径教学中提升学生体能的有效策略,以期能为体育教师提供参考,促进学生体能的全面发展。

田径运动是体育教学的基础,它包括跑、跳、投等多种运动形式,能够全面锻炼学生的速度、力量、耐力、灵敏度和柔韧性等体能素质,然而在实际教学过程中,由于种种原因,学生的体能提升效果并不理想,研究和探讨提升学生体能的有效策略显得尤为重要。

一、初中学生的体能培养重要性

当前教育体系中,初中阶段是学生身心发展的重要时期,体能培养不仅有助于学生建立健康的生活习惯,还能促进其智力和情感的发展,通过体育锻炼,学生可以增强体质,提高免疫力,减少疾病的发生;此外,体育活动还能培养学生的团队合作精神和竞争意识,这对于他们未来在社会中的适应和成长具有重要意义。因此,学校和家庭应重视并支持初中生的体能培养,为他们的全面发展打下坚实基础。

二、初中体育田径教学中提升学生体能的策略

(一)规划合理训练计划

训练计划是展开体能提升教学指导的关键前提,也是从宏观层面展开教学计划的基础。具体来说,在进行教学计划预设的时候,教师需要先进行学情调查,了解学生的个体差异,如身体机能基础情况、肌肉发达程度、肢体柔韧性等,在此基础上,合理地设计整体性的教学方案,同时为每个学生量身定制个性化的训练计划,酌情考虑体育课程、课后服务(体育活动)、课外时间等,优化训练方案中的时间安排和强度规划。考虑到初中阶段的学生要面对中考,学业压力大,教师需要在进行训练计划设计的时候时间和强度都不能过大、过长,以免影响他们的学习和休息,通常而言,每天进行1到2小时的训练比较合适。

在训练内容上,教师应注重多样性和科学性,结合学生的年龄特点和体能水平,设计不同的训练模块,如可以包括基础体能训练、速度训练、耐力训练、力量训练等,确保学生在各个方面都能得到均衡发展。教师还应教授学生正确的运动技巧和自我保护知识,避免运动伤害的发生,有效提升学生的体能,还能培养他们的运动兴趣和终身体育锻炼的习惯。

(二)调动学生训练兴趣

田径项目以其灵活性强的特点,能够有效地促进学生体能的提升,教师在教学过程中,应当充分考虑到学生对游戏活动天然的兴趣和热情,将各种游戏元素融入到体育教学之中,营造一个活跃的课堂气氛,构建一个充满正能量的体育课堂环境,学生不仅能够参与运动的同时,享受到运动带来的乐趣和成就感。

例如,设计趣味性强的接力赛或障碍赛,让学生在完成任务的同时,体验到团队合作的乐趣;同时设置不同难度级别的挑战,激发学生克服困难的欲望,从而在不知不觉中提高他们的体能水平。还可以引入一些简单的竞赛机制,如计分制或时间挑战,让学生在竞争中找到成就感,进一步增强他们参与体育活动的积极性,教师不仅能够调动学生的训练兴趣,还能有效地提升他们的体能,培养他们对体育运动的热爱。

(三)做好训练阶段评估

训练阶段评估中,教师需要建立一套科学合理的评估体系,以确保训练效果的准确反馈和及时调整,评估体系应包括定期的体能测试、技能掌握程度的评价以及学生自我感受的反馈,体能测试可以采用标准

化的测试项目,如50米跑、立定跳远、仰卧起坐等,来量化学生的体能进步,技能掌握程度的评价则需要教师根据学生在训练中的表现,如动作的准确性和协调性,给出定性的评价;同时,鼓励学生进行自我反思,记录训练过程中的感受和困难,这有助于教师了解学生的心理状态和训练适应性。

评估结果的分析和应用是训练阶段评估的重要环节,教师应根据评估结果,及时调整训练计划,对训练内容和强度进行优化。对于体能提升显著的学生,可以适当增加训练难度,激发其更大的潜能;而对于进步缓慢或遇到困难的学生,则需要降低训练强度,增加指导和帮助,确保他们能够跟上进度,避免挫败感的产生。教师还应定期与学生进行沟通,了解他们的训练感受和建议,使评估过程更加人性化,增强学生的参与感和归属感。

三、结语

综上,初中体育田径教学中,提升学生体能需要教师不断创新教学内容和教学方法,积极践行新课标的指导方针,在教学实际中,关注学生个体差异,丰富教学内容,并优化评估体系,有助于有效提升学生的体能水平,促进学生身心全面发展,也能提升体育教学质量。

小学班主任创新德育活动的路径探索

□ 广东省湛江市第二中学 苏科霞

小学时期是学生学习和成长的基础时期,在此时期,不仅要掌握一定的文化知识,还要在德育和美育的共同推动下,做一个全面发展的人。为此,在实施课堂教学时,不仅要改进教学方法,更要加强思想品德教育,为培养高质量的人才打下坚实的基础。

小学是个人成长和发展的关键时期,作为小学班主任,不仅要做好班级管理,更要强化道德教育的渗透,努力在每个学生的关键发展期,使其道德教育更加有效。本文论述了如何优化课堂教学,以及进行德育工作的途径。

一、我国小学班主任班级管理中的问题

在很长一段时间里,许多学校都把重点放在了学生的学业上,而忽视了对他们思想品德的教育。很多班主任没有及时改正自己的言行,这会对学生个性发展阶段的小学生造成很大的不良后果,比如,小学生们可能会模仿教师的一些不良行为,从而对其今后的发展造成负面影响。优秀的同学往往受到老师的正面评价,而不好的同学则可能遭遇老师的过分严厉处罚,这种管理方式非常不利于课堂道德教育的开展。此外,一些教师的学历不高,导致对班级的管理程度有限,没有意识到思想品德教育对学生成长的重要性,忽视了学生的心理素质培养,使得班级道德建设

成效不大。

二、小学班主任创新德育活动的路径

(一)充分利用德育活动,提高学生的道德素质

对小学生进行思想品德教育,主要是对他们的行为进行监管。在最优的班级管理前提下,加强对学生的道德素质的有效引导,可以提升他们的道德素质,增强他们的认知,并形成良好的性格。让孩子们在一个良好的氛围中不断建立和发展自己的价值观和人生观。正如大家所知道的,班级对于小学生来说是一个非常关键的学习环境。当孩子步入一个有系统的组织时,他们就会成为班级学习生活的一员。因此,老师应该加强对班级的管理,通过建立良好的班风和榜样,使学生在思维和行动上不断向优秀的榜样学习。

例如,在班级管理中,可以增加一些“三好学生”和“先进少年”之类的奖项,每隔一段时间评选一次,让学生更关注这些项目。在执行过程中,老师可以在文化科目的授课中,或者在班会上,根据特定的授课内容,给同学们放映有关“先进少年”的录像,让他们通过自己的思考,意识到在遇到类似情况时要有一个明确的意识和认知,从而起到规范性和示范性的作用。为了加强班会活动和德育渗透的效果,老师可以在课后或班会录像放映之后,让学生写下自己的感

想,扩展思路,并且可以介绍一些实际例子,帮助他们更好地理解和解决遇到的问题。此外,还可以通过每个学期的家长会,将学生家长纳入到小学生的道德教育中来,让他们在父母的帮助下养成懂礼仪、有道德、守规矩的良好习惯,增加自信,并获得父母更多的信赖。在鼓励和监督的作用下,学生的道德品质得到了进一步提升。

(二)小班主任要带头示范,以身作则

小学班主任是班集体的直接管理者,组织者和引导者,在对学生进行思想道德教育和道德建设的过程中,扮演着举足轻重的角色。他们的言行举止都会被学生注意,同时也会对其学业和行为产生影响。无论是在平时的教育工作中,还是在课堂管理中,小班主任都要约束自己的言行,随时关注自身的表现,注重品德修养,为同学们树立良好的道德模范。以身作则,是班主任的重要职责。在学校道德教育中,班主任要先做好自己再引导学生。例如,班主任要让学生尊敬他人,自己首先要以礼相待,对学生充满尊重,并呼吁大家相互尊敬,平等相处。

(三)与各科教师和家长全面监督学生的德育行为养成

班主任是班级的最高管理者,要统筹和筹备好各

个层次的工作,与家长、各科教师一起,对学生进行道德认识和行为教育。在课堂上,班主任应与各科教师讨论学生不专心上课或耍小聪明等道德失调现象,提出切实可行的改善方法。每个学科的教师都应该在课堂教学中贯彻道德教育思想,以开阔学生的视野,通过多种文化知识滋养学生的身心,深刻分析每一门课程中蕴含的道德教育要素,并矫正学生的不良习惯和不正确的学习态度。

除此之外,教师还应该与学生的家长保持良好的沟通和交流,全方位监控学生的道德教育行为。作为学生发展的主体,家庭和学校的教育重要性不言而喻,因此父母与班主任应密切合作,在校外定期举行家长会和与父母座谈会,研究孩子们在校内外的道德教育问题,并提出具体的道德培养方法,这样可以让家长更好地对孩子的道德教育进行监管,进而促进学生道德行为习惯的养成。

三、结语

总之,学校的德育工作既辛苦又需要耐心。小学班主任要充分利用言传身教,培养学生的道德观念,并与家长保持良好沟通,真正做到对学生进行深入教育,确保他们健康、稳定地发展。

中国特色金融文化融入山西银行企业文化建设的路径探析

□ 山西银行忻州分行 尚振霞

中国特色金融文化是中国经济体制与文化特色结合的产物,强调以人为本、稳健发展和社会责任三大核心理念,贯穿诚实守信、以义取利、稳健审慎、守正创新和依法合规的原则。这一文化不仅为金融行业的创新发展提供了指导,也在服务实体经济、推动社会协调发展中发挥着重要作用。作为山西地方金融机构,山西银行以晋商精神为文化根基,但在现代金融行业竞争中,其企业文化在社会责任践行、风险管控和服务创新等方面仍有提升空间。将中国特色金融文化深度融入山西银行企业文化建设,有助于其构建独特的文化体系,提升竞争力和市场化认可度,为区域经济发展和金融服务质量的提升提供重要支撑。

一、中国特色金融文化的内涵与价值

(一)中国特色金融文化的内涵

中国特色金融文化作为中国经济体制与文化特色结合的产物,主要体现为以人为本、稳健发展和社会责任三大核心理念,同时贯穿了诚实守信、以义取利、稳健审慎、守正创新和依法合规的原则。以人为本是其核心价值,强调金融服务以客户需求为中心,为社会大众和实体经济提供高效便捷的服务,体现“服务民生”的宗旨,这正是“诚实守信、不逾越底线”和“以义取利、不唯利是图”的实践体现。稳健发展注重风险管控与长期效益的平衡,避免短期逐利行为,助力金融机构在复杂经济环境中实现稳定运行,呼应了“稳健审慎、不急功近利”的理念。社会责任则要求金融机构关注整体利益,通过支持绿色金融、乡村振兴等,实现经济与社会的协调发展,这离不开“守正创新、不脱实向虚”和“依法合规、不胡作非为”的行为准则。这三方面与上述原则相辅相成,共同构成了中国特色金融文化的内涵,为金融行业的创新与可持续发展提供了重要指导。

(二)中国特色金融文化的核心价值

中国特色金融文化的核心价值不仅体现在对金融机构发展的指导作用,还在于对经济体系的支持与优化功能。它推动金融服务与实体经济深度融合,通

过精准支持制造业升级、科技创新等领域,引导资金流向高社会价值行业,促进经济结构优化与高质量发展。构建诚信为本的金融生态是其重要特质,强化金融机构与客户间的信任,降低交易成本,提高市场运行效率。中国特色金融文化注重金融系统的可持续发展,助力机构在环境保护、资源节约等领域发挥作用。在“双碳”目标下,金融机构通过支持绿色项目,彰显社会责任与文化价值,为经济、社会、环境的协调发展提供有力支撑。

二、山西银行企业文化建设现状分析

(一)山西银行企业文化的特点

山西银行企业文化的特点深受区域传统文化的影响,其核心特质可以归结为对晋商精神的传承与转化。晋商精神以诚信为本、注重创新著称,这种文化基因自然融入山西银行的运营管理之中。山西银行在企业使命和经营理念上多体现注重客户关系、服务社会经济发展的意图,同时在产品设计和服务内容上也体现了地域特色与经济需求的结合。此外,山西银行在经营过程中也高度重视风险管理与稳健发展,这一点与传统晋商的经营理念高度契合。

(二)现存问题与挑战

尽管山西银行的企业文化有着深厚的地域文化背景,但在当今金融行业的激烈竞争中,其文化建设仍存在明显不足。首先,文化融合不足问题突出,传统晋商文化中的诚信和创新理念在实际操作中往往难以充分落地,与现代金融文化结合时缺乏清晰的战略指导。其次,山西银行在践行社会责任方面仍有较大提升空间,尤其是在绿色金融、公益项目等方面的实际投入有限,未能充分体现金融机构应有的社会责任。此外,企业文化的创新乏力也是山西银行面临的重要挑战,现有文化建设较少反映现代金融科技的发展趋势,难以适应年轻客户群体的期望。这些问题不仅限制了山西银行企业文化的吸引力与影响力,也对其长期发展和市场竞争力带来了潜在影响。

三、中国特色金融文化融入山西银行企业文化的必要性

(一)提升金融竞争力的需求

在当前金融行业竞争日益激烈的背景下,将中国特色金融文化融入山西银行企业文化是提升其市场竞争力的重要途径。通过融入以人为本、稳健发展和社会责任为核心的文化理念,山西银行能够进一步优化服务体系,增强客户满意度和品牌忠诚度。这种文化融合有助于山西银行在产品设计和服务创新上更贴近市场需求,为客户提供更加全面和高效的金融服务。中国特色金融文化注重长期效益和风险管理,这一理念的深度融合可以帮助山西银行构建稳健的经营模式,在复杂的经济环境中实现持续健康发展。借助中国特色金融文化所倡导的诚信原则,山西银行能够在客户群体中塑造更加值得信赖的品牌形象,为其在区域市场甚至全国市场赢得更广泛的认可与支持。

(二)构建区域经济文化特色的需求

作为山西地方金融机构,山西银行在服务区域经济发展中扮演着重要角色,将中国特色金融文化融入企业文化能够更好地构建区域文化文化的独特性。一方面,晋商精神与中国特色金融文化在核心理念上具有高度一致性,两者的结合可以形成更加鲜明的文化特质,为山西银行打造独特的品牌文化提供支持。另一方面,这种文化融合还可以助力山西银行在服务区域经济发展中展现更强的适应性和创新性,例如通过支持乡村振兴、传统产业升级等项目实现地方经济文化与服务有机融合。此外,区域文化的融入还可以增强员工对企业的认同感和归属感,进一步提升企业的凝聚力和执行力,为区域经济和社会发展提供更加稳固的金融支持。

四、中国特色金融文化融入山西银行企业文化的路径探析

(一)坚持诚实守信,构建以客户为中心的服务理念

山西银行应以中国特色金融文化中“诚实守信、不逾越底线”的价值观为基础,将诚信融入企业文化建设,构建客户至上的服务理念。在实际运营中,银行可通过优化服务流程、提高服务效率以及健全投诉处

理机制,切实满足客户需求,树立值得信赖的品牌形象。同时,通过培训和考核机制,培养员工的诚信意识,确保金融服务过程公开透明,杜绝不合规行为。此外,在信贷和业务发展中,以诚信为基石,做到风险可控的同时,与客户建立长期稳定的合作关系,打造共赢生态圈。

(二)坚守稳健审慎,推动风险防控与业务发展协调

山西银行应在经营过程中贯彻“稳健审慎、不急功近利”的文化理念,以风险防控为核心,构建可持续发展的企业文化。具体措施包括完善内部风控体系、加强对重点领域和薄弱环节的管理,以及建立科学的绩效评价指标,避免单纯追求短期利润。在推动业务创新时,应注重平衡收益与风险,强化审慎合规的内控意识。同时,通过宣传教育活动,将稳健发展的理念内化为员工的行动准则,打造注重长远效益的文化氛围,助力山西银行在复杂经济环境中实现稳步发展。

(三)强化社会责任,践行绿色金融与普惠金融战略

社会责任是中国特色金融文化的重要内涵,山西银行可通过践行“以义取利、不唯利是图”和“守正创新、不脱实向虚”的理念,推动绿色金融和普惠金融的深入实施。在绿色金融方面,可重点支持可再生能源、节能减排等项目,助力实现“双碳”目标;在普惠金融方面,可为乡村振兴、小微企业等提供针对性金融支持,提升社会经济的包容性和可持续性。同时,通过组织公益活动、创新金融产品等形式,将社会责任融入企业文化,进一步增强山西银行的社会影响力和员工的使命感,实现经济效益与社会效益的双赢。

五、结语

将中国特色金融文化融入山西银行企业文化建设,不仅是提升其市场竞争力的必然选择,更是构建区域经济文化特色的重要举措。通过坚持诚信理念、平衡风险与收益、强化社会责任,山西银行能够在复杂的经济环境中实现稳健运营,同时推动绿色金融与普惠金融战略的落实,增强企业影响力和社会认可度,为区域经济发展和企业进步作出更大贡献。