

变的有趣活泼,学生的积极性自然就提高了。

比如,跳远这个体育项目也是中考需要考的,平常学生在练习体育跳远的时候,教师尤其要让学生掌握正确的跳远姿势。为了让学生可以有效的学习到体育跳远的规范动作,这就需要体育教师在微课上制作一个关于跳远动作的视频。在上课的时候,体育教师播放这个视频让学生们仔细观看,让学生学习到正确的跳远动作。接下来,在学生看完以后,教师要让学生们进行练习,并且练习的时候要求动作一定要正确。因为只有学生的动作规范了,跳远的成绩才可以渐渐的得到提升。

### 三、正确引导,使学生体能的意识提高

在进行学生体能训练的时候,要有正确的引导方法,因为学生只有先学会正确的体能动作,中学生在训练过程中的效率才可以得到大大的提高。所以,体育教师在对学生体能训练的时候,在这之前,需要仔细的对动作进行分析讲解,并手把手的教给学生们,保证让每个学生都可以学习到正确的体能动作。想让学生们的体能水平得到大幅度的提升,前提就是使每个学生的动作都是准确的,接着才可以对学生们进行合理的训练,这样学生的体能才会得到有效的提升,课堂的效率也会

随之得到提高。所以,初中的体育教师训练学生体能的时候,不可以一味的进行讲解,还得向学生们做好示范,让学生得到正确的引导。

### 结语

综上所述,中学生有一个健康的身体是非常重要的,体育体能的训练恰巧可以让学生的身体素质得到有效的锻炼,还可以让学生在中考的时候取得优异的成绩。所以,这就需要教师和学校一起努力,重视体育这一学科,让学生的体育体能得到很好的培养,帮助学生在中考测试体育的时候有一个好的成绩。

### 参考文献

- [1]凡杰.苏南地区体育中考方案比较及内容模型构建[D].南京体育学院,2020.
- [2]王二磊.中考体育背景下夏县初中体育教学现状研究[D].山西大学,2020.作者简介:  
张龙(1983-11),男,汉,江西南昌人,本科毕业,中小学二级教师,研究方向:中学体育教学,单位:南昌市南钢学校。

## 以音感人,以美育人 ——浅谈如何在小学音乐教学中渗透美育

蒋承裔

(湖南省长沙市实验小学 湖南 长沙 410000)

**【摘要】**随着新课程改革的不断推进,在现阶段的小学语文教学中,教师更加注重学生综合能力的提升,全面推进素质教育工作的开展。在小学音乐教学当中教师在传授乐理知识的同时渗透美育,提升学生的情操。小学音乐教学中主要培养学生对于音乐的鉴赏能力和感受能力,在教学过程中教师可以针对这个方向渗透美育,引导和鼓励学生在班级中更好的提升自我。因此在本文中笔者结合自身的教学经验,探讨一下如何在小学音乐教学中渗透美育。

**【关键词】**小学音乐;美育渗透;策略探究

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.366

### 1.引言

音乐教学在小学教学中是一门重要的学科,对于小学阶段的学生,在这个时期是学生成长和发展的空白时期,也是学生能力和意识培养的关键时期,通过音乐教学来提高学生的审美能力和情操,能够让学生在今后的发展中有更为出色的表现。让学生能够对美好的理想向往和坚持不懈的努力,使得祖国新一代的少年具有美好的精神追求和奋斗精神。小学音乐中渗透美育是一项基础且关键性的工作,作为音乐教师应该从自身的教学方式上进行调整,促进班级学生能够在教师的引导下有所出色的表现。

### 2.美育在音乐教学中渗透的意义

美育在小学音乐教学中扮演一个比较重要的角色。亚里士多德曾经说过:音乐可以净化人的情感。对于我们每个人亦是如此,音乐对于我们来说是情感和精神生活中一种调味剂,能够让我们在欢乐时酣畅淋漓,在深情时更加深邃,音乐可以说是我们每个人生活中不可缺少的东西。音乐本身具有较强的穿透性,它可以震撼到我们每个人的心灵,在小学音乐课堂中它可以让学生的情感得到洗礼,对于美育来说其在音乐教学中可以说是灵魂所在,美的观念对于我们每个人来说都是不同的,见仁见智,有些人喜欢秋天泛黄飘落的枫叶,其认为这是秋天的魅力所在,而有些人却认为这是凛冬来临的前兆。所以对于所有人来说美是一个抽象的观念,对于音乐而言其也有不同美的观念,同时美育对于每个学生人格的养成也是比较关键的。小学时期的学生是成长发展时期的关键阶段,对于这个阶段的学生而言,我们应该学会鼓励和引导学生,帮助学生在成长的时期养成良好的行为习惯,形成正确的思想观念,促进学生能够健康积极的成长。

### 3.如何在小学音乐教学中渗透美育

#### 3.1注重学生对于美的感受能力

小学阶段是学生感受能力养成的初始阶段,学生自身容易受到外界环境的影响,可以说学生在这个时期就像是一张白纸,教师应该抓住这个阶段,帮助学生能够在小学时期更好地提升自我。提升学生的感受能力我们主要是通过声情并茂的方式进行表达,在课堂教学当中通过优美的旋律以及节奏鲜明的律动,让学生能够感受到音乐的魅力,在课堂教学过程中教师可以通过一些具有吸引力的乐曲来引导学生。通过这种方式让学生能够一步步提升自身的感受能力,在课堂中教师可以让学生积极主动进行发言,在课堂教学活动中许多学生不敢表达自己的想法,所以其会大大限制学生能力的提升。因此在课堂教学活动中教师应该学会引导和鼓励学生,在课堂上让学生积极主动进行发言,在课堂上教师让学生听完一首曲子后,教师鼓励学生主动评价一下自己的感受,在这个过程中中学生可以通过自己一些最真实的想法进行表述,通过这种方式让学生能够在课堂上不断提升自我。

#### 3.2加强学生直观感受,应用视听结合方式加强美育

在音乐课堂教学当中教师应该学会引导学生,在课堂中能够使学生在课堂当中不断提升自我,使学生可以在课堂上通过一种直观的感觉来感受音乐。因此教师可

以通过挂图的形式让学生通过视听结合的方式来感受音乐的魅力。在歌曲当中其会表达许多的含义,作为教师应该学会引导学生,让学生能够代入到歌曲当中,能够将歌曲那种气氛表达出来,从而能够让学生在音乐中的表演更加出色。像是在演唱《小蜜蜂》这首曲子的过程中,教师可以将小蜜蜂勤劳的姿态通过不同的图片进行展现,通过这种方式让学生加深对于曲子的理解,从而让学生在音乐中更好的抒发自身的情感。在图片中小蜜蜂每天都能够不畏艰辛,勤劳的采蜜,学生能够通过不同的图片来感受小蜜蜂勤劳的精神。在聆听曲子中对曲子进行感悟和理解,是提升自身感受美的能力最好的表现。通过这种方式能够感受到歌曲的意境和情绪,教师能够通过这种方式向学生展现一首曲子的关键所在,让学生在教师的引导下不断提升自我。

#### 3.3带领学生感受音乐,系统进行音乐教学

音乐流传到如今,其自身具有很多的含义。作为教师在进行美育的同时应该学会系统地进行教学。在课堂活动中我们可以通过感觉、情操、理性,有层次地进行教学活动。在课堂上教师首先让学生主动感受音乐,让学生能够透过表层,其感受来自音乐那种深层次的魅力,将学生的注意力拉近到音乐当中。然后教师再主动提升学生的情操,优美的歌曲能够将学生拉入到音乐所描述的意境当中,从而提升学生的情操,所以在课堂上教师可以通过一些优美旋律的曲子,不断地提升学生的意境。最后就是教师开展理性的教学方式,在课堂上教师可以让学生对于曲子进行一个初步的了解,让学生掌握一些基础的乐理知识,然后让学生尝试进行演唱,使学生能够在课堂学习活动中让学生掌握一些基本的演唱方式,像是情感、力度、节奏等等,让学生能够在教师的引导下,全面提升自我。

### 4.结束语

综上所述,在本文中笔者对于小学音乐中渗透美育进行探究和分析,在小学阶段是学生成长和发展的关键时期,在这个时期是学生情感和行为习惯的初期,通过小学音乐中渗透美育的方式,让学生能够在教师的引导下更好地提升自我,最终使学生能够健康积极地成长。

### 参考文献

- [1]张泽龙.小学音乐教学中渗透美育教育研究[J].北方音乐,2020(16):183-184.
- [2]李红兵.浅谈小学音乐课的美育渗透教学[J].北方音乐,2020(07):123-124.
- [3]刘畅.小乐器进课堂丰富音乐教学[J].北方音乐,2019,39(13):188-189.
- [4]查慧兰.小学音乐教学中德育和美育体现[J].音乐时空(理论版),2012(05):139-140.
- [5]王安国.美育的实践——中国学校音乐教育改革与政策发展[J].音乐研究,2006(03):85-92+123.

## 关于初中生中长跑训练策略的探索

廖敬

(广东省梅州市梅县区松口中学 广东 梅州 514000)

**【摘要】**中长跑训练对于提高学生的身体素质具有十分重要的作用,同时也是梅州市近几年来中考体育的必考项目,占中考体育总分的50%,因此教师应该加强重视。加强对中长跑训练方法的研究能够帮助帮助学生在中长跑项目中取得好成绩,对于初中体育与健康的教学极具重要意义。体育教师要能够根据学生中长跑的实际寻找更加科学的的教学模式,使学生的中长跑训练能够更加符合运动规律,更好地发挥中长跑训练在体育教学中的重要作用。

**【关键词】**初中生;中长跑训练;策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.367

中长跑对于提高学生的身体素质有重要作用,学生可以通过中长跑锻炼自己的心血管系统、心肺能力,增强自身的血液循环,形成坚强的意志力和坚韧不拔的品格。初中生的中长跑训练不仅仅是一种体能测试,也是提高学生个人身体素质的有效途径,对学生将来的成长发育有重要作用。本文以梅州市初三学生的中长跑训练

为例,对初中生的中长跑训练策略进行了探索,希望能够更好地提高学生的中长跑能力,从而提高学生的身体素质。

### 一、注重心理调适,缓解紧张情绪

通常情况下,初中学生对于中长跑都有不同程度的紧张心理,担心自己不能够