

初中体育教学如何培养学生的心理品质

牛博海

(河北省霸州市第九中学 河北 廊坊 065700)

【摘要】《新课程标准》中提出，体育教学应坚持以学生为发展中心，坚持“健康第一”的教育理念，以实现增强青少年体质，培养良好心理品质的目的，将体育学科的优势真正发挥出来。基于此，本文将结合初中生的心理特点，结合笔者多年初中体育教学中的经验和尝试，有针对性的提出了几点在初中体育教学中能有效提升学生心理品质的对策建议。

【关键词】初中体育；体育教学；心理品质

1. 初中生的心理特点

对于初中阶段的学生而言，正处于心理、生理快速发展的关键时期，他们极易产生矛盾心理，这一阶段的初中生虽然从生理变化上来看已经趋近于成年人，或者他们在内心觉得自己已经是大人了，但难免会有幼稚的矛盾、性格上的依赖、行为观点的独立、事物认知的片面，以及自我评价的虚高等^[1]，处于这一特殊阶段的初中生，往往自尊心都非常强，并产生了一定的性心理，冲动、易怒等不良情绪聚集，这些独特的心理特征都值得初中生的体育教师充分重视，合理利用，只有这样，才能提升初中生体育教学的质量，帮助初中生塑造良好的心理品质。

2. 有效提升初中体育教学中学生心理品质的对策建议

2.1 结合初中生的心理特点，优化课程内容，培养学生的抗挫能力。

在初中体育教学中，教学内容的安排与学生的学习兴趣和心理品质的养成之间都有着直接的联系。在充分考量初中生心理特点之后，及时有效地纠正其情感缺陷，对帮助学生消除不良心理品质方面是十分有利的^[2]。举例来说，在我们的班级上，总免不了有一些学生性格内向、孤僻，不那么合群，在开展体育教学时如果遇到集体体育项目，这部分学生往往会表现出退缩的状态，最为常见的就是我们的接力赛、球类比赛等对团队合作要求比较高的体育活动项目，针对这些学生，体育教师应给予他们鼓励让其多参加此类活动；对于胆子比较小的学生，体育教师则应引导他们去参与山羊跳等具有一定挑战性的活动内容，在通过由易到难的不断推进中，学生们能更快速的消除内心的恐惧和胆怯，消融内心筑起的心理屏障；对于缺乏耐心的学生，体育老师还应侧重安排他们去加入长跑比赛的行列，以培养他们吃苦耐劳、艰苦奋斗的精神，更好的培养耐心；对于爱冲动的学生，教师应安排游戏活动，着重培养他们的自我控制能力，摒弃急躁和冲动，打败内心不安的小魔兽，真正成为自己情绪的主人。总之，任何体育项目的设定，都应有针对性，目的都在于帮助初中生消除潜在缺陷，培养抗挫能力，塑造良好的心理品质。

2.2 结合学生的身体条件，灵活选择教学方法，培养学生的自信心。

同样是初中生，他们的身体条件却存在较大的差异，体育教师应在教学过程中，结合学生的体能特点，灵活选择教学方法。在教学方法的选择中，除了考虑到学生的体能特征外，还应考虑到学生对体育技能的掌握情况、个人的兴趣爱好等的差异性因素。举例来说，在教授实心球前抛内容时，我选取了体能分组训练的方法，我将学生分成了几个小组，并要求学生反复练习 10次，各成员进行组内监督。对于悟性好的学生很快就完成了，而一些学生却不得要领，此时，我对这些学生逐一进行了单独教授，在反复的示范中，学生们也逐渐掌握了动作技巧和要领，并很快拥有了学习信心。通过对不同身体条件的学生实施差异化的灵活教学方法，培养了学生的学习信心，使课堂教学效率有了大幅提高，学生们的参与学习热情也很高涨，并通过不同侧面有效培养了不同学生的良好心理品质。

2.3 因材施教，重视学生的个性化发展，培养学生的进取精神。

同一个班级的学生在身体条件、心理素质方面都是参差不齐的，要想通过体育教学来提升初中生的心理品质，要求体育教师必须关注到所有学生，发现他们的优势和不足，坚决做到不搞两样，一视同仁，对先天身体素质条件好的学生不娇惯，也不对身体条件不好的学生有歧视，用因材施教的方法去鼓励学生，培养学生，确保每个人都能在体育课程上有所获，此间教师要做的就是多给学生鼓励，让他们在参与集体活动的过程中感受集体的力量和乐趣，在体育项目参与中不抛弃、不放弃，培养自信的精神和坚持的信念，以促进学生的个性化发展，塑造其身心健康的成长。如，为了培养学生的进取精神，促进学生的个性化发展，我们开展过诸如短跑比赛、跳高、抛铅球等各种体育竞赛，每个成功的学生都沉浸在成功的喜悦中，在比赛中失败受挫的学生也暗下决心：下次一定要赢。在这些教学活动和比赛项目的设置中，学生们深深地懂得了什么是“逆水行舟，不进则退^[3]。”

2.4 组织比赛项目，培养学生的集体观念和竞争意识，塑造健全人格。

在体育运动项目中，我们经常听到一句口号“友谊第一，比赛第二”，在体育课堂教学中，通过组织比赛项目的方式，能让学生一方面感受到体育运动项目的激烈和健康之外，还能培养学生的集体观念和竞争意识，提升团队凝聚力，对学生的组织能力和团队协作精神等都十分有帮助的。如，在体育教学中，笔者曾组织学生开展篮球教学比赛，考核的内容包括两个方面：一是学生对篮球基本技巧的掌握和运用呛咳，二是学生在比赛过程中配合的默契度。通过这样的比赛活动，学生们都充分历史到队友之间写作的重要性，一个眼神、一个手势都对进球率和集体荣誉有着至关重要的影响，只有在场上密切配合，少强球、少让球，才能提升进攻和防守效能，凝聚团队精神。而在比赛过程中，学生们又很容易地产生了自发性，在比赛中培养竞争意识和团队协作意识，激发学生的上进心，稳固同学之间的友谊，克服自卑心理，提升班级的凝聚力，帮助学生培养健全的人格品质。

3. 结束语

人生就像一场忘记点休止符的博弈，在前行的道路上难免会遇到默契的配合者，也会有给人考验的对手，会伴随着成功的喜悦，还会夹杂着失败的泪水，在“健康中国”的总体发展战略目标下，体育教师只有立足实际，多措并举，才能帮学生们塑造良好的心理品格，照亮自己前进的人生路。

参考文献

- [1]吴尚书.初中体育教学如何培养学生健康心理品质[J].未来英才,2015,(20):41-41.
- [2]陆体福.体育教学中如何培养学生良好的心理品质[J].中国科教创新导刊,2012(6):254-254.
- [3]王旭.体育教学中学生心理品质培养的思考[J].快乐阅读:开心辞典(上),2011(16):25-26.

浅析广播电视制作中剪辑与摄影技术创新

杨拓新 张帆

(承德广播电视台 河北 承德 067000)

【摘要】广播类型的节目从制作到出品，剪辑与摄影在其中是非常重要的步骤，节目最终所呈现的效果与这两者之间也会被剪辑与摄影的质量所影响。随着科技的进步与发展以及人们生活水平的提升，人们对于广播类电视节目也有了新的要求，因此节目也要进行相应的改革与创新。所以，在此大背景之下，广播电视制作中的剪辑与摄影技术也要随时代发展与节目改革而进行相对应的技术创新。

【关键词】广播电视；剪辑；摄影；技术创新

引言

由于广播类型的节目不像综艺节目那样多变，内容比较固定，而且极容易受到网络新媒体传播的影响，因此广播类节目的影响力以及收视率正在呈下降趋势。为了满足人们的需求，随着科学技术的不断发展，广播类型的节目制作需要在原来的基础上对节目内容以及形式进行相应的改变，而进行变革的关键之一，就是对剪辑技术以及摄影技术的创新^[1]。本文将分别介绍广播类电视节目如何在剪辑与摄影技术上进行改革创新。

一、广播电视制作中剪辑技术的创新

在广播电视节目的制作中，其剪辑技术主要体现在对录像视频的后期制作。在进行录像视频的剪辑时，其要求是在既定的时间内能够准确表达该视频想要突出的中心思想，传达给观众最有效的信息。

(一) 剪辑节奏要一致

在进行广播电视节目视频剪辑时，要想能够带给观众更好地观看体验，那么就要根据节目想要表达的内容与其实际表现方式来保持一致的画面节奏，所有画面与场景的持续时间要做到统一；在对于镜头的选择要以观众的观看感受为基础要求，

而不是过分强调艺术的表现效果。举例来说，在对移动的镜头进行剪辑时，可以有多种的表现形式，比如推拉摇移，但进行具体表现方法的选择时首先要充分考虑到观众在节目观看时的感受，在此基础上可以适当添加艺术性效果。

(二) 剪辑方向要统一

后期剪辑人员一定要具备良好的方向感，熟知轴线原则并能够充分利用，这样才能使最后呈现的节目效果是保持统一的方向角度，能够完成表达出电视节目的主题，而不是带给观众混乱跳跃的观看体验以及对于电视节目想要表达的内容感到疑惑。举例来说，假设在一个画面中任务是左侧上场的，那么当在下次这个人物出现时应该是从右侧上场。

(三) 剪辑顺序要分清主次

在后期剪辑时，镜头的组接顺序对展现广播电视节目核心内容有着重要影响。一般来说，剪辑人员会按照镜头的主次顺序来完成镜头的组接，尤其体现在新闻类广播电视节目中。比如在新闻节目中，剪辑人员进行剪辑时往往会根据所发生的新闻事件的重要性来进行镜头的组接，较为重要的放在前面，突出该新闻的核心思想，让观众能够对该新闻的具体内容有一个全面的了解。