

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，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质，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。

（四）剪辑镜头要动静结合

电视广播节目要是想要呈现一个活泼协调的画面感受，那么在进行后期的剪辑时剪辑人员要重视对于镜头的动静结合，将静止镜头与运动镜头进行一个有机的融合使用。如果没有特殊的播放要求，若是电视广播节目中只有静止镜头，那么整个节目效果就会显得枯燥无聊；反过来说，要是节目中的镜头全是在运动的，那么带给观众的感受就是混乱的，无法对节目内容有一个确切的了解。因此在进行后期剪辑时，剪辑人员可以选择在幅度较小的运动镜头中添加几秒钟的运动特效，使整个节目效果更具活力。

二、广播电视制作中摄影技术的创新

对于剪辑与摄影来说，摄影拍摄是后期剪辑的基础。一个比较优秀的摄影作品不需要后期进行过多的加工就能带给观众最直观的体验，一定程度上还能提升节目的质量与效果。

（一）摄影技术要提升

摄影拍摄是整个电视广播节目的重要基础前提，其拍摄结果更是后期剪辑的素材来源，因此若是基础打不好那么对于整个节目的制作来说都是不利的，因此要对摄影技术进行创新，首先要做到的应该是对摄影技术的熟练掌握。但是摄影技术不单单是指摄影师的经验技巧，还有对于所拍内容的艺术表现。只有将摄影技巧与艺术性表现相结合，才能带给观众细致、全面、生动的画面体验，也可以更好开展后期剪辑工作。从另一方面来说，对于摄影技巧的创新，也就是对于曝光与景别选择的创新^[2]。曝光主要靠调节光圈来实现的，又分为手动调节与自动调节；而景别分为大、中、小三类，掌握熟练摄影技巧的摄影师面对不同的拍摄对象要能进行不同景别的切换，结合光线、虚实等因素，打造独特场景，突出核心内容。

（二）摄影要选好镜头构图

在摄影拍摄时一个稳定新颖的镜头构图能够带给观众更好地观看体验，在对镜头构图进行创新时，首先，摄影师应该对本次节目拍摄内容有一个深入的了解研究，只有对节目内容以及中心立意做到心中有数，那么在实际拍摄时才能抓住拍摄

重点，将拍摄的主要内容与次要内容进行合理地比例分配；其次，对于节目内容的主次要突出，可以利用将画面进行分割的方式，在增加节目艺术性的基础上也可以保证节目的整体顺序的展现；最后，对于处于一个画面中的静止物体与运动物体，摄影师要把握好两者的构图，实行动静结合的构图方法可以使整个画面看起来更加精致富有美感。

（三）摄影效果要具有趣味性

现阶段随着人们审美水平的提升以及对广播电视节目要求的增多，要想制作出观众满意的广播电视节目只追求节目的艺术效果是不够的，除此之外还要增加节目的趣味性。比如摄影师在进行拍摄时，通过多角度拍摄来完成信息的传递与艺术的表达，在此前提下还能够给观众留下更多的空间进行自主想象，观众在不自觉在参与到了节目中来，增加了节目效果的趣味性表达。

三、结束语

综上所述，剪辑与摄影技术的创新对于广播电视的变革来说发挥着很重要的作用。对剪辑与摄影技术进行创新不仅能够对节目质量与效果进行有效提升，同时对于观众来说还能获得更好的观看感受。因此，现阶段广播电视节目要想做到吸引更多的观众，提升节目收视率，满足更多观众的需求，那么对于剪辑与摄影技术的创新是重中之重，帮助整个广播电视市场实现稳定的可持续的发展进步。

参考文献

- [1] 黄国伟. 广播电视制作中的剪辑与摄影技术探讨[J]. 新闻研究导刊, 2019, 010(003): 242-243.
 - [2] 马天华. 广播电视制作中剪辑与摄影技术创新探讨[J]. 农家参谋, 2019, 615(07): 279.
- 作者简介:
杨拓新, 出生年月1973.12, 男, 河北承德市人, 承德广播电视台, 河北工业大学毕业。

探索丰台区文化馆总分馆制建设

张 静

(北京市丰台区文化馆 北京 100071)

【摘要】按照“政府主导、改革创新、强化基层、全面推进”的原则，统筹区域内的文化活动、艺术资源、文艺创作、艺术辅导、送戏下乡、队伍培训等下基层，逐步满足基层需求，要在全区范围内建成一个以区文化馆为总馆、街乡镇综合文化中心为分馆、村（社区）综合性文化服务中心为基层点的文化馆总分馆体系，依照突出重点、强化指导、规范建设、全面达标的原则，我馆突出抓好“四建设一公开”即：服务体系建设、服务队伍建设、服务品质建设、服务网络建设，馆务公开，全面推进我区总分馆制建设。

【关键词】总分馆制；建设重点

前言

根据北京市文化局、新闻出版广电局、市体育局、市发展改革委、市财政局五部门印发的《〈推进文化馆图书馆总分馆制实施方案〉的通知》（京文公共发[2017]335号）文件精神，我区将在2020年底前全面完成总分馆服务体系的建设。依照《〈推进文化馆图书馆总分馆制实施方案〉的通知》明确总分馆关系，总馆对分馆注重业务指导和资源调配；分馆按照总馆的工作安排和服务标准，面向基层群众提供与总馆水平相当的基本服务。以区文化馆为总馆，街乡镇综合文化中心为分馆，社区村文化活动室为公共文化服务点形成了我区文化馆总分馆的组成架构。以梳理总分馆文化工作及活动、人才和空间等资源及需求，搭建多层次、多门类、多方位的沟通平台，结合我馆在浙江考察学习经验，卢沟桥乡试点工作和新村、西罗园等街道摸底调研工作的成果，形成一个“资源共享、优势互补、上下联动”的共建共享模式，还需要我们在实践中不断摸索探寻，下些功夫进行探讨研究。

一、文化馆总分馆制概述

所谓总分馆制，是指在一定的区域范围内，构建由统一的主管机构进行管理的文化馆集群，将其中处于核心地位的文化馆作为总馆，其余均为分馆，处于从属地位，从而形成城乡全面覆盖、结构完整、布局合理、功能健全的文化馆服务体系。文化馆总分馆制的核心要义，是将原本相对独立、各自分散的文化馆联系起来，形成相应的组织体系，从而盘活文化资源，促进群众文化建设工作不断推进。在进行总分馆制建设的过程中要充分考虑到服务的高效性以及成本问题，对文化馆的服务范围进行合理控制。在某种程度上可以看做是文化馆运行管理机制的一种改革创新。

二、文化馆总分馆制建设的重点

（一）服务体系建设

建立完善文化馆总分馆服务体系管理制度和协调机制，健全调查研究、绩效评估、考核激励等相关制度，建立并实施“总馆-分馆”相关负责人参加的两级例会制度；制定总馆对分馆、分馆对群众的服务标准；建立分馆对总馆的评价标准和分馆自查评分标准。实行项目管理制度，形成较为稳定的项目团队。立足现有条件和资源，做到目标细化，任务量化，设立抓手，明确时限，确保各项任务保质保量完成。

（二）服务队伍建设

加强文化馆总分馆人才队伍建设，鼓励以群众文艺骨干人员为主体，社会艺术专业人才、专业艺术院校院团为补充的方式，加强群众文化志愿者辅导队伍建设，培育一批专业程度高、示范作用明显的文化志愿服务人员、引导文化志愿者深入社区村开展服务。加强基层文化、艺术、网络、设备等培训，提高全区艺术和业务水平。

（三）服务品质建设

完善群众文化需求征集和反馈机制，建立文化资源调配体系，统筹总馆、分馆、基层服务点的演出场地、器材、道具、服装等文化资源和专业师资，挖掘区域

资源，联合驻区艺术院校与团队，为基层提供优质服务。制定“菜单”，并定期调整充实；完善线上线下一体化配送，探索“订单式”、“定制式”服务模式，畅通服务渠道，促进群众文化需求有效对接。

（四）服务网络建设

组建数字配送平台运营团队，实现总馆-分馆-基层服务点三级联网、互联互通，推动网络平台在基层应用，为辖区群众提供预约服务，开展线上培训、艺术鉴赏、文艺演出观赏，“订单式”配送等，形成“一站式”服务。同时加快我馆数字化转型升级，促进公共文化资源共建共享。

（五）实行馆务公开

利用数字化建设，打造数字文化馆，将总馆和21个分馆，以及社区村文化点开放时间、总分馆活动计划、活动内容、活动开展情况、文化资源、重点特色、优秀成果等信息通过网络平台等新媒体公之于众，使群众及时全面掌握相关信息，从而吸引更多的群众参与其中。

三、创建新型运作模式

经过前期实地调研摸底，后期的研究探讨，我馆在模式创新上下了功夫。探索分区域、分体量，先需求，分3大区块，4个小组下沉总馆人员，创建分馆联盟运作机制，以小组为单位建立“会议联席、活动联办、培训联做、平台联建、场地联用”为主要内容的“五联”的服务体系。

四、针对普遍提出绩效考核问题的思考

总分馆制是当前文化馆建设过程中的一个重要方向，但在当前总分馆制中，大部分馆存在考核机制不健全的现象，针对这个问题，我馆要求下沉分馆工作的工作人员到岗到位，根据总馆要求，对分馆进行任务布置、培训管理、参与辖区内大型活动的组织策划、配合分馆开展各项工作。根据总馆全年工作任务及各分馆全年文化工作制定全年工作量化表，上一年底前报总馆；每月底前向总馆报送当月工作完成情况和下月工作计划，同时上交当月活动的《群众满意度调查表》，以群众需求和满意度为导向，组织分馆自查自评，总馆成立巡查小组进行巡查和第三方暗访。总馆人事部门每月根据工作完成情况汇总计算当月考核，年底做出分馆工作人员全年绩效考核。

五、结语

总而言之，文化馆总分馆制的建设是当前文化馆运行和管理制度改革的一种体现，也是一项复杂的系统性工作，关系着文化馆自身功能的充分发挥，必须得到足够的重视，要做到有思路、有途径、有方法、有资源，通过切实可行的措施，促进文化馆总分馆制建设的稳步推进。

参考文献

- [1] 王浩刚. 立足文化馆总分馆制建设 助力基层公共文化服务体系建设的[J]. 发展, 2019(05): 49-50.
- [2] 杨永聪. 文化馆总分馆制建设研究[J]. 大众文艺, 2020(02): 10-11.