

河畔清华首届大型海洋生物展盛装启幕

12月12日,为期15日(12月12—26日)的大型海洋生物展火爆开启!不仅有海狮、美人鱼表演,还有斑竹鲨、虎头鲨、海怪、水母……来自世界各地的多种海洋生物空降河畔清华,同时精心设计了限时垂钓、有奖问答、正话反说等趣味互动环节,孩子和大人们争相抢答问题,掌声和欢呼声此起彼伏。

首演当天现场热闹非凡,市民们早早赶来,孩子们兴奋的与小海狮招手,大人们也都翘首以盼等待着演出的开始。在一片欢呼声中,这场艺术盛宴火热开幕,小海狮乌黑发亮,性格活泼,上场就向观众拍手、鞠躬,学人走路、金鸡独立、水上冲浪等十八般武艺,花样频出,引得观众为海狮表演鼓掌呐喊。

接下来就是传说中的美人鱼惊艳亮相,美轮美奂的人鱼公主

在水中翩翩起舞,展示出高难度的双人美人鱼花式比心、水中芭蕾等,另有优雅神秘的静态“美人鱼”可亲密接触,吸引了很多孩子围观合影留念。

鲨鱼作为海洋中最凶猛的霸主,说到它,很多人第一感觉是凶猛可怕,但在这里通过近距离与鲨鱼接触,你会发现原来鲨鱼也可以小巧玲珑变得可爱。

海鳗似蛇,但无鳞,为凶猛的底层鱼类,游泳迅速,常栖息在底质为沙泥或岩礁的海区,看到它的样子,小朋友们既害怕又喜欢。

赤月水母、海月水母、火红水母、倒立水母,它们是来自深海自带仙气的精灵,慢慢地在水里柔软的飘动着,五彩斑斓,如梦如幻。

现场精心设计了限时垂钓,不仅可以体验垂钓乐趣,钓到的

鱼儿或小乌龟还可以带走。

签到区、洽谈区、观赏区及儿童游乐区等,整个展厅现场人头攒动,更有大多数客户对河畔清华的产品表现出浓厚的兴趣,认真地向置业顾问咨询项目信息,倾听项目讲解。

东昌集团18年砥砺前行,深耕齐鲁,布局山东30余盘,始终坚持“铸造精品,安居未来”的企业使命,精耕力作又一城,定义菏泽人居新标杆。

紧邻城市南北向主干道广州路,广州路公交枢纽站,菏泽高速入口;随着城市发展,广州路已建设大型公共配套,区域拥有菏泽唯一赵王河湿地公园,西临银座和谐广场商圈,南邻三级甲等医院(规划),距大学城商圈约5公里,尽享都市繁华圈,彰显生活品质。

满眼绿意,拥抱自然,安享



静谧生活。项目五证齐全,封顶准现房,实景看的见,购房零风险。从而近可璀璨繁华,退可安宁静谧。幸福生活近在咫尺。

3班制幼儿园、长城路小学、国花中学、市实小等名校环绕,15

年一贯制菁英教育,让孩子赢在起跑线。

北邻赵王河湿地公园、七里河湿地公园,西距牡丹园、古今园、百花园约2公里;安居公园旁,鲜氧新生活,近享千亩生态宜居绿肺。

王念



中铁·牡丹城抄底购房节圆满落幕

双十二活动期间,中铁·牡丹城项目营销中心客户络绎不绝,欢声笑语不绝于耳。以斐然的战绩,为这场购房狂欢节画上了一个完美的句号。

从超低首付6万起、1元可抵50000元,到优质房源的特价诚意,乃至成交品

牌家电大礼、成交减免首年物业费的奖励激励等实实在在的福利,成功引燃了购房者的置业热情,成就了此次购房节的大捷之势。

每一次热销都是厚积薄发的沉淀,每一份佳绩都是无数客户的认可。此次双十二购房节,中铁·牡丹

城凭借其雄厚的品牌实力与名校准现房优势,外拥便捷交通、一河一湖一公园生态、便捷商业等多元配套价值,内有高品质住宅建筑质量,受到大批客户的青睐,现场抢房场面火热,成交客户不断增加。

初心

高中体育培养学生积极运动心理的有效方法

摘要:体育运动,通常会让学生产生身体疲惫感,而且每个学生都有可能因为个人体质、运动能力而陷入运动瓶颈,有可能会让学生产生挫败感、沮丧感,并不利于优化学生的运动心理,也难以全面开发学生的运动潜能,不利于培养学生的终身运动意识。对此,高中体育教师则应全面关注学生的运动心理,尽量优化学生的心灵素质与运动情绪,以便逐步改善学生的运动状态。本文将从改变教学策略,以兴趣改善运动心理;丰富心理暗示,以引导优化运动心理;科学赏识学生,以肯定培养运动心理三个角度来分析高中体育教师应该如何培养学生的积极运动心理。

关键词:高中体育、积极运动心理、培养策略

自从我国开始推进素质教育改革事业之后,体育学科的课程地位便逐渐凸显出来,尤其是在近年来,我国教育部针对体育教育提出了大量改革建议,逐步明确了体育教育的人才培养目标,也衍生出了“终身体育”、“健康第一”等正确观念。这就需要通过一系列手段不断优化学生的积极运动心理,让学生切实实现健康成长。因此,高中体育教师要积极培养学生的运动心理,不断改善学生的运动态度,提高学生的心灵素质,为学生的长远发展做准备。

一、改变教学策略,以兴趣改善运动心理

培养学生的积极运动心理,首先要做的便是激发出学生的运动兴趣,让学生始终带着愉悦、幸福与期待的心理来参与运动锻炼活动,以便逐步优化学生的自主运动意识,使其切实形成良好的运动心态。因此,高中体育教师要改变单一枯燥的教学形式,利用现有资源组织一些趣味十足、有吸引力的体育活动,有效激发学生的运动兴趣,使其在兴趣驱动下产生良好的运动心理,从根本上转变学生的运动行为。

就如在“50米短跑”一课教学中,笔者发现本班学生在短跑练习中出现了消极敷衍的运动心理,也有少部分学生直接放弃了50米短跑训练机会,直接站在旁边闲聊。对此,笔者则及时调整了教学策略,设计了一轮游戏活动,即警察抓小偷,利用这一民间游戏活动去创新50米短跑训练形式,据此激发学生的运动兴趣。果不其然,在游戏刺激下,本班学生的神色都变得愉悦,有一些学生表示自己在近些年来很少参加这些“幼稚的游戏”,但是却在游戏活动中产生了愉悦、幸福与放松的感觉,很感谢笔者又让他们重回童年。对此,笔者则一直微笑倾听学生的想法,后来还直接展现了学生在游戏中所展现出来的短跑能力,据此肯定了学生的爆发力、短跑能力,让学生变得更加幸

福、愉悦,很好地改善了学生的运动态度,保护了学生的自主运动意识。

二、丰富心理暗示,以引导优化运动心理

心理暗示是指通过一些口头语言、手势动作、具体数据等信息对学生产生暗示,使其清楚地认识到自己在体育锻炼活动中所取得的成长与进步,由此改善学生的自主运动心理,使其为了进一步发展自身的运动能力而积极拼搏。因此,高中体育教师要适当对学生进行心理暗示,坚定学生自主运动、长期运动的健康意识,及时消除学生的负面情绪、不良心理,以便逐步优化学生的运动心态,强化学生的心理素质,以便有效保护学生的心理健康,使其积极投身于体育锻炼活动之中。

就如在“长跑”技能教学过程中,笔者发现有几个学生因为想要偷懒、恐惧长跑练习活动产生了打退堂鼓的不良意识,说自己肚子不舒服,但是眼神却一直飘忽不定,明显是在给自己找借口。于是,笔者就耐心询问了学生的身体症状,帮助学生热身、休息,并在此过程中一直努力暗示学生要尝试、要勇敢,不要在开始就打退堂鼓,还告诉学生如果无法坚持跑完全程,那么则可边走边跑,重点是要体验长跑的感觉。通过笔者的鼓励与暗示,这几个学生后来主动提出了参

加长跑练习的意愿,而笔者也尊重了学生的想法,还主动陪伴学生一起长跑,在途中为学生加油打气,让学生朝着终点前进。虽然做好了中途放弃的准备,但是这几个学生却一直暗示自己要继续坚持下去、坚持跑得更久一点,渐渐跑完了全程。对此,笔者则真诚地为学生鼓掌,肯定了学生勇于突破自我的勇气与决心,同时也暗示学生只要敢于尝试、敢于挑战,那么就会发现令自己恐惧的长跑实则并不可怕,不断优化了学生的心理素质,让学生实现了自主运动。

三、科学赏识学生,以肯定培养运动心理

赏识教育是以学生的闪光点为切入所展开的欣赏、识才活动,必须要做到实事求是,不可脱离学情实际,更不可掺杂溢美之词,以免让学生产生骄傲心理。但是,如果可以科学把握好赏识学生的时机、尺度,那么则可切实激励学生,让学生产生良好的运动欲望,更易于优化学生的运动心理,促使学生形成终身锻炼意识。因此,高中体育教师要科学赏识学生,据此鼓舞学生、肯定学生,逐步引导学生树立运动自信,进一步优化学生的运动心理,为学生的长远发展做准备。

就如在“5分钟的持续跑”一课教学中,本班学生需要以极强的耐力、坚韧的决心才能完成5分钟持续跑这一中长跑任务,

且要合理调整个人呼吸。因此,笔者并未要求全体学生跑完全程,允许学生在中途休息三次,一些体质较差的学生则可休息五次。但是,令人惊喜的是,本班有很多学生都没有利用休息机会,而是一直以平稳、缓慢的速度去跑步,保证自己的呼吸一直处于均匀呼吸状态,顺利完成了5分钟持续跑这一田径任务。对此,笔者则直接在课堂上赏识了学生,肯定了学生的耐力、持久力、跑步能力,切实激励了学生,使其为自己感到自豪,由此保护了学生的积极运动心理,促使学生积累了有效运动经验。

总而言之,在高中体育教学过程中培养学生的积极运动心理可以从根本上改善学生的运动心态,更易于促使学生实现自主运动,逐步培养学生的终身运动意识,使其渐渐养成健康的生活习惯。因此,高中体育教师要组织趣味多元的体育锻炼活动,也要及时对学生进行心理暗示,科学赏识学生、鼓舞学生,全面优化学生的积极运动心理,让学生真正实现健康成长。

参考文献

[1]余丰.浅谈心理暗示法在高中体育教学中的应用[J].当代教研论丛,2018(12):110+113.

[2]孙小玲.浅析高中体育教学中终身体育意识培养对策[J].课程教育研究,2018(47):186.

赵统强(山东省菏泽市定陶区第二中学)