

对广东体育高考立定三级跳远训练的探索研究

刘曦

(广东梅县东山中学 广东 梅州 514011)

【摘要】基于对广东体育高考立定三级跳远训练的研究,首先,阐述立定三级跳远基本内容。然后,分析广东体育高考立定三级跳远训练现状,存在训练强度问题、技术训练问题。最后,针对广东体育高考立定三级跳远训练,给出加强身体协调训练、加强身体力量训练等措施。

【关键词】广东;体育高考;立定三级跳远;训练

立定三级跳远是对高中学生素质以及运动能力衡量的重要指标,立定三级跳远更加注重学生的爆发力、身体平衡能力以及身体协调能力等,对于学生各方面素质有着较高。如果在这一过程中,学生缺乏相应的平衡力或者爆发力,那么将会对最终成绩造成影响。基于此,为促使学生能够在最终考试中,获得更好成绩,在日常教学中,要加强对立定三级跳远训练。通过不同的训练方式,促使学生综合素质能够得到提升。所以,本文将针对广东体育高考立定三级跳远训练相应内容进行阐述。

1、立定三级跳远基本概念

立定三级跳远实际技术动作与三级跳远基本一致,但是在其中也存在一定的不同之处,立定三级跳远需要学生能够双脚用力蹬地,髌、膝关节以及脚踝三个环节能够充分伸直并向上跳起。在腾空后,需要使用腿向前方抬起并落地。接着另一只腿向上抬高,迅速用腿部蹬地跳起,进行跨跳动作,接着积极踏跳,腾空后双脚落入到沙坑中。立定三级跳远最基本的动作有三个,分别是一跳,二跨、三落地。在掌握基本动作要领之后,加强对立定三级跳远训练,才能达到良好训练效果。

2、广东体育高考立定三级跳远训练现状

2.1训练强度问题

立定三级跳远是高考体育中的重点项目,主要是对学生身体素质进行考核。对于立定三级跳远有关研究的书籍相对较少,所以,在实际训练中,老师的训练内容及训练强度等存在一定问题。如果在训练中,训练强度较大,那么学生将无法承受负荷,对其身体健康造成影响。如果训练强度较小,那么无法达到相应的训练效果^[1]。基于此,为能够达到更好训练效果。在实际训练过程中,训练强度问题,需要结合学生实际身体素质情况展开。这样才能保证正常训练强度的同时,避免出现受伤等问题。

2.2技术训练问题

技术训练是立定三级跳远训练中重点与关键,在实际立定三级跳远中,能够掌握相应的技术能力,可以在很大程度上提升学生的专业能力。比如,在起跳中如果学生双臂摆动存在错误问题,那么在跳跃过程中身体会过于向前倾去,无法保证直线。该种错误动作,不仅会浪费学生更多能力,同时对学生的起跳速度会带来一定制约。基于此,在实际训练中,对于技术训练需要老师能够给予更多关注与重视,对学生的错误动作进行纠正与调整,促使学生可以发现自身存在的问题,并做出改正,不断提升自身专业能力与综合素质。

3、广东体育高考立定三级跳远训练有效措施

3.1加强身体协调训练

立定三级跳远对于学生自身身体协调性有着较高要求,因此,在实际训练中,要加强对学生的协调性训练。在加强身体协调性训练中,可以从以下几点展开:第一,加强对立定三级跳远上下肢协调性训练是重中之重,为增强学生上下肢协调性,可以通过双臂上摆原地抬腿跳方式或者弓步交换跳方式。第二,在实际立定三级跳远中,跨步跳是其中的重要组成部分。学生跨步跳,对于最终成绩会产生重要影响。

基于此,老师要加强对立定三级跳远的训练。在训练过程中,老师要为学生播放相应的教学视频,这就需要老师能够在上课之前,对视频内容进行收集与整理。通过视频的观看,使得学生对跨步跳技巧、注意事项等有正确认识,掌握正确跨步跳。在实际训练中,可以进行小幅度训练。比如,在起跳时需要注意腿部高度,一般情况下,腿部只需要微微抬起即可,对于跳的高度问题以及远度问题可以不需要给予更多关注与重视。在这一过程中,主要是对学生脚跟落地后滚到前脚掌时,上肢与下肢的协调性。当学生能够掌握此类基本动作充分掌握后,可以进行大幅度训练。采取循序渐进的方式,更有利于学生掌握跨步跳工作。还可以通过连续跳垫子运动方式,不断增加学生的跨步跳幅度。

3.2加强身体力量训练

上文说到立定三级跳远对于学生爆发力有着较高要求,主要是下肢肌群爆发力与踝关节爆发力。在实际训练中,可以通过加强身体力量训练的方式。在实际力量训练中,可以从以下几点展开:第一,学生双脚要保持左右开立状态,同时保证彼此之间的平行,深蹲或者屈膝向下半蹲,两只手臂在原地,自然向后摆动^[2]。双脚快速向上蹬伸,同时双臂能够与肢体配合向上摆动,保证身体协调性。最后,使用脚尖用力蹬地,脱离地面使身体能够向上弹跳。通过该种训练方式,使得学生踝关节以及膝盖关节能够得到充分锻炼与拉伸。第二,学生在完成一系列动作,在落地过程中,要保证前脚掌与地面接触,膝盖稍稍弯曲,这样会有充分缓冲时间。接着按照上述动作进行起跳,进行反复训练。训练量要结合学生实际身体情况,每组重复十五次到二十次即可,每天训练三组到四组,这样可以达到良好训练效果。第三,在加强对学生的跳台阶训练,主要目的是使得学生的踝关节力量与腿部力量能够得到提升。在训练中,使用双脚或者单脚,微微弯曲膝盖,加强对前脚掌力量的应用,进行跳台阶动作。在这一过程中,上肢要积极配合。该训练每天进行五组到六组即可,每组保证跳跃二十级或者三十级台阶。当训练完毕后,需要老师能够给学生充足放松时间与有效的放松训练,保证学生各项身体机能可以得到恢复。放松训练可以通过慢跑方式、按摩方式等,保证劳逸结合,这样才能达到预期训练效果,促使学生能够取得更好成绩。

结束语

综上所述,在加强对立定三级跳远训练过程中,老师在其中发挥着不可替代的作用。在这一过程中,需要老师能够具备较强的专业能力与综合素养,这样才能保证训练的科学与合理性。在有效的训练中,不断提高学生的体育能力与综合素养。在训练中,还要时刻观察学生的训练情况,对训练内容与训练强度进行调整与完善。

参考文献

- [1]李为群,张晚莉.2011—2016年广东省高考体育术科成绩与对策分析——以珠海市第三中学为例[J].四川体育科学,2018,37(03):129-132.
- [2]唐志,王东东.全国近20年体育高考项目设置及考试方法研究[J].湖南科技学院学报,2018,39(05):122-124.

初中美术有效教学浅谈

田琴

(贵州省毕节市七星关区长春堡中学 贵州 毕节 551700)

【摘要】随着我国素质教育的不断发展,初中美术课堂的教育模式发生了很大的变化,“以教师为本”的教学模式逐渐转向“以学生为本”的教学模式,但是在实际开展初中美术课堂的过程中,学生的学习效率并不高。因此,美术教师只有不断加强自身的教学水平,灵活采用多样化的教学方法和手段,才能实现美术教学目标,促进美术教学改革。

【关键词】初中美术;有效教学;教学模式

当今中国十分重视学生审美的培养。中小学非常重视艺术教育,大多数大学也提供艺术专业。这说明国家重视艺术教育。随着社会经济的发展,中国教育界对艺术教育的认识也发生了变化。目前,初中美术课堂教学改革已经开始,我国美术教育的发展前景值得期待。随着我国素质教育的不断发展,“以教师为本”的教学模式逐渐转向“以学生为本”的教学模式,但是在实际开展初中美术课堂的过程中,学生的学习效率并不高。本文在此基础上做一定的探讨,通过根据自己的经验就如何提高初中美术课堂的有效性提出了几点建议,希望给相关教育者一定的启示作用。

一、仔细讲解绘画步骤,提高学生基本技能

美术创作的过程是有一定步骤的。首先,要从欣赏入手,再按照“静物速写、风景速写、人像速写、动态速写、主题性速写”这一顺序进行由浅入深的创作。初中生对于速写并不感到陌生,虽然这一阶段的学生具有一定的造型能力,但是并不细致,同时也欠缺主观情感表达能力。对于这一年龄段的学生,他们的笔法往往比较简洁,绘画生动活泼,可以在较短的时间内用有趣的图画来表达自己的真情实

感,这是初中生难能可贵之处。作为初中美术教师,我们一定要把握学生的年龄特点,发挥学生的优势和长处,引入多样化教学手段,给学生讲清楚绘画的具体步骤,让学生做到心中有数,从而提高学生的绘画水平。实际上,速写的题材与内容都非常丰富,可以画静止物体,如:文具、书包、花盆等,也可以画人物,如:家人、朋友等,还可以画大自然景物,如:大树、鲜花、小桥、房屋等。速写的基本步骤如下:一是从整体上看实物;二是观察实物,找出基本特征;三是找到最佳的入手之处;四是依次绘画;五是对整幅画进行补充和修改,最终完成一幅画。由此可见,贯穿速写始终的就是两个字——观察,每一步都离不开观察,观察力强的学生必定能画出优秀的作品。又如,在画人物画时,学生应先用简洁的线条勾勒出人物的形体和动态,这几根线就是主线,然后再画出其余次线。在人物画像中,只要是贴近人体结构的线条就是实线,一定要画得准确;只要是不贴近人体结构的线条称之为虚线,要画得生动与流畅,加强画面的节奏感。还有一种速写方法是按照从大到小的顺序进行绘画,先从大的形块入手,可以画得比较有趣、比较生动。

此外,教师应指导学生掌握人体的解剖结构,以免在形体结构上发生错误。教师只有让学生熟悉速写技法,并掌握整个绘画过程,才可以化难为易,激发学生浓厚的绘画兴趣。

二、贴近生活实施教学,拉近与艺术的距离

艺术来源于生活,任何成功的艺术都离不开生活的熏陶,所以在美术教学中,教师应贴近生活实施教学,不能脱离实际。教师通过生活挖掘学生感兴趣的内容,站在学生的角度选择教学切入点。通过实践教学,我们发现很多学生不愿动脑思考,总喜欢模仿别人的作品,所以出现很多雷同画作。面对这一现状,教师要鼓励学生张扬个性、凸显自我、大胆创新,将自己的思想融入作品当中,让自己的作品富有灵感。例如,在教学“静物素描”时,教师可以让学生选择自己身边的事物作为素描对象。首先,教师将自己的一幅作品导入新课中,让学生对这幅作品进行评价,并相互交流,在这一过程中引导学生掌握素描的构图技巧和关键点。由于素描知识相对枯燥,为了激发学生的学习兴趣,让学生对物体形状和阴影变化有更深入的了解,教师应引入生活中的实例实施教学,让学生联系生活主动学习,充分了解物体形状与光影的变化。贴近生活引入实例,不但可以吸引学生的注意力,而且能够拉近学生与艺术的距离,促使学生主动发现生活中的闪光点,让美术与生活更加贴合,使学生在艺术殿堂中感受生活的温暖。

三、利用电子白板技术,凸显教学的人文性

每一件艺术作品都是由人创造的,那么其中就蕴含了各种各样的人文思想,具有很强的艺术性,尤其是古今中外的艺术佳作,蕴含了丰富的道德、情感、意志等思想特征,需要学生深层挖掘。但是传统美术教学中,教师大都采用书本或挂图呈现艺术作品,这样的呈现方式相对单一,而且不能将作品的空间存在形式展示出来,无法满足学生的认知需求。当然,这种展现形式也缺乏美感,不能调动学生的

审美欲望,更无法从中把握作者想要表达的思想情感。因此,随着多媒体技术在课堂教学中的应用,教师应充分利用电子白板软件,从网络中精心选取教学素材,结合学生实际,创建每个章节所需要的资源文件夹,根据具体的教学内容,从中选择不同历史时期、不同国家的艺术作品呈现给学生。为了让学生对作品产生更为深刻的认知,教师可以利用三维或四维空间功能,将作品全方位地呈现在学生面前,便于学生观察每一个细节,引导学生从不同角度进行分析,并充分感受作品中蕴含的人文思想,深刻体会优秀作品的艺术魅力。例如,在教学古代书画内容时,教师可以利用电子白板呈现工笔画的花鸟图和写意画的花鸟图,让学生对比分析其中的不同之处,再给学生呈现水墨山水和青绿山水,并讲解画的发展史,同时鼓励学生相互交流、讨论、探究、欣赏,并提出自己的心得体会。通过多媒体呈现,学生能够在仔细观察中对比分析,发现美术艺术的丰富多样,并采用不同的绘画方法展现不同的视觉效果。这不但有助于激发学生浓厚的学习兴趣,而且能够培养学生良好的鉴赏能力,并在潜移默化中渗透人文思想。

初中美术课堂教学最重要的是提高学生的听课效率。教师在实际的教学中要采取多种多样的教学方法激发学生的兴趣,让学生主动去学习,这样就可以起到事半功倍的效果。同时教师也要不断提高自身教学水平,学会利用信息化技术开展更加丰富的教学手段,从而更好地开展教学工作。

参考文献

- [1] 吴琼洁. 增强初中美术欣赏教学有效性的实践探讨[J]. 美术教育研究, 2014(16): 116.
- [2] 罗硕颖. 提高初中美术教学有效性的策略研究[J]. 新课程学习(中), 2013(10).
- [3] 黄秀荣. 提高初中美术教学有效性的策略研究[J]. 文教资料, 2013(9): 91.

论小学音乐课堂合唱教学的有效开展

韩莹

(辽宁省抚顺市新宾满族自治县南杂木镇中心小学 辽宁 抚顺 113217)

【摘要】小学音乐课程标准指出要提高对合唱教学的重视程度,引导学生参加合唱活动,促使学生感知多声部音乐的独特魅力,尽快建立合作表演经验,增强学生集体意识与合作精神,在歌唱当中受到美的熏陶。通过对课程标准进行研读,可以发现合唱教学在小学音乐教学当中占据重要地位,是不可缺少的教学内容。本文将就如何在小学音乐课堂中开展合唱教学进行深入的分析和探究。

【关键词】小学音乐;合唱教学;策略

小学音乐课堂当中的合唱教学在培育学生音乐实践以及审美鉴赏能力方面有着突出优势,因为在合唱教学当中,学生有机会接触到与多声部演唱相关的音乐知识和演唱技巧,又会积极参与到形式多样的合唱活动当中,获得丰富的合唱经验以及实践体验,促进学生音乐素质的发展。

一、小学音乐合唱教学的教学要求

(一)小学生音乐合唱教学要以培养小学生的审美素养为主要内容

在小学音乐课程中,合唱教学主要是通过合唱的学习方式来提高小学生对于音乐学习的参与度,让每一个小学生都能够得到学习和演唱的机会。在当前的小学音乐合唱教学中,音乐教师要运用非常饱满和充分的情感教学来引起小学生的情感共鸣,让小学生能够用心去体会和感受音乐中的美好。

(二)合唱教学要融入人文素养的教育内容

在小学音乐课堂教学中,很多音乐教师都会选择合唱的教学方式来完成教学,其实,合唱这种教学方式本身就融入了人文素养的教育内容。因为合唱要依靠全体学生的力量才能够唱好每一首歌曲,小学生们在参与合唱的过程中便会意识到合作的重要性,也会逐渐寻找到如何与他人顺利合作的方式方法。此外,当前很多小学音乐作品都包含着比较丰富的人文教育内涵,很多作品诞生的背景以及其所表达的思想都是非常具有教育价值和意义的,因此,音乐教师在采用合唱方式进行教学时,也要下意识地融入人文素养教育方面的渗透。

二、如何提高小学音乐合唱教学的有效性

(一)注重趣味教学,培养合唱兴趣

对于音乐合唱这项教学实践活动来说,不仅包含着音乐独特的艺术性特征,还有着明显的科学性与严谨性特点。要想让学生全身心投入合唱学习活动,并因此获得比较理想的教学效果,就需要将培养学生合唱兴趣作为基础。假如教师只是依照固定的合唱教学模式,引导学生对某个作品进行反复练习的话,极容易让学生出现疲惫和抵触的学习情绪,从而丧失合唱兴趣。所以不论是出于调整学生学习状态,改善学生学习态度的角度出发,还是从提高合唱教学有效性的视角出发,都需要将培养学生合唱兴趣作为合唱教学的基础和前提。要保证这一教学目标的达成,教师要积极运用趣味性的教学策略,让学生从不同角度认知合唱学习,促进学习兴趣的保持。例如在引导学生合唱作品《小蜜蜂》时,为了增强学生的合唱兴趣,教师可以用多媒体给学生播放和小蜜蜂相关的图片和动画,引导学生结合歌曲内容与音乐节奏,模拟小蜜蜂动作,给学生营造生动直观的学习情境,在活跃音乐课堂的同时,增强学生学习兴趣,保证合唱教学活动的顺利实施。为了让学生的兴趣得到长久保持,教师还要给学生提供一个展示平台,提高学生自我效能感,培养学生自信心。

(二)注重激发和培养小学生的积极性

合唱教学与一般的教学方式不同,其不仅仅要求其具备音乐的艺术性特征,更要具备合唱该有的严谨性和科学性,因为这是所有小学生一同完成的事情。如果

在实际教学过程中,音乐教师只是反复使用同一种教学方式来进行教学的话,小学生很容易产生抵触和反感情绪。因此,笔者建议音乐教师在实际教学时要运用多种教学方式,注重培养和激发小学生参与合唱教学的积极性和主动性。以下是笔者提出的建议:小学生对于小游戏或者其他带有趣味的小活动是非常感兴趣的,因此,音乐教师可以在实际教学过程中多运用一些带有趣味性的教学方式调动起小学生的注意力,让小学生更愿意参加到合唱学习当中来,一旦小学生的兴趣被激发出来,那么他们学习的效率就会提高很多。举例说明:音乐教师可以精心设置教学情境,将小学生引入到这种情境当中来,让小学生们在特定的教学情境中去学习音乐作品。以《虫儿飞》为例来阐述,在教授这首歌曲之前,音乐教师可以借助先进的教学设备为小学生们播放各种虫类飞的小视频或者小动画,先吸引住小学生的注意力,然后再引入《虫儿飞》的教学,有了前面的基础,小学生对于《虫儿飞》这首歌曲的学习兴趣自然会得到提高,课堂学习氛围也会变得更加活跃一些。

(三)创新和丰富小学生参与合唱的形式

其实,在小学音乐合唱教学中,有很多时候音乐教师都可以借助歌曲本身所表达的内容和思想来进行德育教育。而这恰好迎合了新课程改革对于小学生德育教育和素养培养的要求,增强小学生的爱国意识。音乐教师在实际教学过程中必须要积极承担起这一份责任和使命,要在合唱教学中增加更多的与爱国思想相关的内容,加强对小学生的人文教育力度,提高小学生的综合素养。举例说明:在小学音乐教材中,有一首歌曲叫做《我们走进十月的阳光》,这是一首爱国主义题材的音乐作品,也是音乐教师对小学生进行爱国教育的好机会,体现了浓郁的时代气息。但是,如果音乐教师继续按照传统的合唱教学方式教授这首歌曲,那么歌曲本身所包含的爱国教育资源就会被严重浪费掉,因此,笔者建议,音乐教师必须要创新和丰富合唱教学的方式,比如音乐教师可以将话剧表演加入到合唱教学当中来,让小学生们将自己从音乐中理解到的内容真实表演出来,小学生获得了这样的表演机会,其对于合唱教学的兴致自然就会提升很多,而且小学生在自己表演的过程中也会感受到更加强烈的爱国主义思想的浸染。

综上所述,音乐教师必须要结合实际教学情况,在合唱教学方式方法上多花心思,要想办法去激发和维护好小学生对音乐学习的积极性和主动性,与此同时,加强对小学生审美意识和人文素养的培养。

参考文献

- [1] 张丹. 提高小学音乐课堂合唱教学的有效性[J]. 黄河之声, 2018(23): 102.
- [2] 周蓓. 小学音乐中合唱教学的探究与实践[J]. 黄河之声, 2018(22): 115.
- [3] 苏莉. 小学音乐课堂合唱有效教学分析与研究[J]. 华夏教师, 2018(36): 49.
- [4] 孙彩萍. 小学音乐课堂合唱教学的有效性探讨[J]. 北方音乐, 2018, 38(22): 128-129.