

在中长跑中发挥良好成绩,反而会造成长跑的过程中精神紧张,发生肌肉拉伤等现象。教师可以在学生进行中长跑运动之前教学生一些热身动作,帮助学生缓解心理压力。同时,教师应该交给学生正确的中长跑技巧,使学生能够有效避免中长跑过程中的受伤,并且取得中长跑的良好成绩。教师可以给学生讲解运动生理学等中长跑相关的生物学知识,从而帮助学生更好地理解中长跑的意义,认识到中长跑对自己成长的重要意义,从而更好地加强对中长跑训练的积极性。

二、锤炼学生毅力,培养意志品质

长跑的过程中,学生一开始会感到非常累。由于学生在刚开始没有适应中长跑,会对中长跑产生畏惧心理,从而产生严重的不适。教师要通过中长跑锻炼学生的意志,向学生讲解中长跑对人体内部的作用,以及一开始内脏对中长跑的排斥。学生刚开始对中长跑有排斥,主要就是因为学生的身体就像一辆火车,刚开始发动还需要一定的磨合时间,因此在这个磨合时间,学生会产生身体上的严重不适,产生呼吸困难、头晕胸闷等情况。这时,学生需要采用正确的方式来减轻症状,如通过吹口哨来使呼吸变得更加有节奏,通过相互鼓励来增强战胜困难的决心,同时能够转移学生的注意力,使学生能够更好地完成中长跑任务。在这个过程中,学生的意志力不断得到培养,教师也要给学生不断的心理暗示,让学生知道“我一定能行!”“胜利就在不远处!”从而完成整个中长跑项目。通过初一、初二的训练,初三学生在中长跑训练中已经取得了较好的成绩,学生的毅力和意志品质都有所提高。

三、多样化训练手段,提高参与热情

长跑教学拥有多种教学手段和方法,主要分为技术训练和耐力训练。技术训练是不同中长跑项目中学生需要掌握的技术,如直道跑技术、弯道跑技术等,耐力训练主要是学生在速度、耐力等方面的训练,需要通过多种训练方式相结合的方法,很好地提高学生的耐力。例如通过“跑、走、跳”相结合的方式加强学生的耐力训练效果,同时在训练过程中还可以使用一定的体育器械来辅助训练,如在跑、跳的过程中可以用跳绳边跑边跳绳,或者手持篮球,边运球边跑。当然,在训练的过程中一定要注意,主要训练项目还是中长跑,要以中长跑训练项目为主。

四、科学化训练方法,提升教学效率

为了使学生们在中长跑训练中能尽可能避免受伤,学生们在训练之前要做好准备活动,如:左、右、前、后压腿,后踢跳,开合跳等等。这样既能够使学生们更好地避免中长跑的过程中半月板的磨损,又能有效地避免在中长跑过程中的肌肉拉伤。

在耐力训练的过程中,体育教师可以采用不同强度的变速跑来进行耐力的训练,变速跑的强度可以慢慢增强,从而使学生对长跑不断适应,最终能够完成耐力训练的任务。在进行耐力训练的过程中不能够急躁,要一步步来,在老师的指导下完成耐

力训练,采用正确的方式,提高耐力训练的效果。

首先,教师应该教给学生正确的呼吸方式。中长跑属于有氧运动,因此正确的呼吸方式能够满足人体对氧气的需求,从而避免出现缺氧状况。有些同学在中长跑过程中就是缺乏正确的呼吸方法,从而导致中长跑训练效果不佳。

其次,正确的跑步姿势也是确保中长跑能够顺利进行的重要因素。体育教师要教会学生正确的跑步姿势,尤其是在中长跑中,正确的跑步姿势能够起到事半功倍的效果,能够使学生的腿部肌肉保持在放松状态,避免了中长跑过程中的肌肉拉伤,能够使学生们轻松地完成中长跑动作,降低每一步跑下去肌肉的力度,延长跑步时间,降低跑步的疲惫感,从而更好地完成中长跑。

训练结束后,体育教师要引导学生做好腿部拉伸动作,使学生疲惫的身体得到快速恢复;同时又要对学生的进行心理辅导,使学生在训练后能尽量放松心情从而达到良好的训练效果。

五、关注细节,完善教学方法

体育教师要关注到中长跑的方方面面,从而采用更加有效地方式提高中长跑的锻炼效果。如体育教师要能够关注到学生第二天中长跑的状态,防止学生由于中长跑过程中水分丧失过多而导致身体机能的受损,让学生及时补充水分,及时更换衣物,避免由于在中长跑过程中大量出汗而影响学生的皮肤健康。教师要能够及时听取学生对于中长跑的训练反馈,从而更好地改进自己的中长跑训练计划,促进中长跑更好地训练效果。

六、鼓励自主锻炼,全面增强素质

体育教师能够让学生们充分认识到中长跑训练对自身发展的重要意义,从而排除中长跑训练过程中的恐惧心理,更好地完成中长跑训练。教师既要组织学生积极参加在校期间的课间长跑与下午课后长跑训练,又要鼓励学生在节假日进行自主锻炼,不断提高自己的中长跑技能,提高自己的身体素质,形成良好的锻炼意识,加强对中长跑锻炼的认识,明确知道自己的中长跑优劣势,能够从中长跑中取得良好的锻炼效果,将自己的身体调整到最佳状态,从而更好地发挥中长跑训练的价值,有效提高学生的身体素质。

七、总结

初中生正值学习紧张的关键时期,中长跑训练能够有效提高学生的抗压能力,使学生拥有良好的身体素质和心理承受能力,从而拥有更好地中长跑训练效果,在中考中取得更好的成绩,帮助学生锻炼自己的心肺功能,促进学生的成长。

参考文献

- [1]周社刚.关于初中生中长跑训练的感悟[J].科学咨询(科技·管理),2014(18):149-150.
- [2]杨俊.关于初中生中长跑训练策略的探索[J].新课程导学,2019(5):62-63.

论小学美术教学在民族文化传播中的作用

夏安娜

(安化县渠江镇渠江学校 湖南 益阳 413512)

【摘要】美术是民族文化传播的一种重要方式,在传扬中华民族文化中起到非常重要的作用,在当前的小学教育教学中,美术课程已成为不可或缺提升学生素质的一门重要课程。为传扬中华传统的民族文化,小学教师应该在美术课堂中,融入民族方面的传承。使学生能够在小学教育中,就接触到中国民族文化的魅力,实现对民族文化的传播。

【关键词】小学美术;民族文化;传承

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.368

一、引言

随着新课改的实施,教师对于学生素质方面的教育越来越重视。在素质教育的普及中,小学美术成为重点改革对象之一。在小学美术课堂中融入中国传统文化,不仅能够促进民族文化的发展,还能使小学美术课堂更加丰富,同时也将素质教育深入到小学课堂当中。本文主要以小学美术教学在民族文化传播中的作用为主,并提出了小学美术课堂中存在的问题,制定了相应的解决方案。

二、小学美术课堂中存在的问题

(一)教师本身对于民族文化了解程度不够

在小学美术课堂中,由于教师自身的专业素养以及民族文化知识水平不够,教学内容多数是围绕着书本上的内容进行。对于民族文化的融入缺少经验,所以在美术课堂中,并不能很好的将民族文化融入的日的教学当中。其次绝大多数的学校对于美术的重视程度并不够,所以教师缺少这方面专业的培训。这使得小学生的艺术素养,以及民族文化的传承得不到良好的发展。

(二)教学模式单一

在以往的美术课堂中,因为小学生年纪较小,所以对于线条的描绘,以及填色等方面的能力并不高。所以教师在美术课堂授课的形式,主要是通过黑板上画出形状,让学生临摹。这样的教学方式,并没有顺应小学生思维发展的规律,在一定程度上限制学生想象能力的提升,使得学生对于美术课堂的兴趣逐渐减弱。甚至部分教师对于低年级的学生的教学方式,只是让学生进行填色,这对于学生美术方面能力的提升并没有带来理想的效果,更没有将民族文化的传播深入到课堂当中,学生的学习效率自然难以有所提升。

(三)学生缺乏课外活动

由于小学生的心里特征的影响,对于外界的事物充满好奇心,而传统的教学模式都是在教室当中完成的。美术本身就来源于生活中的景色或人物,如果教师只是一味的让学生学习固定的内容,对于学生的审美能力以及思维的发展都不会有好的帮助。所以教师应该适当地带领学生进行课外实践活动,在活动中,开阔学生的眼界,帮助学生各方面的能力能够有所提升。

三、小学美术教学在民族文化传播中的作用

(一)强化美术教师的授课能力

为使在美术课堂中实现中国传统文化,学校应该重视对教师专业素养的培养,对美术教师的授课能力进行强化。首先,要改变美术教师传统的教学观念,引起美术教师对于民族文化传播的重视程度,使其能够积极主动地在课堂中引入民族传统文化元素,如剪纸、泥塑等方面。其次为增强教师的专业素养,学校应该定期的组织美术教师进行民族文化方面的培训,或者定期给教师开设民族文化课堂,邀请专业的民族文化传承人来进行演讲,提升教师对于民族文化的理解,使教师在教授学生时,能够确保其民族文化传承的质量。其次教师在展开美术教学课堂,应该以现代化的教育为基础,合理的运用多元化的教学方式,以此来促进民族文化的传播。例如:教师可以带领学生去参观当地具有民族文化特色的博物馆、历史古迹,并在参观后,鼓励和指导学生以民族文化为题材进行创作。以这种形式开展的

教学方式,不仅能够帮助学生了解和感受民族文化,而且也能够增强学生课外实践活动,有助于民族文化的传承和发展,以及有效的提升学生对于美术课堂的兴趣。

(二)重视课外实践活动

美术教师适当的开展课外实践活动,对于开阔学生的视野,提升学生的审美能力都有很大的帮助。为了使民族文化有效的传承,教师可以利用节假日组织学生对于家乡的免租文化进行搜集,并在此基础上,创作属于自己的艺术作品。在开学后,教师可以留给学生一定的时间,让学生对自己的作品进行阐述,并讲解自己家乡的民族文化。以这样的方式能够调动学生创作艺术作品的积极性和主动性,在了解和搜集民族文化的过程中,学生也能够增强对民族文化的了解。其次教师可以在课堂上开设手工实践课堂,美术的形式不一定只是在纸上进行绘画,运用不同的美术形式,同样也能使学生的艺术水平有所提升,例如学生在学习湘美版四年级上册中的《剪纸故事》时,教师可以根据课程内容开始剪纸课堂。教师可以提前准备好相关的材料,如彩纸、剪刀、胶水等工具,在课堂上发给学生,并向学生普及剪纸的来源,以及不同的剪纸代表的含义。如在结婚时,人们会剪出喜字表示对新人的祝福;过年会剪福字,来庆祝新年;民间也会剪出人像或皮影等。并指导学生如何进行剪裁。通过手工课堂不仅能够培养学生的动手能力,还能使学生学习到剪纸相关的民族文化,并激发学生对于民族文化的热爱之情。

(三)充分利用多媒体进行教学

随着经济的逐渐发展,多媒体在教育行业中的应用也越来越广泛。美术教师在授课时,可以将多媒体引入美术课堂教学中,不仅能使学生更为直观的感受传统文化的魅力,也能够利用多媒体丰富的储存量,使教师有足够的素材。所以教师可以根据书本上的知识点,选用色彩丰富、能够彰显民族文化特色的作品来制作相应的课件。或者教师在开展教学活动时,可以先让学生观看工艺品的制作过程,以这种更为直观的方式,使学生对美术的学习更有兴趣,对于提升美术课堂的效率有着重要的作用。例如:学生在学习《泥捏动物》这一节课程内容时,教师可以向学生播放民间泥塑文化相关的视频,让学生观看到视频中泥塑作品的形成过程,并向学生普及相关的知识,使学生能够对民族传统泥塑文化有所了解,并在一定程度上激发学生自主学习的能力,拓宽学生视野的同时,还能促进民族文化的传播。

四、结语

中国的民族文化的传承源远流长。作为中国人的一份子,每个人都应该成为传扬民族文化的人。所以应该从小学生美术课堂开始,将民族文化深入到小学生的课堂中,让学生在知识的同时,能够成为中国民族文化的传播者。

参考文献

- [1]张维群,孙威.多元文化背景下美术教学与民间艺术的传承[J].美与时代(中),2019(01):120-121.
- [2]陈晓婷.得其“文化”而入 品其“内蕴”而深——以小学美术课为例谈如何在艺术教育传承中华优秀传统文化[J].科学咨询(教育科研),2018(11):82-83.