关于高中物理复习的几点建议

河北　晋州　• 孙军辉

根据几年来自己送毕业班的实际经历，为使学生复习能落到实处，使复习的过程更合理，复习的效率更高，有助于最大限度地提高学生的水平，特提出以下几点建议。

一、注重基础知识的复习，强化学生对概念和规律的正确理解

对基本概念、规律的要求一贯是高考物理考查的重点内容，主要考查考生在理解的基础上进行掌握，并要求深入理解，拓展它们之间的内在联系。不少学生存在着这样的问题：能说出概念、定义，但一用就错，有关的选择题得分率低。这些都与基础较差，对物理概念和规律的理解不够有关。而近几年高考中的物理试题具有重视基本概念、规律考查的特点。

要让学生明白：理解能力是基础。只有理解能力提高了，其他能力才能较好地发展，而理解能力提高的前提是牢固的基础知识、扎实的基本技能和规范的基本方法，只有抓好基本内容的复习，对概念和规律的理解才能正确、深入、透彻。

二、加强学生的逻辑推理、论证表述、分析综合等能力

对学生推理能力的考查贯穿于各种题型中，从不同的角度，通过不同的题型、不同的情景设置来考查考生推理的逻辑性、严密性；对论证表述则是根据学生能否简明扼要地把推理过程表述出来，考查考生的表述能力。要克服学生思维推理过程不能严格合乎逻辑，对受力分析、运动过程分析不予重视，给解题带来盲目性；不会用物理语言表述物理过程或物理规律，使解题过程残缺不全；知识应用相互脱节，不能有机整合，使解题思路停顿、方法单一、正确率低的现象。

三、提高学生应用数学知识解决物理问题的能力

物理和数学是紧密联系的，数学是学好物理必备的工具之一，好多物理概念和物理规律，是用数学语言进行描述的，应用数学处理物理问题的能力也是进入高校深造的考生应具有的能力，因此高考当中一直注重考查考生的应用数学处理物理问题的能力。

为此，我们一方面要求学生在平时通过大量的练习，掌握解决物理问题常用的数学规律及方法，在此基础上，引导学生逐步形成运用数学工具处理物理问题的基本思路，熟练地将物理问题转化为数学问题。另外，要重视估算题的训练，复习时应注意引导学生逐渐掌握近似估算法，快速求出物理量的数量级。同时，注重数学运算能力的提高。

四、加强实验复习

物理是一门实验科学，实验能力的考查在高考中一直占有相当重要的地位。一要重视课本中的实验，复习时注重引导学生领悟实验的原理、设计思路、所运用的典型方法、规范的操作和合理的实验步骤。二要鼓励学生大胆创新，认识到实验方法并不是唯一的，可以对课本中的实验做一些合理的变通，或补充一些模仿性实验，增加一些设计性实验，培养学生运用所学的知识、方法解决新问题的能力。三要通过练习积累一些基本的实验方法、设计思路，使学生做题有规律可循。

只要我们努力，按照教学规律科学地进行复习，及时地收集和处理信息，充分地调动学生的学习积极性，学生一定会取得好的成绩。

（晋州市第一中学）

体育课中疲劳性骨膜炎的成因及对策

河北　唐山　• 苗润强

摘　要：作为学校教育重要组成部分的体育课，由于其自身的特点，运动性损伤时有发生，疲劳性骨膜炎又是学校体育教育过程中的常见运动损伤，在很大程度上给体育教学带来不良影响，同时，也加重了学生的心理负担。有些学生为了避免运动损伤，减少运动量甚者根本就不参加运动。正确处理体育课中的疲劳性骨膜炎，尽可能减少体育课中疲劳性骨膜炎的发生，或使疲劳性骨膜炎造成的损失降到最低，保证学校体育教学工作的正常开展，是每一位体育教师必须面对的问题，下面是作者的一些看法。

关键词：体育课；疲劳性骨膜炎；成因；对策

一、疲劳性骨膜炎产生的原因

⑴ 练习方法和运动量不当，尤其是过于集中地用足尖进行跨步跑、后蹬跑、高抬腿或跳跃练习等，使小腿屈肌群过度疲劳。

⑵ 在体育课中由于没有掌握正确的动作要领，跑跳的技术动作不正确，在动作中缺乏应有的放松，脚掌落地时不会缓冲，使下肢受到较大的反作用力。

⑶ 场地过硬跑、跳落地时小腿所受的反作用力太强，增加了局部负荷。

⑷ 准备活动不充分，气温过低，使肌肉没有充分活动开或较僵硬等。

二、症状——起病缓慢，征象逐渐加重

⑴ 疼痛：开始多在练习后小腿疼痛，较重时在运动中，甚至不运动时也痛。

⑵ 肿胀：急性期多有局部肿胀，以小腿下段较明显。

⑶ 压痛：在胫骨内侧面、内后缘或腓骨下端较明显，压痛可在一段骨面上存在，也可上下散开，轻重不一。

⑷ 结节及肿块：在皮下骨面上有小结节或肿块。

三、处理

⑴ 早期或症状轻者，局部可用弹性绷带包扎，适当减小局部负荷，继续从事训练，随着负荷能力的提高，经 2～3 周后症状消失。

⑵ 症状严重的队员，除减少局部负荷外，还要外敷新伤药或用温水浸浴，配合按摩。也有人用紫外线照射患处，以加速异位性骨化。疼痛剧烈的队员在休息时要抬高患肢。

四、预防

练习遵循循序渐进的原则，不要拔苗助长。防止突然连续加大训练量，避免长时间过分集中的跑、跳、后蹬、支撑等练习。要及时纠正错误动作，训练前做好准备活动，课后及时放松。

体育课的练习计划要因人而异，要掌握循序渐进的原则，让学生掌握正确的技术动作，及时纠正错的技术动作，及时发现运动损伤及时处理，避免损伤加重。

参考文献：

[1]武汉医学院.病理学[M].北京：人民卫生出版社，1981.

（唐山市丰南区第二中学）

(C)1994-2021 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net