

# 如何在体育教学中培养学生核心素养

蔺晓燕

(内蒙古鄂尔多斯市第二中学 内蒙古 鄂尔多斯 017000)

**【摘要】**体育教学作为学校教育的重要组成部分,在提高学生的身体素质、活跃校园文化生活、陶冶学生情操和培养学生不怕困难、顽强拼搏、吃苦耐劳的品格等方面具有不可替代的作用。但是,在当前的学生生活中,由于他们的课业繁重,加上学生进行体育锻炼的意识不强,致使有些学生进行体育锻炼的时间很少,学生进行体育运动的能力很低,导致有些学生身体素质较低。因此,在体育教学中,如何培养学生的核心素养,使学生形成自觉进行体育锻炼的意识,促进学生的自主发展和全面发展,成为我们要研究的课题。谈了学生核心素养偏低的原因,核心素养的内涵,在体育教学中核心素养的培养构成要素,以及在体育教学中培养学生核心素养的方法,通过方法的实施在培养学生核心素养方面取得的成效。

**【关键词】**体育教学;培养;核心素养**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.748

体育教学核心素养策略体育教学作为学校教育的重要组成部分,在提高学生的身体素质、活跃校园文化生活、陶冶学生情操和培养学生不怕困难、顽强拼搏、吃苦耐劳的品格等方面具有不可替代的作用。但是,在当前的学生生活中,由于他们的课业繁重,加上学生进行体育锻炼的意识不强,致使有些学生进行体育锻炼的时间很少,学生进行体育运动的能力很低,导致现在有些学生身体素质较低,因此,在体育教学中,如何培养学生的核心素养,使学生形成自觉进行体育锻炼的意识,促进学生的自主发展和全面发展,值得我们每一位体育工作者深思和探究。

教育部在《关于全面深化课程改革,落实立德树人根本任务的意见》中指出,目前教育中存在重智轻德的现象,学生的社会责任感、创新意识和实践能力较为薄弱。教师的育人意识和育人能力还有待加强。文件要求我们在研究制订学生发展核心素养体系和学业质量标准时,要根据学生的成长规律和社会对人才的需求,把对学生德、智、体、美全面发展总体要求和社会主义核心价值观的有关内容具体化、细化,要注重学生自主发展、合作参与、创新实践能力的培养。

教育的首要目标不是仅仅为了让学生在学业中表现出色,而是为了帮助他们在走出校园后可以生活的更好,即培养学生形成伴随其一生的能力,这是21世纪学生核心素养的根本所在,这就要求我们在体育教学中,要培养学生的这种适应个人终身发展和适应社会发展所需要的必备品格和关键能力,即学生的核心素养。

## 一、体育学科中学生的体育核心素养的构成要素

### 1. 健康意识和健康行为的培养

以健康锻炼为指导思想,贯穿于体育知识和技能的教育教学之中,使学生在掌握体育知识和技能的过程中形成健康锻炼,自主锻炼,提高身体素质的意识。

### 2. 体育文化的培养

它主要包括体育知识与体育技能两个方面。体育知识包括人体的生理卫生常识,体育的人文知识以及体育锻炼的意识。体育技能包括体育运动的技能、技巧以及体育评价的技能等。

### 3. 身体素质的培养

它主要有运动素质和健康素质两个方面的内容。健康素质不仅包括身体状态的健康,还有生理及心理状态的健康,它是运动素质的基础保证,在健康素质基础上进行运动锻炼,才能有效提升运动能力,更好的适应体育锻炼。

### 4. 体育情感的培养

强烈的体育情感有助于提高学生的体育兴趣,提高学生进行体育锻炼的自觉性和主动性,也有利于学生养成体育锻炼的好习惯。

### 5. 体育品德的培养

体育品德是学生体育道德规范的体现,是学生个人心里特征和倾向的反映。体育品德的养成可以更好的规范和指导学生进行积极、有效、健康、愉快的进行体育运动。

## 二、培养学生体育核心素养的策略

第一,对学生进行体育知识的传授,让学生懂得体育锻炼给身心健康带来的好

处,使学生养成自觉参加体育锻炼的习惯,形成终身体育锻炼的意识,从而促进学生全面协调的发展。

第二,多举办一些体育活动,让每个学生积极参与,如体育节、春秋运动会、趣味运动会、各种运动项目比赛等,让学生感受体育运动给他们带来的愉悦,及比赛中那种运动精神给自己带来的巨大影响。多让学生观看一些体育比赛视频,特别是奥运会比赛,在观看运动比赛中让学生体会体育运动的博大精深,以此来培养学生对体育运动的爱好。

第三,鼓励学生自主学习一些体育项目,让学生多参与社会中的一些体育活动,让学生在体育活动中体现自身价值。让学生多结识一些体育爱好者,让他们学习这些体育爱好者的长处,并感受这些人给自己带来的帮助和快乐。

第四,精心设计教学内容和教学方法,增加体育课的趣味性,激发学生对体育运动的兴趣。学生对体育运动产生兴趣,可以提高他们参加体育锻炼的积极性,使学生产生强烈的运动动机,形成良好的体育锻炼习惯。首先,在体育教学中要树立以人为本的思想,师生建立起朋友式的关系,让学生在愉悦的氛围中掌握运动知识和技能,从而实现教学目标和完成教学任务。其次,体育教学的内容选择和设计要符合学生身心发展的规律和特点,适应学生健康成长的发展。要考虑教学内容的趣味性和娱乐性,贴近学生实际,由易到难,循序渐进,以更好的吸引学生的注意力。再次,教学方法和锻炼手段要丰富多样,多设计一些游戏活动,来增加课堂的趣味性。

第五,提高自身素质,给学生树立学习的榜样。努力提高自身的教学水平和能力,注重自身体育素质的培养,养成积极向上的体育精神和品德,做好学生的引导作用,并不断更新自身的体育知识和技能,提高自身的运动技能和水平。让学生亲其师,信其道。

通过以上方法的实施,学生参加体育锻炼的积极性有了很大的提高,对参加体育锻炼产生了浓厚的兴趣,进行体育锻炼的自觉性有所增强,学生的身体素质有了大幅度提高。通过各种比赛活动,有效的培养了学生坚持不懈、团结协作、奋斗拼搏、不甘落后等体育品格。在体育教学中,学生的运动知识、运动技能和运动能力得到了培养,实现了在体育教学中培养学生核心素养的目的。

总之,在体育教学中,我们要积极转变教学理念,精心设计教学内容,更新教学方法,多渠道学习,以培养学生的核心素养为目标,以培养全面发展的人为宗旨,使学生全面掌握体育运动知识和技能的同时,养成他们良好的体育锻炼的习惯,来更好地促进学生健康愉快地成长和发展,为学生们以后的生活打下坚实的基础。

## 参考文献

- [1]吴存德.体育教师如何在教学中有效培养学生的体育素养[J].运动,2013,(14).
- [2]蔡祥.浅谈中学生应具备的体育素养[J].当代体育科技,2015,(36).

# 浅谈微课在高中美术班数学教学中的应用探索

吴晶

(安图县第一中学 吉林 安图 133600)

**【摘要】**随着信息时代的稳步发展,微课成了教育领域中重要的教学辅助手段,很多学科都能够通过合理的应用微课技术,来提高学科教学质量。微课的应用不仅为课堂教学注入了新鲜的血液,更能够让学生们在学习产生兴趣,收获学习动力,从而提升自己的学习效率。微课的成功也让我们产生了更多的思考,究竟什么样的教学方式对学生的帮助最大,最能够有利于提升学生整体素质呢?

**【关键词】**微课教学;高中美术;教学应用**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.749

美术是一门极具美感的艺术学科,对学生的美育教育有着重要的影响,在高中美术教学中,我们时常能够看到微课技术的影子。教师能够通过微课的合理应用,给学生传递一些美术技巧,让学生在学习美术的过程中不再感到枯燥乏味,反而能够将美术当做一门艺术,一个故事来看待,进一步提升学生们的审美能力和艺术修养。那么究竟如何更加充分的发挥微课在高中美术教学中的作用,让美术的美感更多的绽放于高中美术教学中,则是很多教师不停探究和总结的重要问题。

## 一、微课教学在高中美术教学中的优势

由于很多地区对美术学科的教学并不很看重,导致美术学科常年以来都处于非常尴尬的地位,有些地区对美术学科的开展并不重视,在师资力量方面也呈现参差不齐的状态,有些美术教师并不具备专业的美术教学水平,对学生审美能力和艺术素养的培养也非常吃力,教学方式更是显得刻板枯燥,这让很多学生渐渐打消了对美术学科的兴趣和学习动力。微课的制作能够结合更多网络教学资源,对一些重要的知识点进行解说和展示,能够提升美术教学的专业性,有助于学生在学习过程中化被动为主动,对美术进行自主探究和自主学习。

而美术学科的艺术性和观赏性,注定了其培养学生审美情趣,陶冶学生情操的重要作用。高中生的课业压力普遍较大,很难再分出一定的时间进行专业的美术知识学习,更别提通过对美术的学习陶冶情操,提高审美了。微课的出现,能够让学生在段时间的学习中对美术艺术进行更为深刻详细的认知。微课中一些有趣的动画元素,也能够适当缓解学生紧绷的学习状态,让学生适当的感觉到放松,进而提升

自身对美术的学习热情。感知美术学科的重要作用和对自己的积极影响。因此,将微课与高中美术教学相结合,能够在一定程度上给学生们提供更为便利的学习条件和更加广阔的学习空间。

## 二、微课在高中美术教学中的运用策略

### (一) 增加美术互动,提高学习兴趣

短视频是微课教学的重要内容,教师需要在各课阶段准备好教学需要用到的短视频,让学生们进行观看,从而提升学生的学习兴趣。例如在课堂预习阶段,教师可以制作一段关于下节课要讲的内容的短视频,针对课程内容可以找一些教学资源,或是教师自己制作一些幻灯片展示,融入微课短视频中,如果要将名人大作,教师则可以事先收集一些画家的小故事,通过短视频动画的形式,给学生进行普及和讲解,让学生事先了解一些关于所学内容的历史背景和人物环境,便于学生在之后的学习中更好的理解美术教材中的示例作品。同时教师还可以在预习环节中准备一些“彩蛋”,像是提出一些有趣的小问题,让学生们进行思考和学习,在上课时再揭晓答案,看看哪些学生回答正确了,哪些学生在课下认真的查阅相关资料了,以此来提升学生们对课程的学习兴趣和探究冲动。

### (二) 结合教学内容,培养合作能力

微课的制作过程可以设计一些相关的合作环节,让学生们在进行一定的理论知识学习后,得到启发锻炼动手能力,合作完成某一学习任务,教师可以通过制作微课来给学生们进行一定的引导和展示,设置一些单人无法完成教学任务,鼓励学

生进行思考和合作。例如在学习一些名画时,教师可以让学生们进行对画中人物、场景等因素的还原,试着制作一些相应的道具、服装,通过小组合作,班级合作来试着模仿画中人物的神态、动作等。学生们在完成的过程中,必然需要对作品的创作思想进行了解,对每个人物的特点和神态进行打磨和钻研,在思考过程中进行相应的交流,然后将整个过程制作成微课小视频进行上传,供老师观看打分。这样一来,学生们不仅能够能够在美术领域提高自身的学习技能,还需要对微课的制作有一定的了解程度,久而久之,学生们的合作意识和合作能力也能够得到相应的加强。

(三) 引导自主学习,提升教学效率

自主学习是现如今多科目教学中的重要教学内容,提高学生们的自主学习的效率,能够有效地提升教学效率。在高中美术教学中,教师可以通过对微课的运用,提升学生的自主学习能力,让学生不再是一个被动接受知识传输的“学习机器”,而是在学习中学会独立思考,进行更多创新和创造的新型人才。例如教师在带领学

生们欣赏不同风格的画作时,可以鼓励学生们从多角度进行看待和解读,拥有一套属于自己的独立见解。学生可以利用微课短视频更加直观的对不同画作进行对比欣赏,在微课中加入一些相应的音乐,渲染出一个合适的画作氛围,让学生在视频内容的带领下进行自发的探究和思考。

总而言之,微课是时代的产物,也是现如今辅助教学的重要教学手段,教师应当在了解学生真实情况后,合理运用微课教学,尽可能的将微课的教学作用最大化。

参考文献

[1]朱礼平.浅谈微课支撑下的高中美术翻转课堂教学研究[J].中国信息技术教育,2015(11):138-139.

[2]吴卫国.用五招“化骨绵掌”,助力数学慧课堂——谈谈微课在高中美术班数学教学中的应用探索[J].中学教学研究(华南师范大学版),2018(12):5-6.

## 浅论晚礼服的设计与工艺

古孜艾力·吉力力

(新疆新生源商贸有限公司 新疆 乌鲁木齐 830000)

**[摘要]**晚礼服色彩斑斓的特点是诸多女性所向往的,伴随人们观念的不断改变,在很多场合当中,礼服越来越被人们广泛接受与欣赏。而一件晚礼服能否赢得人们的注目,与他的设计构思和工艺技巧存在非常紧密的联系。在晚礼服设计过程当中,做工考究的面料以及华贵的造型美,这些都是晚礼服最为重要的组成元素,特别是光泽好的面料有着更好的表现效果。随着当前服装设计的不断发展,在设计晚礼服形体上也呈现出多样化的发展,礼服工艺设计十分独特,而且款式造型变化多样,将设计思路与工艺技巧充分结合,能够进一步促进现代晚礼服结构设计基本格局,还能不断提高晚礼服的设计效果。基于此,下文主要对晚礼服的设计与工艺进行分析论述,以供参考。

**[关键词]**晚礼服;设计;结构;面料;工艺

**[DOI]** 10.1252/j.issn.2096-627X.2020.07.750

为了让人们更加充分的了解晚礼服,下面结合晚礼服的设计以及相关工艺等表现手法,对晚礼服的制作技巧进行分析,通过晚礼服设计设计概念以及设计对象对晚礼服制作工艺进行研究,现代流行时尚元素充分结合,对消费者在晚礼服上的需求充分了解,设计出更高质量的晚礼服。通过分析晚礼服的廓形以及款式。发现出一件更加优质的晚礼服,和巧妙的构思,还需要通过精湛的工艺进行表现,在拘束的场合中不仅要让人穿的晚礼服显得非常轻松,更要达到舒适的效果。所以在设计晚礼服过程当中,必须要对经典元素以及面料给予充分重视,将新的灵感融入其中,探究分析如何将晚礼服设计与工艺巧妙结合起来,满足消费者的需求。

### 一、晚礼服的概念分析

晚礼服又称为晚宴服、夜礼服以及舞会服,主要在宴会场合穿着,晚礼服有着多变的样式,不同的款式在人的身上穿着,体现出不同的气质,在参加宴会过程当中穿着晚礼服也体现着对主人的尊敬,穿上晚礼服之后,人的气质会凸现出来,更具有内涵,酒会中穿着晚礼服,能够让人自信满满。而一件礼服完美与否,主要在于他的设计与结构,如果晚礼服的设计可以将人们的眼球吸引过来,那么这件礼服才能将他的意义和价值凸显出来。将一些经典的元素融入服装当中,那么晚礼服就永远不会过时,搭配的合理性与设计的科学性,能够使礼服更加出彩,礼服具有的工艺美是很多爱好礼服者共同的追求,优秀的工艺能够使消费者更加信服,而礼服面料象征着穿着者的身份,在合适的场合中,还应当讲求礼服具有的舒适性。晚礼服总体而言服装较为拘束,所以选择面料时要确保其合理性,晚礼服主要出现在隆重的场合中,每一件晚礼服都是一种唯美的艺术品。

### 二、晚礼服设计分析

晚礼服具有并不单一的形态表现特征,透过一个点便能将设计师的很多灵感给激发出来,如一个纽扣,一件服饰品,在画面上都具有共同的特点,可以起到很好的装饰效果,有画龙点睛的妙处。在不同位置上分布的点,也能给人创造很多不同感觉。分布于中间位置的点,能够为他人创造平稳安静的感觉体验,如果分布在一侧,那么就会给人一种方向感与跳跃感,增加活力。如果在两点之间分布的点,会形成一种相互对称的感觉,增加规律性。而不规律的点分布,又能创造一种韵律感与节奏感,所以不同的点能够给人创造不同的感觉,设计构思也存在很大不同,通过观察与体会,便能从每一个点上体会其艺术性。

线也有非常多样的表现形式,点在移动轨迹上形成线,而线又有曲线与直线之分,通过曲线形式能够将柔美的视觉效果突出出来,而通过直线进行表达,体现的是一种刚毅。所以晚礼服设计过程当中,很多设计师都是通过曲线来进行设计,通过曲线可以展现出晚礼服的优雅和柔美,增加晚礼服的细腻之感,还能将大众的目光吸引过来。硬朗的直线,可以对其他服装进行诠释。在晚礼服中运用曲线,无论是腰部还是臀部都是通过曲线来进行表现的,而且运用的曲线都是恰到好处,有效提升了晚礼服的柔美和优雅,还增加了晚礼服的动感。晚礼服中的线是通过外形与内形进行表现的,用于外形的表现,可以使服装效果轮廓线整个体现出来,不仅要分析服装流行趋势,同时还要考虑穿着晚礼服舒适性。运用面去展现晚礼服设计的美感也是非常常用的手法之一,在设计晚礼服过程当中,是通过不同面来组成造型的,形状的不同给人的感觉也存在很大不同,通过改造面的多层次性科学搭配,不难发现,不同层次的面是组成晚礼服的主要造型。

### 三、晚礼服制作工艺分析

#### (一) 缝制与熨烫工艺

很早就出现了机缝工艺,多数工厂都是利用缝制机器进行晚礼服的缝制,并对各种机房方法进行创新,如平缝、分缝和倒缝。还有明包缝、暗包缝、包边缝、贴边缝等独特的机缝工艺。

在各种面料晚礼服缝制过程中,和各种材质装饰品缝制过程中,手缝工艺都普遍应用。手缝工艺相较于机缝工艺更加的灵活,没有点、面的固定性。运用过程当中,可以对所选的位置开展手工缝制工作。同时烫烫工艺也是晚礼服制作过程当中重要工艺手段,特别是细节部位,更应当妥妥的进行熨烫,通过熨烫还能是裁剪和缝制过程当中产生的不足得到有效弥补。有些晚礼服组成部分包括里料与面料,怎样将二者结合起来,就需要通过嵌条熨烫进行巧妙衔接,增加面料厚度时期充分固定。在制作晚礼服过程当中,有些部位有鱼骨,熨烫过程当中必须要细心,采用

合适的力度,不同的面料材质要运用不同的熨烫手法,而且熨烫过程当中可以将薄面料铺于礼服之上再进行熨烫,这样不会影响其光泽。

#### (二) 工艺装饰晚礼服

制作晚礼服过程当中,工艺装饰也是十分重要的组成内容,能够增加晚礼服的特点,工艺装饰是借助手工以及特殊工艺机器来增加装饰效果,增加晚礼服的生命力。晚礼服完成缝制工作之后,为了使其更加绚丽,可以将亮片、绣珠等设置其上装饰。晚礼服制作过程当中,面料都是选择素色面料,将青花瓷图案或者一朵花装饰在裙摆之上,能够使晚礼服更具活力。而且可以将晚礼服制作过程当中应用的面料制作成各种图案对晚礼服进行装饰,提高晚礼服的层次性于立体效果,尤其是远远望去,能够更加突出的表现服装整体轮廓,穿在人身上的晚礼服是一个立体的面,因此通过装饰可以使其更加具有立体感,体现设计师的构想,增加晚礼服唯美效果。

艺装饰在晚礼服制作中的应用,可以更好的呈现晚礼服的美感,如通过镂空工艺对晚礼服进行装饰,是通过镂空手法不同色彩面料,增加其重叠交错性,让人感觉晚礼服更加的奇妙,还具有朦胧之美。在晚礼服制作过程当中,通过编制工艺进行装饰,只根据相应比例把相同和不同的面料合理的进行编织,形成面料,如制作成中国结那样的图案,表现出服装的严谨于精巧,提高服装的价值。在工艺装饰当中缀饰也是一种重要的装饰手法,如在装饰晚礼服过程当中,可以将亮片、挂件、钻石等各种用于服饰装饰,提高其装饰效果,给人一种美的享受。

### 四、晚礼服设计与工艺二者存在的关系分析

#### (一) 晚礼服结构与工艺

晚礼服款式造型设计的优劣,能够更好地展现晚礼服,晚礼服设计成功与否,不仅要注重它的结构设计,同时还要对其代表意义充分考虑,对工艺细节合理把握。如设计抹胸礼服,怎样让其更加的精致,增加唯美效果这是必须要考虑的。每一个点和面都对晚礼服整体性有着至关重要的影响。晚礼服的设计和结构影响很大,如果缺失好的结构,那么设计也不会理想,结构能够将礼服设计感表现出来,在设计晚礼服过程中,设计师要对流行的款式,面料以及季节流行色充分了解,更要掌握消费者的需求,这样才能设计出更好的晚礼服。设计与结构在晚礼服制作过程中,彼此相互依存,互相依赖,具体设计时,要对结构流程认真研究,对晚礼服款式结构认真分析,经过工艺装饰进行装饰之后,才能更加和谐的结构设计。

#### (二) 晚礼服设计与工艺

在晚礼服设计当中,优秀的工艺能够更好的满足不同消费者对于美的需求,设计是晚礼服的重点,然而工艺也应当紧随其后,设计师在设计晚礼服过程当中,不仅要有着很好的设计灵感,还要有极具构思的造型设计,科学搭配裁剪与整体,通过服装工艺角度,对于晚礼服整个制作工艺过程充分分析,有效结合面料和整体效果,将晚礼服设计主体与灵感充分突出起来,不同的设计师设计理念都有其独特性的一面,充分结合晚礼服设计与工艺,能够从不同体现出设计师的个性想法。于文化底蕴。

#### 结语

通过研究分析晚礼服整个制作过程,在晚礼服设计与工艺上了解更加深入,能否打造一件成功的晚礼服,必须要充分晚礼服的设计与工艺,并科学合理的选择面料与辅料,保证其科学搭配。设计过程当中还要充分考虑立体裁剪和熨烫工艺等,对晚礼服多样化的特点充分把握,并研究相应的公益表现手法,提高设计水平,通过先进的设计理念设计出一件优美典雅晚礼服,满足消费者的需求,姜文礼服所表现的美全面的展现出来。

#### 参考文献

[1]谭英.服装工艺[M].上海:东华大学出版社,2005.  
[2]鲍卫君,朱秀丽.晚礼服结构设计探析[J].浙江工程学院报,2019(8).  
[3]刘晓刚,王俊,顾雯.服装设计方法[M].北京:中国纺,2015.  
[4]王巧,李正.浅析我国婚纱行业的发展[J].中国包装工业,2014(07):59-60.  
[5]常芳.潮州刺绣艺术及其在服装设计中的应用研究[D].广州:广东工业大学,2013.