

跨栏存在恐惧和担忧心理, 主要因为自身缺乏足够的自信心, 所以体育教师应明确学生心理情况, 当学生缺乏自信心时则对其鼓励, 例如“试一试吧! 你一定没问题!”, 从而缓解学生心理压力。学生接收到来自教师的鼓励后就会调动参与积极性, 并自主纠正自身不正确的动作, 进而提高学习效率。

四、结束语

总之, 随着我国教学水平的持续提高, 社会各界对教学质量有着比以往更高的要求, 即从注重学生文化成绩逐渐倾向于注重学生综合能力提升。田径教学作为高中体育重要组成部分, 巧妙引用激励方法可以改变传统单一枯燥的课堂气氛, 既激发学生学习兴趣, 提高田径教学效率。

参考文献

[1] 孙永. 激励方法在高中田径教学中的实施与应用[J]. 体育时空, 2017(15).

[2] 熊晓春. 高中体育教学中田径教学分析[J]. 中国西部, 2017(12): 295.
 [3] 王俊龙. 激励法在高校田径教学中的运用[J]. 当代体育科技, 2015, (16): 92-93.
 [4] 陈红叶. 激励方法在高中田径教学中的运用探索[J]. 当代体育科技, 2013, (36): 90, 92.
 [5] 隋杨. 加强激励教育在高中田径教学中的运用[J]. 青春岁月, 2019, (11): 92-93.
 [6] 周宏. 论激励理论在大学生田径运动训练中的应用[J]. 体育科技文献通报, 2019, (5): 92-93.
 [7] 吴洋. 激励理论在高校田径运动训练中的运用[J]. 内江科技, 2010, (8): 157-158.

如何提高小学生的演唱能力

银春萃

(山东省德州市宁津县时集镇虎皮张学区中心小学 山东 德州 253400)

摘要 在新课程不断深入改革发展的当下, 歌唱是小学音乐教学的重要手段, 对于提升学生审美水平、促进小学生身心健康发展具有十分重要的意义。但在实际教学中很多教师和学生不重视音乐课, 把音乐课当作娱乐课, 所以笔者认为应从学生的身心特点出发, 让学生明白音乐课程的重要性, 改变学生对音乐课的认知观念, 从姿态、气息、音准、歌词与情感等方面入手, 训练学生演唱的方法和技巧, 提高演唱水平。

关键词 音乐教学; 歌唱; 训练; 情感

DOI 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.379

《音乐课程标准》指出“演唱歌曲是中小学生学习音乐教学的基本内容, 也是学生最易于接受和乐于参与的表现形式。”中国音乐教育研究会专家吴斌老师在“全国中小学课堂唱歌教学展示与研讨会”开幕式的总结发言上提出, 应在中小学音乐课堂中“唱会歌, 唱好歌、会唱歌”。他明确地指出, “唱歌包括如下方面的训练: 正确的姿势、正确有效的呼吸方法、有规律的发声训练、发音准确、情感丰富细腻。其中, 敏锐、感人的歌曲诠释与艺术处理和富于魅力的表演也非常重要。”可见, 提高学生的唱歌能力是当前音乐教学中的一项重要工作。

一、当前小学音乐教学所存在的问题及原因分析

国家音乐课程标准明确指出在音乐教学中应注意培养学生自然、自信、有表情的歌唱是演唱教学的主要内容和目标。但在实际生活中, 由于音乐不被算入成绩, 很多教师将音乐教学划为非重点科目, 所以在教学中为了完成教学任务, 同时为了活跃课堂氛围, 将大声“喊唱”当作训练学生歌唱的主要方式, 让学生错误地认为只要唱得声音大就代表自己唱得好。但这种“喊唱”的训练方法, 不仅会影响音乐作品的表现, 还会让学生感觉唱歌枯燥无味、没有艺术性, 从而影响学生对音乐的认识, 更可能会对小学生的声带造成永久性损伤。

这种现象的出现, 直接反映出部分小学音乐教师在教育理念、教学方法和手段等方面还无法适应当前素质教育的要求。新时代呼唤新使命, 也呼唤教育者必须肩负起更多的责任, 作为音乐教师必须要清醒地认识到自身不足, 并树立“以学生为中心”的教育理念, 不断提升自己的教学能力, 运用多种多样的教学形式来激发学生的学习兴趣, 创建良好的教学情境。

二、浅析提高小学生歌唱能力的方法

(一) 改变对音乐课的认识, 提高学生的学习兴趣。

想要改变学生对音乐课错误的认识观念, 首先教师应该培养自身对于音乐教学的重视心理。教师教学观念的转变对学生的影响是潜移默化的, 教师对课堂的重视会推动学生的同等重视。

其次, 音乐是一门艺术, 它不仅要求学生学会唱, 还要求学生会听, 只有懂“听”, 才能懂“唱”, 所以在课堂教学中, 教师要帮助学生理解音乐所要表达的情感, 然后对音乐教学模式进行调整, 创新教学方式, 培养学生的音乐感知能力, 提高学生的学习兴趣, 从而真正爱上音乐。比如在学唱歌曲《大鹿》时, 教师可以先与学生共同体小动物们在森林里悠闲自在的心情以及猎人来了兔子紧张害怕的心理, 让学生带着对歌曲情绪的理解去感受聆听音乐, 激发学生学习的积极性, 焕发课堂生机与活力。

(二) 系统科学地进行发声训练, 提高唱歌综合素质

1、良好歌唱姿势的培养

歌唱是人们表达情感最重要的方式, 无论是歌唱者的歌声, 还是姿态, 都在向观众传递着信息和情感。因此, 小学生在尚未掌握唱歌的方法、技巧前, 老师应时刻注意培养学生的歌唱姿势, 通过亲身示范、教导指正等方式, 给学生树立正确的榜样, 教育学生不论在日常生活中还是在歌唱时, 都要做到身体端正、举止大方、

表情自然。例如: 在课堂教学中, 教师可与学生一起开展“看一看、学一学”的游戏, 让学生直观地观看几名同学唱歌的姿势, 辨别哪种姿势是正确的, 再号召所有的同学一起学一学正确的姿势, 让学生通过比较和亲身体验加深印象。

2、掌握正确的呼吸方法。

呼吸不仅是人类以维持生命的生理机能, 还是说话、唱歌发声的原动力。呼吸的训练与声音的表现有密切的关系。鉴于小学生知识水平和理解能力等因素, 在教学中要从最基础的“丝”音开始练习, 在练习过程中教师随时观察检验学生训练是否正确、是否到位。同时, 还可以针对不同阶段的学生开展不同的训练, 例如低年级学生在难以掌握呼吸技巧时, 教师指导学生用浅式吸气方法, 让他们慢慢呼吸; 对中高年级学生, 教师则应指导其增加吸气的深度, 并使学生具有保持和有节制地呼吸的能力。

3、重视科学的发声方法

我认为, 要想唱好一首歌, 首先要学会一定的发声方法。只有懂得正确地运用嗓音, 才能把歌唱好。在教学实践中, 喊唱现象严重。这样的不仅使歌曲失去了它的灵活性, 还往往会造成跑调的现象。因此针对这一状况, 我首先让学生学会轻声歌唱、多采用“a”和“u”以及哼名“m”作为母音进行发声练习。这样不但可以帮助学生较容易的找到头声位置, 而且还能很好的控制音量。

4、注重歌曲的情感表达

当学生掌握了一定的歌唱技巧, 又有了音乐情感的体验和积累, 就要将这些知识运用到歌曲的演唱中来。《音乐课程标准》中指出: “教学中应注意培养学生自信的演唱及综合性艺术表演的能力, 发展学生的表演潜能及创造性潜能, 使学生能用音乐的形式表达个人的情感并与他人沟通、融洽感情, 在音乐实践活动中使学生享受到美的愉悦, 受到情感的陶冶。”基于小学生理解能力有限, 教师不宜向学生讲解太深的理论知识, 但可以在歌唱教学中, 采取高位置、轻声、有感情的朗读方式, 使学生打开口腔, 投入感情, 产生共鸣, 通过反复朗读歌词来达到情感训练的目的, 只有这样长期坚持的训练才能使学生在唱歌时能富有表现力和感染力。

参考文献

[1] 人教版. 教师教学用书音乐(简谱·五线谱)二年级上册. 北京: 教育科学出版社人民教育出版社, 2013.
 [2] 邱大兰. 多元教学促小学生演唱能力的提升[J]. 北极光, 2019(11): 46-47.
 [3] 袁玉峰. 如何提高小学高年级学生演唱能力[J]. 小学时代(教育研究), 2014(03): 93.
 作者简介
 姓名: 银春萃 出生年月: 1990.3 性别: 女 民族: 汉族, 籍贯: 山东省德州市宁津县杜集镇宏治刘村, 职称: 二级教师 学历: 大学本科, 研究方向: 音乐教学。

构建高中音乐特长生培养与选拔的新模式

李唯

(重庆市秀山县第一中学校 重庆 409900)

摘要 我国现代化进程的步伐不断加快, 各行各业都在不断地进行改革。这导致很多大学生的就业压力越来越大。高中阶段是学生进入大学前打好基础的重要阶段。因此, 无论是学生、家长还是教师, 都对高中时期的学习十分重视。高中课程一直在不断变化, 并且日益复杂。于是, 高中开始设立很多特长生班, 专门培养音乐特长生、美术特长生来缓解高考压力及就业的紧张局面。

关键词 高中音乐; 特长生; 培养

DOI 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.380

相对于舞蹈或者体育等类型的特长, 音乐是最有可能通过后天训练而养成的一项艺术技能, 而对于高中音乐特长生而言, 大多数情况是出于爱好而选择了学习音乐, 几乎都是半路出家, 因此教师在开展声乐教学时, 必须从基础开始, 紧抓学生的态度、练习, 让学生在循序渐进的过程中, 将累计的经验化为能力, 从而拥有在音乐之路厚积薄发的机会。

一、制定相应的教学计划

对于基础教学阶段的高中音乐教师来说, 首先需要制定科学、严谨且合理的教学计划。对高中音乐教师而言, 必须要对音乐特长生们的音乐基础知识掌握情况有

一定的了解, 同时这样的教学计划也是教师对于学生每一堂课负责任的具体体现。其次, 教师应当照顾到音乐特长生本身学习内容和学习方式的特殊性, 为学生制定为期三年的宏观音乐学习目标。在三年的时间内, 教师将总的学习目标进行细分, 使得学习内容更加精细化。在三年的时间内, 教师通过对学生的音乐专业知识学习情况进行指导, 促使其能够熟练地掌握音乐相关技巧, 进而养成良好的音乐素养, 使之能够参加艺术高考并取得优秀的成绩。在这期间的音乐教学活动, 需要由音乐教师进行整体性把控, 才能够有效增强音乐特长生的音乐体会, 提升其音乐知识理解水平。例如, 高中音乐教师在指导音乐特长生学习声乐知识时, 上半年的音

乐教学计划, 指导学生平衡歌唱过程中的呼吸节奏, 以及歌唱的嗓音状态。下半年的音乐教学计划, 则需要侧重于学生歌唱时胸腔的共鸣, 以及其在歌唱过程中重音位置和吐字清晰度的提升。另外教师还需要对音乐特长生们的学习进度做到整体而又合理地安排, 在科学的教学计划促使下, 全面增强学生音乐理论知识与实际操作水平。

二、如何构建高中音乐特长生培养与选拔的新模式

(一) 通过增加师资来进行小班教学

小班教学可以根据学生学习音乐课程的能力、自身的条件、性格特点等进行相应分班, 由一名教师进行教学。高中学校想要真正改革并创新音乐生的培养模式, 需要有足够的音乐师资力量。对于美育类课程的培养, 教师一定要具备专业的技能和审美能力。学校要培养具有专业能力的艺术类教师, 从而实施音乐特长生培养的新模式。

例如, 根据学校的需要, 学校领导要鼓励教师主动去参加音乐技能的培训, 让教师在实际学习中提升自己的专业能力。教师具有了专业的教学技能, 可以将特长生集中在一个小班里, 有针对性地进行教学。这样不仅能够减少教师的授课压力, 而且还能加强教师与每一位学生的互动。音乐特长生在互动中能够取长补短, 从而有效地提高自己的学习质量。

(二) 有效的音乐教学方法

随着我国音乐行业的发展, 以及和音乐相关衍生娱乐产业规模的不断扩大, 市场对于音乐人才的需求也在不断提升。在市场需求下, 报考音乐专业的人数呈现逐年增多的趋势。因此, 需要教师重视对于音乐特长生的培养, 从音乐基础到能力提升再到技巧练习, 有效提升音乐特长生的学习状态。为此, 教师需要引导刚入学的学生学习基础性的音乐知识, 从学生第一年的学习任务开始, 进行严格的教学把控, 主要打好音乐特长生的专业基础。在声乐教学中主要要求学生养成正确的歌唱习惯, 关注学生在歌唱中呼吸、音调、台风等问题。而后教师需要对学生的音乐知识学习和实践表现继续分析, 有效提升学生音乐理解的同时, 还可以最大化改善学生的表现力。例如, 教师在上课之前, 需要给学生相应的时间进行充分的预习, 以此为基础改善学生对所学音乐知识的认知。在这一过程中, 音乐特长生们对于音乐知识也会产生初步的认知; 然后教师则可以加强对音乐重难点知识的讲解, 引导学生逐渐掌握音乐表现技巧, 并且将其成功地应用到实践当中去。教师可以在后续的教学当中引导学生开展练习, 针对学生存在的不足之处进行科学的引导与点拨, 让学生认识到自身的问题, 并且加以改进。最后教师还可以为学生们布置相关的作用, 帮助学生更好地学习与掌握音乐常识, 最终取得理想的教学效果, 增强音乐特长生

的音乐素养。

三、高中音乐特长生声乐教学内容

(1) 姿态

歌唱作为一种艺术, 其表演过程中的身体姿态也是人们观赏的一部分, 一方面合适、科学的姿态能够让发声器官更加舒适端正, 保证气息稳定舒畅, 对于声音的表达有着积极地影响; 另一方面歌唱者还能通过自己的表情、姿态加强歌曲情感的传递, 让人们更容易受到感染。

(2) 呼吸

人类是借助呼吸进行发声的, 这对于歌唱而言至关重要, 因此教师必须要教会学生科学的发声方法——以气发声。在吸气时, 需要在端正的姿态下, 通过口鼻以垂直角度向下方吸气, 将气息送往胸部后, 一直推向小腹, 并且在后腰两侧分别汇聚一点, 形成发声的用力点, 或者称之为支点。在呼气时, 则要保持放松缓慢, 让气息在释放的同时, 引起声带振动发出声音, 否则气息一泄, 声音就会不稳定, 音准、音长就会出现相应的问题。因此在演唱练习时, 学生就需要掌握呼吸的技巧, 以横膈膜两侧的支点上小腹肌肉为发力点, 从而控制呼吸的稳定和均匀, 由此可以让声音具备良好的稳定性、穿透力和感染力。

(3) 发声

呼吸是学生练习的第一步, 而发声训练则是第二步, 对于初中的学生而言, 教师要用“u”母音展开练习, 让学生在发声的过程中, 逐步打开喉咙, 稳定喉结; 而后则需要通过单母音发出长音的方式, 锻炼横膈膜的持久力, 让学生了解自己的发音状态, 并且找到最适合自己的发声技巧。最后, 教师需要根据学生独特的音色、音高等实际情况, 为学生选择合适的练声方法, 以锻炼学生的薄弱点, 发挥学生的长处, 达到更高的境界。

四、结束语

综上所述, 中学校需要不断改革对高中音乐特长生的培养模式, 为大学输送音乐专业人才, 同时也为促进学生全面发展打下良好的基础。

参考文献

- [1]胡灼, 黄建群. 关于农村艺术高中学生学习素养的调查报告[J]. 文教资料, 2015(02).
- [2]王彩荣. 有的放矢真抓实干艺术高中新形象: 艺术高中现状分析与对策[J]. 教育教学论坛, 2010(08).
- [3]马四勇. 浅谈艺术高中雕塑教学与学生能力的培养[J]. 学周刊, 2014(15).

试论高中体育教学中核心素养的培养

王小文

(江西省南昌市第十五中学 江西 南昌 330039)

[摘要] 体育教学是高中教学体系中不可或缺的一部分, 其核心素养的培养对学生未来学习和发展具有深远的教育意义和价值, 只有从根本上提升学生的体育核心素养, 才能真正意义上提高学生的体育技能和身体素质, 进而提高高中体育教学的质量和效率。

[关键词] 高中体育; 核心素养; 培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.381

1 高中体育教学现状分析

1.1 体育活动形式单一, 忽视学生的运动兴趣

在应试教育的背景下, 高中阶段的学生大多以学习为主, 教室、食堂、宿舍三点一线的生活几乎是大多数高中生的现状, 并非所有高中生对体育运动都不敢兴趣, 他们可能是迫于学业的压力, 从而无法将自己的兴趣坚持到底。实际调查发现, 开展体育教学的高中生的身体素质明显比未开展体育教学的高中生好。学生都是独立的个体, 每个人都有自己的兴趣所在, 比如篮球、足球、乒乓球等, 但在实际高中体育教学中, 要么体育课程被其他文化课程所取代, 要么在体育教学过程中开展的活动过于单一, 常见的体育活动有广播操、跑操。单一的体育活动不足以培养学生对运动能力的认知, 反而还会让学生产生“厌学”心理, 学生的情感得不到宣泄, 长期积压在心中, 长此以往, 学生难免会出现心理问题, 甚至还会导致抑郁倾向的出现。

1.2 体育认知不够, 体育教师专业能力不足

很多高中迫于学业的压力, 由此便缩短或者直接取消了体育教学, 这种做法是十分错误的。学校由于对体育教学的认知不够, 没有重视体育教学, 可能会把一个学期仅有的几节体育课程取消, 换为自习课, 学生向往的体育课程被取消, 内心像是失去了学习的动力。实际上, 高中设置体育课程一来是培养学生的运动能力, 二来是为学生在繁重的课业之余提供一片美好的蓝天以供学生自由展翅翱翔, 但往往因为学校的不重视, 没有配备完全的体育教学器材, 导致很多体育课程形同虚设, 和课间休息没有差别, 加上一些教师的专业素养不够, 开展的教学活动并不适于所有学生提供运动素养, 师生之间也没有进行有效沟通, 久而久之, 会给学生带来一些不必要的负面影响, 进而影响体育教学的质量和效率。

2 高中体育教学中培养学生核心素养的策略

2.1 开展体育教学, 培养学生责任意识

高中阶段的学生已经基本形成了自我认知, 对事物也有自己的见解, 但很多学生表现为以自我为中心, 缺乏责任意识。责任意识作为体育学科核心素养的重要组成部分之一, 对学生未来学习生活以及步入社会具有十分重要的作用。高中生这一群体是极其容易产生逆反心理的群体, 由于缺乏责任意识, 他们常常不会听取他人的建议或意见, 所以, 在实际的体育教学工作的开展过程中, 教师要帮助学生形成完整的人格, 教师可以组织学生进行团队比赛, 让学生在赛场上对责任意识有更深层次的了解, 在培养他们责任意识的同时, 引导学生抱着积极、乐观的心态来进行体育学习, 让学生形成正确的运动意识, 在缓解学生课业压力之余, 促进学生身心健康全面发展。

2.2 组织体育活动, 增强学生运动意识

丰富学生的体育活动是激发学生运动兴趣的关键因素, 所以, 教师在实际教学过程中, 要勇于创新, 转变固有的体育教学观, 为学生提供更多姿多彩的体育活动。体育活动的开展可以根据学生的兴趣爱好来选择, 通过与学生进行有效沟通, 了解学生对运动的认知程度及运动能力情况, 进而开展有趣、活跃的活动来培养学生的运动意识。当然, 并非所有的学生都喜欢运动, 这就要求教师仔细观察学生的情

况, 根据实际情况展开针对性教学。对不爱动的学生可以组织他们进行小幅度的运动, 在他们不反感的前提下, 让他们进行适当运动以促进其身体素质的提高, 对于喜爱运动的学生, 教师则可以组织一些竞技类的活动, 如篮球比赛、足球比赛等, 让学生在丰富的体育活动中, 健全他们的运动意识, 进而促进高中体育教学的有效进行。

2.3 采取合作教学, 提高学生团体意识

在培养学生的核心素养时, 应提高学生的团体意识, 使学生在团结友爱的环境中健康成长。体育活动是一个集体活动, 需要人人参与其中。体育课堂中的活动有许多竞技项目, 学生个人是无法单独完成的, 使学生在体育课堂中组建活动小组, 是高质量完成体育课程的基础。学生以分组的形式进行活动, 不仅可以提高课堂教学效率, 也会提高学生的合作意识, 体会互帮互助所带来的好处, 学生在未来发展的道路上也会体验到合作所带来的积极作用。在引导学生自觉组建活动小组的同时, 教师应仔细观察学生的参与情况, 加强与学生之间的沟通, 鼓励学生积极进行小组构建, 培养学生的自信心。体育教师在布置学习目标时应结合学生实际情况, 制定具备可实施性的合理化教学目标, 并对学生进行积极互动。在教学中为学生做出正确动作示范, 掌握学生的动作吸收情况, 并制定教学计划, 按照学生的学习情况构建活动小组, 将掌握住课堂内容的学生与学习能力差的学生安排在一个小组, 使其进行相互引导、互帮互助。

2.4 提高教师素养, 全面落实体育教学

教师是课堂教学的组织者, 也是引导者, 在一切教学活动的开展过程中, 教师始终作为一个榜样, 引导学生形成正确的人生观、世界观、价值观。所以, 在实际的体育教学过程中, 体育教师要起模范带头作用, 发挥出自身专业素养, 进而提高体育教学的质量。一名合格的体育教师不仅要有过硬的专业技能, 还要有良好的文化知识作为储备来丰富自身, 只有教师对体育知识达到一定的境界, 才能够在实际教学中准确无误地引导学生学习, 在培养学生运动能力和身体素质的同时, 为我国高中体育教学贡献自己的绵薄之力。

3 结语

总而言之, 体育学科核心素养的培养与发展是十分有必要的, 所以, 在实际体育教学过程中, 教师应该立足于实际情况, 切实推进开展体育教学活动, 促进学生运动能力、体育知识、情感体验与道德素养的提高, 全面落实体育学科的核心素养的培养, 进而促进学生身心健康发展, 让学生树立终身锻炼的意识和习惯, 保障学生人格健全发展。

参考文献

- [1]陈远康. 高中体育教学中学生核心素养的培养探究[J]. 体艺教育, 2017(6): 147.
- [2]余建泓. 初中体育教学中核心素养培养策略研究[J]. 中外交流, 2018(47): 183.
- [3]齐吉生. 高中体育教学中学生核心素养培养的方法及途径[J]. 体育科技文献通报, 2019(6): 81, 84.