

探析初中体育与健康有效教学

郭建辉

(宁都第九中学 江西 宁都 342800)

[摘要]初中阶段是青少年发展的重要时期,初中体育与健康学科主要培养学生的体育运动能力,增强学生的体育锻炼意识,体育与健康学科的主要目标就是要让学生形成健康的生活方式,发扬学生的体育精神。文章从三个方面阐述了提升初中体育教学水平的策略,包括抓住学生生理和心理特点,制定教学计划;开展多样化教学活动,提高体育教学质量;引导学生利用身边事物,提高教学效率。

[关键词]初中体育;健康教学;教学效率

对于初中阶段的学生,开展充足的体育锻炼活动有利于促进身心健康发展,对培养学生智力发展、情绪调节和人格树立有着重要的促进作用。学校应正确认识与对待体育与健康课程,向学生传递科学、正确的健康锻炼知识,让学生享受运动的快乐,养成良好的锻炼习惯,培养终身锻炼、健康生活的意识,更好地享受体育与健康课程带来的益处。

一、抓住学生生理和心理特点,制定教学计划

在心理上,初中阶段的学生活泼好动,对各种有趣的体育项目产生热情;在生理上,初中阶段是学生身体发育较快的时期,精力旺盛。教师可以参考学生的生理、心理特征和体育兴趣偏好,按照教学大纲规定的教学任务和目标,制订严密科学、切实可行的计划。按照由易到难、由单项到系列、由部分到整体的教学方针,逐个开展体育项目的培养和锻炼,帮助学生准确把握锻炼动作的要领,通过反复实践和训练,培养良好的运动习惯,实现锻炼身体的目标。体育与健康课程的前半段适合安排新项目、新知识的学习,中间阶段需要对新项目进行强化训练,后半段教师分配各种体育器材,安排学生自由挑选活动进行锻炼,满足学生个人喜好,激发锻炼热情。可以适度采用对抗性质的项目激发学生的体育锻炼热情,在兴趣的驱动下养成锻炼的习惯。

二、开展多样化教学活动,提高体育教学质量

学生对体育的爱好往往有一些偏好性,男生更偏爱足球、篮球等具有竞技性和合作性的活动;女生相对偏爱跳绳、飞盘、羽毛球等趣味性活动,不喜欢跑步,但是不排斥在两人三足、抢凳子这些体育游戏中跑步。教师应根据学生的兴趣特点进行分组,让学生从课堂上的被动锻炼转化为主动锻炼,在课堂的自由活动环节中,可以自发选择喜爱的项目。在教学时,一些有难度的动作可以被设计为趣味小游戏,让学生在游戏中的练习,淡化学生的学习任务意识。例如,学习前滚翻动作时,教师提到低头、抬臂、抬臀、重心前移、蹬地、着垫等专业词汇,不便于学生联想到具体的动作,教师可以在逐个动作分解演示后,喊着口号让学生做出肢体动作,以游戏的形式帮助学生直观感受动作的准确。

学生对锻炼产生兴趣后,教师要采取多种方式引导学生建立适合自己体育健身项目的爱好,不局限于在课堂上的片刻活动,在课余时间也主动开展锻炼,为终身体育锻炼做准备。比如,某些学生喜欢篮球活动,除了开展团体比赛,教师还可以在不适合户外教学的雨天等时间,播放一些NBA、CBA精彩比赛视频,适时讲解篮球的基本知识和技巧,让学生在实践中享受乐趣,在练习中形成爱好。

三、引导学生利用身边事物,提高教学效率

在生活中有许多与体育器材相关的事物,学生能随时利用并开展体育锻炼。如废旧的布料加上沙子可以制作成沙包,开展投掷类运动的训练;废弃的油桶、汽车轮胎可以作为跳跃运动的辅助器材;几根尼龙绳就可以搭建一个简易的标准羽毛球网。教师引导学生发现身边有趣的事物,可以随手拿来作为体育锻炼器材,有助于培养学生运动锻炼的兴趣,使学生的运动空间更加广阔、运动器材更加丰富,促进终身锻炼意识的养成。学生身边的事物都可能是体育锻炼的载体,在体育教学中,要以学生的兴趣为突破口进行挖掘,注重教具、器材的自制、开发和利用,提高课堂教学质量。生活中可挖掘的体育器材多种多样,要根据学生实际,随时随地取材制作,也可废物利用,采用灵活多变的方式自制体育器材。例如,在进行图形跑、跳跃练习、轻小物投掷练习等体育锻炼时,就可以用小塑料瓶(矿泉水瓶)装水或者沙子制作成“小哑铃”,握在手中,用于练习。利用刷过的食用油桶来装水或沙子,进行提、举、搬、抛等姿势的练习。另外,运用身边事物作为体育器材时,需力求安全性,设计上要具科学性。

总之,学生刚开始参与体育锻炼,不容易掌握运动方法和技巧,经常会遇到挫折,若不及时加以正确引导,就会挫伤学生体育锻炼的积极性。教师应多关注学生的运动状态,和学生保持通畅的交流,多用鼓励表扬的语气进行平等沟通,鼓励学生多尝试、多坚持,在运动中感受快乐,有利于培养学生浓厚的兴趣,使初中体育与健康的教学环境充满活力,促进体育课堂教学向生活化、社会化方向发展,实现健康体育教育和终身运动的教学目标。

参考文献

- [1]陈华西.关于初中体育与健康教学有效性的探索[J].学周刊,2016(12).
- [2]李敏.提高初中体育与健康教学有效性之我见[J].教师,2014(21).
- [3]何意,肖明善.基于2017版《普通高中体育与健康课程标准》视角下的普通高中体育与健康课教学研究[J].运动,2018(20).
- [4]史云峰.如何激发中学生对体育与健康课程的兴趣[J].学周刊,2017(14).
- [5]刘峰林.体验式教学在初中体育与健康课程中的应用[J].当代教研论丛,2017(02).
- [6]体卢昌亮.验式教学在初中体育与健康课的应用研究[J].科教文汇(上旬刊),2017(01).

以阳光教育创新幼儿园体育活动时间

贺淳雪

(延吉市蓓蕾幼儿园 吉林 延吉 133000)

[摘要]基于社会发展现状,国家都要求优化幼儿教育。现在阳光教育成为教育领域的热门,它要求将阳光、积极的一面展示给幼儿,让幼儿在学习之中感受到温暖。现今社会都要求人性化教育,人性化教育就是以人为本,将幼儿培养成愿意为社会做贡献,有温情的人。这样的教育结果首先要求幼儿园和教师要采用阳光教育渗透进幼儿园教育之中,特别是幼儿园体育活动。

[关键词]幼儿园;阳光教育;体育活动;人性化教育

教育更加注重对对幼儿的人文教育和性格培养,而幼儿的性格养成与幼儿在幼儿园时期所受到的教育息息相关。阳光教育就是教师将在教育过程中积极和温暖的一面带给幼儿,这样的教育更能够培养幼儿对世界的善意的认知。教师应运用阳光教育来创新幼儿园的体育活动时间,从而让幼儿在活动中获得积极的引导与成长。

一、趣味活动,增强幼儿对体育活动的兴趣

兴趣对幼儿的学习非常重要,幼儿对一样东西产生兴趣,就会将时间和精力投入进这一样东西。特别是处在幼儿园的孩子,他们对未知的事物具有极大的好奇心,最容易被一些有趣的东西所吸引,他们会将自己感兴趣的事情做到最好,教师应当想办法用阳光教育激发幼儿对体育的兴趣。

例如,教师可以在开展一项体育活动之前可以利用多媒体先给幼儿看一些有关于这一项体育活动的视频,视频能够直观地给幼儿展示整个体育活动的整个过程,幼儿也会很快被视频这样的多媒体产物所吸引。教师也可以先给幼儿展示一下幼儿在体育活动时可能用到的器材,给幼儿展示体育器材的构造以及体育器材的用法,幼儿在以前可能没有见过这种体育器材,他们就会对体育器材产生兴趣并且期待整

个未参与过的体育活动过程。

这样以来教师能够很好地激发幼儿对体育活动的兴趣,幼儿就能够以饱满的热情投入进新的体育活动之中,也能让幼儿在体育活动之中获得积极的引导与成长,实现了现在教育领域所要求的阳光教育。

二、在体育活动中渗透传统体育游戏活动

现在传统文化教育也是教育之中所强调的部分,对传统文化的教育要从小开始渗透。积极的传统文化体育活动也能够为阳光教育助力。积极的传统文化是中国人优秀的传承能够滋润幼儿的内心。教师应将传统文化体育活动引入幼儿园体育活动时间之中,让幼儿在传统文化氛围下获得成长。

例如,教师可以将跳皮筋和踢毽子等体育游戏引入幼儿的体育课堂之中。教师可以在体育课堂上让幼儿学习跳皮筋和踢毽子等活动,也可以让幼儿在体育课堂上进行比赛,看谁踢毽子的次数多,谁跳皮筋跳得好。教师也可以在课堂上给幼儿展示赛马、赛龙舟等活动,让幼儿感受传统文化的魅力。

这样以来,幼儿就能够对传统文化有一定的认知并能够对传统体育活动感兴

趣,对体育活动也能够积极地参与,这样,教师就能够很好地将阳光教育运用在幼儿园体育活动之中。

三、拓展乡野活动,让幼儿的童年回归自然

随着人们的生活水平逐渐提高,人们都住在高楼大厦,出门都使用私家车,人们已经离原来的乡村生活越来越远。现在幼儿如同在温室的大棚里栽培,不需要经历风吹雨打,可是幼儿的乐趣也减少了一半,他们只能在屋檐下玩耍,只能在喧嚣的城市里感受童年的乐趣,他们的童年不能在无拘束的田野之中度过。教师应当带领幼儿参与乡野活动,拓展幼儿的见识,让幼儿感受乡野体育活动的童年乐趣。

例如,教师可以与家长进行协商,带领幼儿去乡野进行风景参观,在野外进行体育活动,比如骑马等体育活动。骑马这项活动是幼儿在城市之中接触不到的活动,在家和学校之中更不可能接触得到,幼儿定能对这项体育活动产生浓厚的兴趣,在这项体育活动之中感受大自然带给人们的乐趣。

这样幼儿能够在城市以外的地方寻找童年的乐趣,在大自然之中感受童年的快乐。这样的活动也能够让幼儿拓展野外视野,在野外获得更多的知识与成长。幼儿也会对这样别具一格的活动难以忘怀,它能够成为幼儿在今后生活中的美好的回忆,幼儿也会在这份记忆之中感受到阳光与温暖。

四、家校互动,共建阳光校园

家和校园是幼儿待的最久的地方,家长和教师对幼儿的教育是幼儿成长历程中最重要的,家校联系是教师和家长共同教育幼儿的重要环节。教师应当联合家长在学校等地方举办体育活动,促进家长和幼儿、家长和教师之间的交流与协作。

比如,学校可以举办亲子体育比赛活动。让幼儿和家长一起协作参加比赛,学校也可以对幼儿和家长的比赛结果进行奖励。学校也可以举办一些亲子旅游活动,让幼儿和家长一起去附近的景点进行参观,或者一起去附近对当地人最有影响力的地方进行参观。

这样以来幼儿和家长能够加强彼此之间的互动与交流,增进每个幼儿与父母之间的感情,这样就能够符合阳光教育的要求。在幼儿进行体育活动的同时,幼儿也能够感受到学校、教师和家长关怀,能够感受到这个社会赐予他们的阳光和温暖,幼儿在这样的环境下能够更好地成长。

综上所述,阳光教育也需要教师苦心经营。教师要不断激发幼儿对幼儿园体育活动的兴趣,让幼儿参与到体育活动之中。教师同时也要注意将传统文化和乡野活动相结合,让幼儿能够在平常的体育活动之中感受传统文化和大自然的乐趣。家长是幼儿在成长过程中的一个重要人物,教师应注意与幼儿家长的联系,与幼儿家长共同努力,为幼儿对幼儿园体育活动有一个更好的体验创造一个良好的条件,让幼儿感受到温暖。

参考文献

- [1] 芮萍.积极参与 快乐运动——浅议幼儿园体育活动教学[J].当代体育科技, 2020, 10(14): 184+186.
- [2] 郭华.阳光教育创新幼儿园体育活动方式变革的有效策略[J].教育革新, 2020(04): 61.
- [3] 尤吉生.以阳光教育创新幼儿园体育活动方式[J].甘肃教育, 2019(01): 83.

红色经典在初中音乐课堂中传承研究

呼瑞锋

(山西省吕梁市柳林县穆村中学 山西 吕梁 033300)

[摘要]红色经典音乐记载着我国民族崛起过程,展现了中华民族奋斗不息的精神,这种精神力量可以激发学生不断奋进,帮助学生更好的了解中华民族的发展过程,领悟到作为一名中国人的责任与担当,同时,红色经典音乐在初中课本发挥了至关重要的作用,本文就红色经典音乐的传承研究做出了总结,仅供参考。

[关键词]红色经典;初中音乐;文化传承

引言

红色经典音乐指的是革命战争时期,建国时期,社会发展时期反应其中人民意志、愿景与生活的音乐,主要以歌曲的形式呈现,普遍内涵是通过刻画群众生活状态、社会存在,来表达多种包含正能量的精神,红色音乐的共性是曲调激昂,歌词朗朗上口,能让人从内心深处激发一种向上的力量,催人拼搏,大多体现中华民族吃苦耐劳,不怕艰险与磨难的精神。红色音乐具有时代性、历史性、继承性的特点,需要保留与传承,经典红色音乐隶属于文化范畴,需要我们认真对待,而初中音乐课堂正是保护与传扬红色经典音乐的有力途径,通过音乐教师的指导与教学,让初中生领略红色音乐的精神力量,健全学生的优秀品格,传承红色经典,音乐课堂是重要阵地。

一、红色经典在初中音乐课堂的意义

红色经典音乐最初在小学音乐课堂出现,这说明,从小学开始,音乐课中的红色音乐就是必修课程,是可以促进学生全面发展、健康成长的必要条件,那么红色经典究竟在初中生的学习过程中起到怎样的作用,实现了什么意义呢?其一,让学生了解中华发展历程。这是由红色经典音乐的特性决定的,红色音乐与中华民族、中国的发展历程息息相关,在国家的每一个发展关键节点,都需要用音乐来纪念,来铭记,来歌颂,所以音乐可以带学生了解中华发展史,带学生领略中国文化的博大精深,感受中国群众的深切愿望,了解共产党人的奋发精神。其二,塑造学生品格,激发学生爱国情怀。学生品格的培育不仅要靠学校中的思想政治教育,还要靠其他学科的隐性影响,而音乐课程作为培养学生美育的重要学科更要肩负起学生建立良好品质的责任,红色音乐是初中音乐传达正确价值观的主要途径,红色音乐主要以中国历史为基础,以中国精神为主导,让学生在学习音乐的同时也能够能够明史知礼。其三,激发学生学习动力。在学习红色音乐的过程中,学生能够感受到身为中国人的使命,作为新时代青年人的任务,必要在未来肩负起实现伟大中国梦的重担,那么学生便会认识到当下需要努力学习,珍惜时光,激发学习动力,让学生确立远大目标并为之不断奋斗。

二、红色经典在初中音乐课堂的现状

对于初中红色经典音乐课堂目前的现状分析得出,学生普遍只是学习了音乐本身,对其背后的历史背景、时代特点并没有太深入的认识,对整首音乐作品的记忆与领悟也并不深刻,不能达到音乐课程的教学标准,使教师与学生双双陷入困境,所以突破初中音乐课程窘境是急需解决的问题。

三、红色经典在初中音乐课堂传承策略

(一)多元融入

红色经典在初中音乐课程的传承关乎学生对音乐本身的学习,涉及学生对音乐背景,历史进程的了解,影响学生精神层次,所以音乐教师应谨慎认真对待,确

保每一节音乐课程的价值,保证学生的每一堂音乐课能够汲取文化与思想的双重营养。要使初中音乐课程达到课程标准,使红色经典充分融入音乐课堂,教师需进行多元化教学,这里的多元化主要指内容上的多元化,要求教师在讲授音乐课程的过程中,不能单一的向学生传输音乐内容,而要将音乐背后的历史知识,精神传承传达给学生,使其融会贯通,给学生呈现一堂丰满,充实的课程。如,在教授《七子之歌》时,这首作品背后的意义对于中国人民来说是重大的,教师需向学生阐述,这七子分别是哪七子,又为何是这七子,将这七子作为主体是想表达什么样的情怀,整体音乐词曲渲染了什么样的气氛,除此之外,教师还应向学生仔细讲解这首歌曲的作者,闻一多先生^[1],他作此歌曲的目的与意义,让学生感受整首七子之歌表达的失养于祖国的哀伤之情,体会整首歌曲振兴中华的深致意味。这种从歌曲本身切入,从背景,词曲,作者等处拓展的方式是将红色经典音乐讲深讲透的法宝。

(二)多样活动

在新时代现代化的课堂现状下,初中音乐课堂自然有多种多样的教学方式,对于红色歌曲来讲,让学生融入红色背景中,是深层体会歌曲内涵的一种有效方法,教师可以举办小型课堂音乐会,红色歌曲演唱比赛,红色经典传承接力赛这些形式,让学生正视红色经典音乐,引起学生对红色经典音乐的重视,让习惯了流行音乐的学生改变对红色音乐的看法与态度,激发学生对学习红色音乐的热情与兴趣,在教师的正确引导下感受红色音乐的魅力,如在教授当兵的人课程时,可让学生在课后搜寻军队类歌曲,在下节课时进行表演或者讲述,这种采取组织活动的教学方式,可以激发学生的主观能动性,带动学习思维,并引导学生自己去了解红歌背后的故事。

(三)多层演绎

初中音乐课程通常对于歌曲的演绎比较单一,一般只采取合唱或者独唱的方式,但是红色经典音乐包含了饱满的情绪,充沛的情感,需要学习者把其中蕴含的思想完全的表达出来,但是普通的独唱与合唱是达不到这种效果的,所以在学习与演唱红色音乐时需要教师区分歌曲层次,用不同的声部演绎不同的歌曲情绪,让整首音乐作品变得更加有力量,让情感表达变得更加贴切。

结论

初中音乐课程对于学生德育与美育的发展有重要的推动作用,教师需要积极发挥主观能动性,带动学生的上课情绪,让红色经典音乐给学生带来正能量,从正面认识歌曲、了解历史、传承精神,让学生深刻体会音乐课程的意义,给学生的动力,让学生树立远大的理想抱负,实现自己的人生价值与社会价值。

参考文献

- [1] 沈林.浅议红色歌曲在音乐教学中的意义[J].考试周刊, 2019(15).