

初中体育常见运动损伤预防小妙招大作用

■ 窦尧

初中体育教学中运动损伤的预防是一项系统性工程,需要建立在对青少年身心发展规律的科学认知基础上。初中生正处于生长发育的关键期,骨骼系统中的生长板尚未闭合,抗压能力相对薄弱;肌肉组织的发育速度往往滞后于骨骼的生长,导致柔韧性与协调性不足;同时,技术动作模式尚未固化,自我保护意识较为欠缺,这些因素共同构成了运动损伤的潜在风险。研究表明,青少年运动损伤的发生与生理发育特点密切相关,预防工作必须遵循生长发育规律,针对性地构建防护体系。

准备活动在运动损伤预防体系中占据基础性地位,其理论价值体现在多个层面。从生理学角度分析,充分的热身能够提升核心体温,增加肌肉血流量,改善结缔组织弹性,从而降低肌肉拉伤和关节扭伤的风险。动态热身通过模拟专项运动动作模式,激活神经肌肉控制系统,提高运动单位的募集效率。体育器材的安全管理是预防运动损伤的重要保障机制。器材的状态直接关系到训练安全,破损或老化的设备可能成为致伤因素。从风险管理理论来看,建立定期检查和维护制度是控制器材风险的有效手段。学校应当建立器材档案,记录采购日期、使用频次和维修历史,实施预防性维护策略。对于高频使用的器材,定期检查周期,重点评估结构稳定性、材料疲劳程度和功能完整性。当器材达到使用年限或出现安全隐患时,必须及时更新替换。

运动负荷的合理安排是预防过度使用性损伤的核心策略。训练强度设计必须遵循循序渐进原则,采用周增强度不超过10%的规则,避免训练量的突然增加导致组织微损伤累积。负荷安排应体现个体化特征,根据学生的年龄、性别、体能基础和运动水平进行差异化设计。对于生长发育存在个体差异的学生,应实施分层教学策略,确保每位学生都在适宜的强度区间内参与训练。训练过程中需密切监控生理反应,当出现呼吸急促、头晕恶心等信号时,应及时调整训练计划或安排恢复性休息。

技术动作的规范化教学在损伤预防中具有决定性作用。错误的技术模式是急性损伤的重要诱因,长期重复错误动作则可能导致慢性劳损。从运动技能习得理论来看,技术训练应遵循动作发展序列,从基础动作模式建立到专项技术整合,每个阶段都需要精确的动作指导。教师应通过分解示范、即时反馈和重复练习等方式,帮助学生建立正确的神经肌肉控制模式。对于跳跃、落地、变向等高风险动作,应重点教授生物力学优化策略,如屈膝缓冲、核心稳定和身体姿态控制等关键技术要点。专项技术能力的提升不仅能够降低损伤风险,还

能增强学生的运动表现和自信心。

身体素质的全面发展是构建运动损伤防御体系的长效机制。初中生应避免过早专项化训练,而应通过多样化运动项目发展综合体能。力量训练应以自重练习为主,重点发展核心肌群和关节周围小肌肉群的稳定性;柔韧性训练需贯穿训练全过程,提升肌肉-肌腱单位的延展性;平衡能力和本体感觉训练能够增强关节稳定性,降低扭伤风险。这种全面发展的训练理念符合青少年长期运动发展模型,能够为终身体育参与奠定坚实基础,同时构建起多层次的损伤预防屏障。

构建学校、教师、学生多方协同的预防机制是提升运动安全水平的制度保障。学校管理层需将运动安全纳入整体工作规划,提供充足的器材资源和安全设施。体育教师承担着安全教育者、训练设计者和现场监护人的多重角色,需掌握运动损伤的病理机制、急救处理原则和康复训练知识。学生作为运动参与者、应培养风险识别能力和自我保护意识,学会倾听身体信号,在感觉不适时主动沟通。只有形成多方协作、责任共担的安全文化,才能最大限度降低初中体育教学中的运动损伤风险,确保青少年在安全的环境中享受运动乐趣,促进身心全面健康发展。

(作者单位:利川市忠路镇初级中学)

信息技术赋能初中语文阅读教学实践研究

■ 梁新月

随着教育信息化进程的不断深化,信息技术已成为初中语文阅读教学转型升级的重要驱动力。在新时代课程改革的背景下,传统阅读教学模式正经历着结构性变革,信息技术赋能不仅意味着教学工具的更新换代,更代表着教学理念、教学策略与学习范式的系统性重构。这种融合为破解阅读教学长期存在的效率瓶颈、资源局限与个性化缺失等问题提供了创新解决方案。

信息技术与初中语文阅读教学的深度融合具有多维度的必要性。从教学资源层面看,互联网技术打破了教材文本的单一性局限,构建了包含电子书、音频朗诵、视频影像、交互式课件的立体化资源库。这些数字化资源具备即时更新、跨时空共享的特性,有效弥补了传统教学中时代性不足、地域性限制等缺陷,使学生能够接触到更加广阔的文化视域与多元的文本样态。从教学手段维度审视,多媒体展示、虚拟现实、在线协作平台等技术的引入,实现了从单一语言符号传输向多模态信息交互的转变。抽象的文字符号得以转化为具象的感官体验,文本解读过程呈现出可视化、可听化、可触化的特征,显著提升了教学内容的吸引力与可理解性。从学习主体需求出发,当代初中生作为数字“原住民”,其认知方式与学习习惯具有显著的技术烙印。信

息技术赋能的阅读教学能够构建个性化学习路径,支持差异化进度安排,满足不同学习风格与能力层级学生的多元需求,真正实现以学习者为中心的教育转向。

在阅读教学实践中,信息技术催生出若干创新性的实施策略。情境创设策略强调通过多媒体环境营造沉浸式阅读氛围,借助背景音乐、动态画面、三维场景等技术手段,将学生带入文本所描绘的特定时空场域,这种情境化学习能够激活学生的情感共鸣,促进其对文本意境的深度体悟,尤其在古典诗词教学中,技术建构的虚拟场景可帮助学生跨越历史时空,实现与作者的精神对话。问题驱动策略依托信息技术设计具有层次性与开放性的探究任务链,通过动画演示、微课导学、交互式白板等工具呈现认知冲突,激发学生的探究欲望。协作学习策略借助在线讨论区、共享文档、思维导图软件等平台,支持学生开展小组合作探究。技术支撑下的协作阅读使每个成员的观点都能被记录与呈现,促进深度对话与观点碰撞,培养学生的批判性思维与团队协作能力。

资源整合策略体现为对海量网络信息的系统化筛选与结构化组织。教师可依托在线数据库、数字图书馆、学术平台等渠道,围绕特定主题构建拓展性阅读包,将时代背景、作者生平、创作动机、学术评论等相关材料进行

关联性整合。这种资源拓展避免了学生认知局限于教材文本,促进其形成系统化的知识网络与跨学科的思维视角。同时,大数据分析与人工智能技术的引入,使教师能够精准追踪学生的阅读轨迹、理解水平与兴趣倾向,实现个性化资源推送与精细化学习指导。

信息技术赋能对教学主体的专业成长产生双向促进作用。对教师而言,持续的技术应用驱动其更新教学理念,提升信息素养、课程设计能力与数字化评价水平。教师角色实现从知识传授者向学习引导者、资源整合者与成长促进者的转型。对学生而言,技术丰富的阅读环境不仅提升其信息获取能力、文本理解能力与审美鉴赏能力,更培养了数字时代必备的媒介素养与批判性思维。学生在技术支持的自主探究与协作建构中,逐步形成主动阅读、深度思考、创新表达的良好习惯。

这种融合创新推动着教育评价体系的变革。过程性数据的自动采集与分析使阅读评价从终结性测试转向形成性诊断,电子档案袋记录学生完整的阅读成长轨迹。评价维度从单一的知识记忆拓展至阅读理解、思维品质、审美体验、文化理解等核心素养的综合考量。技术手段支持的即时反馈机制,使教学调整更加敏捷,学习支持更加精准。

(作者单位:利川市忠路镇初级中学)

数字化工具赋能小学数学课堂教学优化策略研究

■ 胡艳芳

随着教育数字化转型的深入,数字化工具已从辅助手段转变为重构小学数学课堂生态的核心引擎。其价值在于通过精准的数据洞察,动态的可视化交互与智能的资源适配,推动教学从经验主导的模糊过程转向以学生认知发展为中心的精准化与个性化新范式。

在优化课堂教学的策略上,首要路径是构建数据驱动的精准教学闭环。传统教学对学生知识掌握程度的判断往往滞后且笼统,而借助智能平台与工具,教师可以实现从学情诊断、过程反馈到个性化干预的全程数据化。例如,通过分析学生在智能终端上的日常练习数据,系统能自动识别错误并进行归因分析,将学生划分为不同的认知层级,如“步骤漏题”或“概念模糊型”。这使得教师在课堂教学中能够依据实时生成的学情热力图,及时调整教学重点,实施分层任务设计。课后,系统可自动生成每位学生的个性化错题报告与巩固练习包,实现“一生一策”的辅导,让因材施教从理想变为可操作的日常实践。

其次,利用数字化工具将抽象数学概念转化为可交互、可感知的具身体验,是突破教学难点的关键。数学的抽象性是其固有的学科特征,也是学生学习的主要障碍。动态几何软件、虚拟仿真实验和增强现实(AR)技术能够创设沉浸式学习情境,让不可见的关系变

得可视化,让静态的知识变得可操作。例如,在教授“方程”概念时,借助AR技术创设虚拟天平情境,学生通过拖动不同质量的虚拟砝码来平衡标有未知数的方块,能直观理解“等式两边相等”的抽象原理。在学习“抽屉原理”时,学生通过平板电脑操作弹珠放入不同抽屉的模拟实验,平台实时展示所有可能的分配结果,使最不利情况的数学逻辑在动态模式中自然浮现。

再者,数字化工具赋能教学流程的重构与教师角色的进化,催生“人机协同”的双师课堂模式。教师的角色因此得以转向更高层次的教学设计、思维引导与情感互动。例如,在跨学科主题学习“图书角编码设计”中,数学教师专注于引导学生理解编码的数学逻辑与结构,而信息技术教师则同步指导学生利用AI工具生成校验二维码,共同完成一个真实的管理项目。这种“动态双师”协作,不仅深化了学生对知识应用的理解,也体现了数字化环境下教师作为学习设计师与协作引导者的新定位。

最后,数字化工具的深度应用,其根本目的在于服务于学生数学核心素养的系统发展。这意味着工具的使用不应是零散的技术点缀,而应指向学生数学眼光、思维与语言的整体提升。无论是利用动态数射线理解近似数

的精确意义,还是通过模拟“电车与油车选择”的生活情境进行数据分析与决策,其核心都是借助技术创设真实的、富有思考力的学习任务。技术构建的探究场景,使数学建模、推理与问题解决不再停留于纸面,而是成为学生主动参与的、可迁移的实践活动。这种实践性参与,是培养学生适应未来社会所需数学应用能力与创新思维的关键路径。在这个过程中,学生的几何直观、数据意识、模型观念等核心素养得以在解决问题中综合培养,从而实现从知识掌握到素养发展的课堂转型。

综上所述,数字化工具赋能小学数学课堂的优化,是一个系统性工程。它通过数据闭环实现教学精准化,通过交互技术促进认知具象化,通过人机协同重塑教学专业化,并最终将所有技术创新锚定于学生核心素养的发展。这一系统性转变要求教育者超越对工具本身的关注,转向对课程设计、评价体系与学习文化等深层结构的全面重构,确保技术应用真正服务于学科育人的核心目标。这一转型不仅改变了知识的传递方式,更深刻地变革着课堂的生态与学习的本质,推动小学数学教育向更加开放、灵活且以学习者为中心的范式演进,为学生的终身数学学习和全面发展奠定坚实基础。

(作者单位:利川市南坪乡马坪小学)

“双减”背景下初中英语分层教学实施路径研究

■ 张孝辉

义务教育阶段学生个体差异日益凸显,传统统一化教学模式难以满足多样化学习需求。“双减”政策旨在减轻学生课业负担与校外培训负担,分层教学作为一种以学生为中心的教学策略,能够充分考虑学生个体差异,最大化满足不同层次学生的具体学习需求,成为初中英语教学改革的重要方向。相关研究表明,分层教学在国内外初中英语教育中应用逐步增多,有助于提升学生学习兴趣与教学效率,但在实施过程中仍面临评价体系不完善、教师经验不足等挑战。

学生分层是实施分层教学的基础环节。教师需综合考虑学生的英语基础、学习能力、学习态度及兴趣爱好等多个维度,利用考试成绩、课堂表现、作业完成情况等多方面的信息,对学生进行全面客观的评估。分层可采用显性分层或隐性分层两种方法,显性分层直接告知学生其所处层次并据此制定教学目标,有助于明确学习方向,但需辅以心理疏导;隐性分层则更加灵活隐蔽,根据学生实际情况动态调整教学策略,避免不必要的心理压力,但要求教师具备更高的教学智慧。无论采用哪种方法,教师都应关注学生的动态发展,适时调整层次,同时加强与学生的沟通交流,了解其学习需求和困难,提供个性化的指导和帮助,以确保分层教学策略的有效性和针对性。

教学目标分层设计需体现梯度性与挑战性。教师应根据学生英语学习能力制定分层教学目标,基础层次目标聚焦于基础语法知识巩固与日常交际用语掌握,确保所有学生达到基本要求并鼓励其向更高层次挑战。拓展层次目标强调高阶思维培养与素养迁移,引入英语文学作品分析、跨文化交际项目等,培养学生语言综合运用与解决实际问题的能力。教学目标应体现层次性与递进性,前一层次为后一层次奠定基础,后一层次是前一层次的自然延伸,形成螺旋上升的素养培养链条。

教学内容与材料的分层调整是实现差异化的教学核心。教师需要深度解构教学内容,识别支撑核心素养发展的关键要素,并根据学生分层情况将教学内容转化为具有进阶性的任务序列。基础层教学内容应重点放在基础语言知识巩固上,设计文本细节理解任务,强化语言输入与信息提取能力。提高层教学内容需设计语言应用与思维提升相结合的任务,引导学生在巩固语言结构的同时进行逻辑思考。拓展层教学内容应聚焦高阶思维发展,要求学生结合生活实际,运用所学知识进行创造性表达与综合实践。教学内容的选择应体现差异性,基础层学生可使用材料结合的资源辅助差异性,中高级学生则可通过在线平台提供的原版材料提升听力与阅读理解能力。教学内容优化需

注意梯度之间的衔接性,避免内容断层或重叠,使教学体系形成系统化、结构化的知识网络。

教学方法创新是分层教学有效实施的重要保障。项目式学习作为一种高效教学模式,可延伸至跨文化交流项目、主题探究活动等,鼓励学生主动探究,通过项目完成过程全面提升英语实际应用能力及自主学习和解决问题能力。差异化教学活动设计针对不同层次学生特点,基础层可通过互动学习软件进行词汇训练等游戏化活动,提高学生参与度;提高层可组织小组讨论、角色扮演等活动,提升英语交流能力;拓展层可开展在线辩论赛、演讲展示等活动,锻炼高层次语言表达能力。信息技术辅助教学的应用能够实现课堂互动与学生个性化学习,教师通过实时反馈功能了解学生学习状况,及时调整教学策略。

“双减”背景下初中英语分层教学实施路径的构建是一个系统工程,需要教师、学校、家庭及社会多方共同努力。通过科学的学生分层、梯度化的目标设计、差异化的内容与方法、多元化的评价体系以及完善的保障机制,才能真正实现因材施教,促进每位学生在原有基础上获得最大限度的发展,推动初中英语教学质量的全面提升。

(作者单位:巴东县官渡口镇初级中学)

数字化转型视角下小学道德与法治教育改革研究

■ 贺兰英

在数字化转型的浪潮中,小学道德与法治教育正经历一场深刻变革。这场变革的核心是利用人工智能、大数据等数字技术,将抽象的价值观与法律知识转化为学生可体验、可思辨、可实践的学习旅程,从而实现学科育人目标的深化与升华。

数字化转型已超越单纯使用多媒体课件辅助讲解的初级阶段,正迈向构建“人机协同”教学新范式的深度探索。其关键在于通过技术重塑教学结构,将教师从单一的知识传授者,转变为学习情境的设计者、高阶思维的引导者和情感智慧的培育者。例如,在教学中,教师借助国家中小学智慧教育平台等数字化工具,能够在课前精准整合权威教学资源并诊断学情;在课堂中利用希沃白板等互动平台设计游戏化学习活动,显著提升学生参与度;在课后通过数据分析功能进行教学反思与优化,形成“数据驱动”的精准育人循环。

为破解法治教育内容抽象、与学生生活距离感强的核心难题,数字技术的核心应用在于推动教学内容从“静态文本”向“动态情境”的根本性转化,致力于实现法治教育从外在的“纸面认知”到内在的“心间认同”的深刻跨越。这一过程,本质上是利用技术将普遍性的法律原则与规范,转化为学生可体验、可交互、可思辨的具体化生活场景与叙述。

可利用万彩动画大师、优芽互动电影等易于上手的数字化创作工具,将涉及公民基本权利与义务、公共卫生规划、未成年人特殊保护等领域的核心法律概念,开发成一系列情节生动、角色鲜明的动画微课。学生不是被动观看,而是以特定角色身份(如公民、社区成员、事件当事人)进入其中,在面对预设的、源于真实生活的两难情境或规则冲突时,必须依据对法律原则的理解,做出选择、展开辩论或尝试解决纠纷。这种高度仿真的“角色代入”与“决策干预”体验,让

学生不再是被动的法律知识接收者,而是转变为法律原则的主动应用者和法治过程的亲历者。它模拟了法律在真实社会生活中被激活、被运用的动态过程,使学生在“做”中“学”,在“体验”中“思”。

数字化转型的另一重要维度,在于构建以学生为中心的互动生成式课堂,激发学生的主动探究与深度思考。数字平台为课堂上即时的观点碰撞、协作共创提供了强大支撑。利用“三个助手”数字化平台,让学生通过拍照上传等功能,实时表达对“最美劳动者”的理解。人工智能还成为支撑学生开展项目式学习与思辨探究的“智能学伴”。例如,在关于“家乡新变化”的学习中,AI技术不仅能够动态呈现历史变迁,还能在学生描绘家乡未来愿景后,即时生成可视化蓝图,引导学生生起从认识到情感再到责任的联结。

在技术深度融入教学的过程中,教育者始终保持着对价值引领的审慎思考,明确技术是服务于育人目标的工具。多位教研专家强调,必须把握技术使用的边界,防止出现“为技术而技术”的形式化应用。技术的价值在于赋能更有温度的思想课堂。无论是利用VR技术带领学生“走进”抗战纪念馆实现跨时空的情感共鸣,还是通过AI对话英雄来感悟“众志成城”的精神,其最终目的都是引导学生在震撼与感动中深化价值认同,激发使命担当。数字技术在此过程中扮演的是搭建认知支架、丰富情感体验、衔接知行合一的桥梁角色。

数字化转型视角下的小学道德与法治教育改革,其内涵远不止于教学手段的更新。它是一场以学生素养发展为中心,以数字技术为驱动,对教学理念、教学流程和教学样态进行的系统性重塑。未来的探索将继续深化“人机协同”的智慧,让技术真正融入教育的肌理,为培养具有健全人格、法治观念和社会责任感的新时代少年筑牢思想根基。

(作者单位:利川市谋道镇谋道小学)

数字化转型背景下小学道德与法治教学创新研究

■ 王帮学

数字化转型作为新时代教育发展的核心驱动,正深刻重塑着小学道德与法治课程的教学范式。这一转型不仅体现为技术手段的革新,更是教育理念、内容呈现与互动方式的系统性重构,对于小学阶段思想道德与法治教育的实效性提升具有战略意义。其价值在于突破传统课堂的线性传播模式,通过数字技术将抽象的价值观念与法治意识转化为可感知、可交互的学习体验,契合小学生形象思维主导的认知发展规律,为道德认知与法治意识的有效建构提供支撑。

教学资源的数字化整合构成创新实践的基础维度。教师可依托国家中小学智慧教育平台、学科资源库等云端共享机制,构建动态化教学素材体系,实现优质资源的筛选、分类与校本化改造。这一过程强调对网络资源的二次加工与教学适配,通过跨平台内容聚合将法治条文、道德规范与多元文化素材转化为符合课程标准的教学组件。资源建设需遵循贴近性原则,挖掘本土化生活素材,将社区实景、地方新闻等转化为数字化教学材料,增强教学内容的真实感与代入感。同时,资源平台应具备共享属性,支持教师间的数据融合与经验互鉴,形成协同发展的资源生态。

资源整合的深层价值在于打破教材中心主义的局限,将媒介要素纳入教学系统,使数字化技术从辅助工具升华为学生主动建构知识的认知中介。

多媒体技术的教学应用创设了沉浸式学习情境,显著提升了知识传递的直观性与情感共鸣度。通过影像、声音、图文的多模态融合,道德与法治课程中抽象的价值命题得以具象呈现,有效调动学生多感官参与。虚拟现实与增强现实技术可模拟道德抉择场景与法治实践情境,使学生在模拟实践内化规则意识。微课作为精悍短小的情境载体,能够聚焦特定主题,通过视听说叙事将生活逻辑与课程知识有机衔接,深化意义理解。多媒体课件通过动画、音视频素材将法律条文文化解为可感知的符号系统,降低认知负荷。技

术实践活动的数字化延伸拓展了道德教育的时空边界。可组织基于数字平台的主题调查,引导学生运用镜头记录公共设施使用与使用情况,在数据采集中体认公共利益的重要性。情景剧表演活动通过数字化脚本创作与角色分配,使学生在角色扮演中理解法治理论的实践价值。实践活动强调知行合一,将课堂所获转化为解决真实问题的能力,实现从认知到行为的素养内化。活动成果通过数字化手段呈现,形成可视化学习档案,为过程性评价提供依据。数字化实践不仅丰富学生的直接经验,更在跨地域、跨文化的在线交流中培育国际视野与多元文化理解能力,契合全球化时代的公民素养培育目标。

数字化转型为小学道德与法治教学提供了系统性创新框架,涵盖资源建设、情境建设、互动优化、实践拓展与评价革新等多个维度。这一转型坚持学生主体性为核心,以素养培育为导向,通过技术赋能实现教学质量的实质性提升,最终促进正确价值观、法治意识与道德判断能力的协同发展,为培养新时代合格公民奠定基础。

(作者单位:利川市东城办事处白鹤山小学)

跨学科融合视角下初中地理教育改革探索

■ 杨冰玉

当前基础教育课程改革深化推进,地理学科综合性特征日益凸显。跨学科融合教学作为培养学生核心素养的重要途径,其理论内涵与实践机制亟待突破。地理教育不应局限于学科边界内部的知识传递,而应主动突破学科壁垒,构建以地理学科大概念为核心的跨学科知识体系。基于课程标准的分析表明,地理学科大概念具有较强的统摄性,能够有效整合分散的知识点,实现从知识碎片化向结构化的转型。跨学科主题学习要求教师立足地理学科核心素养培育,同时贯穿跨学科通用素养的培养目标,涵盖团队协作、语言表达、问题解决等关键能力。

跨学科教学模式的构建需遵循学科内容的逻辑转换原则。教学内容设计应详细规划涉及的学科知识体系,课程设置需充分考虑各学科的有效衔接,把握统一语言、层次沟通、认知转换等基本原则,确保教学活动的可操作性与有效性。项目式学习作为实施跨学科教学的重要载体,能够引导学生在真实情境中探索地理问题的复杂性与综合性,培养其系统思维与决策能力。

教师角色转型是跨学科教学成功的关键要素。教师需从单一学科知识传授者转变为学习设计者与引导者,在跨学科备课机制中实现知识互补与方法共享。学校层面应建立常态化的跨学科教研平台,通过集体备课、教学研讨、资源共享等多元化管理措施,促进学科间的深度整合。同时,教师需不断提升自身跨学科知识结构,掌握多学科的基本思想与方法,才能在教学实践中有效引导学生进行知识迁移与综合应用。

信息技术与跨学科教学的深度融合重构了教学时空边界,打破了传统课堂的线性时间结构与固定场所限制,实现了学习过程的弹性化与泛在化。多媒体教学资源、虚拟实验等技术手段,能够突破物理空间约束,通过虚拟现实构建三维地理场景,借助增强现实叠加空间信息,为学生提供具身认知的沉浸式学习体验。数字化工具不仅作为知识呈现载体,更应成为学生开展地