

高中体育教学中培养和提升学生终身体育意识的路径探索

李 静

(四川省资中县第二中学 四川 资中 641200)

【摘 要】高中生因为需要面临升学的压力,所以精神持续处于紧绷的状态当中,在加上体育活动的减少和热量摄入过多的因素的影响,使得很多高中生的健康受到了威胁。体育锻炼是保证高中生健康的重要方式,为了能够真正提升高中生的身体素质,使得体育锻炼成为高中生日常学习生活中的重要组成部分,需要在高中体育教学中培养和提升高中生的终身体育意识,让他们能够拥有更加充沛的精力,从而提升学习的效率,对于他们日后的工作和生活也有着重要的意义。

【关键词】高中体育教学;终身体育意识;培养策略

1. 培养学生终身体育意识的意义

让高中学生具备终身体育意识,就是通过高中体育教学来让学生们对体育运动产生兴趣,并能够养成学生们的良好运动习惯,并在未来的生活和学习中持续的保持这个习惯。在高中体育教学中渗透这样的意识是非常有意义的,一方面是为了提升学生们的身体素质,另一方面也是为了帮助学生建立正确的体育运动观念,促进学生的身心健康发展。通过合理的体育教学来挖掘学生们的体育爱好,从而帮助学生意识到提升自身身体素质的重要性,从而达到培养和提升学生终身体育意识的效果。

2. 培养学生终身体育意识的策略探索

2.1 认识到终身体育的重要性

想要切实培养和提升高中学生的终身体育意识,首先要做的就是让高中学生们充分认识到培养终身体育意识的重要性,同时也让学生们能够了解到运动对于自身健康的作用。在高中体育教学过程中,要让学生们了解到什么是终身体育意识,且建立这样意识的重要意义,只有学生们真正对体育运动产生兴趣,才能够更有利于建立这样的运动习惯。具体可以采用奖励的方式来鼓励学生们参与体育锻炼。

2.2 建立良好的体育教学氛围

想要更好的培养高中学生的终身体育意识,建立一个良好的体育教学氛围是非常必要的,具体来看,可以以培养学生终身体育意识为目的来开展相应的活动,让学生们通过活动来意识到体育锻炼的重要性,从而养成良好的运动习惯。具体可以通过图画宣传等方式来建立体育运动氛围,同时也可以经常举办一些运动节、体育竞赛以及趣味运动会等等,也可以通过播放一些运动视频来帮助学生们了解更多的体育知识,这会更加有利于培养学生们的终身体育意识。

2.3 转变原有的体育教学形式

以往所采用的体育教学形式难以满足当前学生们的实际需求,所以需要原有的体育教学形式进行转变。以往的班级统一教学形式显然缺乏足够的针对性,无法兼顾到所有的学生们。想要达到更好的效果则应采用分类教学的形式,来让学生们选择自己感兴趣或者喜欢的体育项目,然后根据所选择的项目来进行分班教学,这样的教学形式更容易激发学生们的体育运动兴趣,同时也有利于发挥出学生们的特长。

2.4 运用丰富的体育教学方法

以往高中体育教学所采用的教学方法就是先进行理论讲解,然后学生们进行自由活动,这样的教学方式实际上并没有真正获得效果,也不利于激发学生们的运

动热情,甚至还会让一些学生产生抵触情绪。所以必须对原有的教学方法进行适当的改变,这样才能够真正起到培养学生终身体育意识的效果。例如采用多媒体辅助教学或者俱乐部教学等方式,来有效的吸引学生们的注意力,来向学生传递更多的体育知识,其中包括一些体育技能和一些运动员的视频等等,这样更容易让学生们对其中的内容更加感兴趣。另外也可以实际的体育教学过程中采用分组教学的方式,来让学生们相互的竞争,并给予胜利方一定的奖励,从而让学生们能够更加积极的参与到竞赛当中。在这个过程中,教师应注意对学生们技术动作的指导和纠正,让学生们能够掌握更加正规的技术动作,这对于培养学生们的终身体育意识是非常有帮助的。

2.5 对于教学内容进行合理的拓展

随着新课程改革的推行,高中体育课程所应用的教材也进行了改变,为了进一步推动我国的高中体育教学改革,应在其所应用的教材当中建立以人为本的思想,增加高中体育教学的项目内容,满足学生们的个性化需求,让学生们不再觉得体育课是可有可无的,这样才能够真正实现终身体育意识的培养。例如加入轮滑、游泳等体育项目,并在教学过程中让学生们学会更多的体育技能,促进终身体育意识的培养。

结束语

在高中体育教学中帮助学生建立终身体育意识,不仅仅是为了增强高中学生的身体素质,同时也是为了增强学生们的意志品质,对提升学生们的心理素质、记忆力等方面都有着一定的促进作用,这将十分有利于学生们的综合能力素质培养。所以,学校方面应给予体育课更多的重视,并在硬件设施方面投入更多的资金,为学生们创造一个更好的体育运动条件,进而激发学生们的运动积极性,真正让学生们运用正确的态度来面对体育锻炼,促进终身体育意识的培养,为日后的工作和学习打下良好的基础。

参考文献

- [1]周利晓.运用多种教学法培养学生终身体育意识[J].中学课程辅导(教学研究),2020,14(7):174.
- [2]林毅.论高中体育选修教学中如何对学生进行终身体育意识培养[J].考试周刊,2020,(22):127-128.
- [3]于姗姗.分析中学体育教学中中学生终身体育意识的培养[J].学周刊,2020,(7):146-147.

中学生健康意识工作落实体育课程探讨

李文方 张 鹏

(河南省驻马店市遂平县第二高级中学 河南 遂平 463100)

【摘 要】在中学体育课堂教学中,把健康意识与学校体育教育内容相关联,以两者进行融合为起点,探讨两者融合过程中存在的问题以及解决方法。同时探究高中学校体育资源在培养学生健康意识中的积极作用,从而促进学校体育工作内容的改革。培养学生正确的健康意识。

【关键词】健康意识;学校体育资源;体育教学

在《“健康中国2030”规划纲要》中,国家明确提出,要加强学校的健康教育,与相关的具体要求。这样的要求便给学校了一个明确的要求和目标。以及国家推出的高考体育分数提升的相关信息,可以明显看出国民健康教育的基石是学校体育。学校体育健康教育的基石是体育教师,而体育教师的执教内容可直接关乎到学生的健康意识的养成。

一、学校体育与健康意识的结合是必然的发展趋势

健康意识和学校体育教育的精神内核具有着高度一致的特性,健康意识与学校体育教育的内在核心都是“促进健康”,培养学生拥有正确对于身体、审美、心理、人际关系等,一个整体上的健康和谐发展的思维与发展方向。学校健康教育意识的是培养学生健康的观念,掌握促进身体健康和心理健康必要的运动技巧和健康知识,以及维持身心健康的日常生活习惯与方式。而体育教育与健康学科的核心素养中的健康行为维度的具体表现为体育锻炼的积极性,以及经常参加体育锻炼的行为和习惯、维持和促进健康身心的健康知识的掌握与运用、情绪的调控和对不同环境的适应能力、与正确对于美的概念的塑造。

同时,在国家发布一系列的法律法规中也明确的提出来学校教育要与健康意识紧密结合起来,这些条文对于开展健康意识与学校体育教育结合提供了客观的外部条件,例如《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》《中小学健康教育指导纲要》《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》等。因此,在融合实践过程中,探索健康意识与学校体育教育相融合是实现学校教育自身可持续、高效率发展的必要途径。两者的相互结合不仅可以极大丰富学校体育

教育课程的教育内容。促进学校体育与家庭体育融合,使体育生活化程度大幅度提高,同时也能提升学校体育在学科中的重要程度,对于学校开展素质教育工作、完成教育任务、提高学生身心全面发展有着特殊的意义。

二、学校体育教育中,体育教师改革

近些年来,随着国民对健康的需求越来越大,对于健康的认识越来越深,迫切希望拥有健康的身体和健康的生活方式。随着互联网的快速发展,网络上关于健康的文章、视频、普及知识越来越多,但是其内容却是参差不齐,出现了很多良币驱除劣币、造谣、曲解健康知识的解读等等,一些非专业的人的言论,导致许多国人对于健康知识出现了错误的认识。学校体育是培养学生健康的身体知识的最有效、最直接的途径,在体育教师的教案中,应该把正确的健康意识,健康知识与体育教学相结合,由点带面,由学生到家长,由学校到社会。净化和改变错误身体健康知识,树立正确的健康观念,以便达到通过正确的体育活动,提高生活质量,延展生命长度的作用。改变学生的健康意识的首要工作,就是对体育教师的教学内容进行改变。着重重点在于把健康意识加入到教学实践中,同时体育教师的健康意识也要培养起来,加强理论学习基础,充实教学内容,注重学生的个性化发展,有针对性的给学生传授健康意识,使学生真正领悟并结合到生活实践过程中。

三、学校教育资源在健康意识传播中的利用

在健康意识传播过程中,单单只是靠体育教师的上课传授还是远远不够,要使培养学生良好的健康意识,必须把相关的知识融入到日常学习过程中。完善与丰富学校健康意识教育组织管理与保障,开发符合本校现实情况与健康教育大背景下,

融合课程的内容、课程评价标准与考核制度,提高教师的健康知识素养和相关知识储备,促进其他学科教师的相互配合,学校教育资源的统一调配与倾斜和加强学生日常锻炼时间。这样的背景之下能达到,学生健康意识教育的全面性与整体性的程度的融合。在学校资源调配一块,可以充分利用学校闲置的资源。例如:对整体教师的健康意识普及,组织相关知识的培训与讲座。学生家长开家长会时,进行健康意识普及工作,从家庭体育方面进行推动。学校组织课间操,认真贯彻落实“每天锻炼一小时”的工作指标。

(1) 健身房

在学校教育环境中,通常也会设置一些简易的、通用的健身器械。这对于普通民众满足度较高,但是对于学生群体吸引力就相对较少。学校可以设置些室内健身房,房间内不需要拥有高精端的健身器材,简易、高效、安全为主。在学生进行体育锻炼中,可以适当且合理的使用。加强学生参加锻炼的积极性。同时,健身房的设立,一定要运用到学生身上,合理的安排器械使用时间,结合学生的课程,休息时间进行弹性调控。

(2) 体测中心

很多学校中的体测中心的设备,都是只有在每年学生进行体育测量时候才用拿出来用。照成了体测工具的利用率低下,学校资源大面积闲置。这对于学校来说也是一种损失,使学生进行运动时的器材资源短缺,体育教师的教材、教案内容苍白,学校体育教育任务达标率低下。合理的运用体测中心的资源能够极大的丰富学生的锻炼内容,让学生清楚的了解自身的身体情况,激发学生的锻炼欲望。学校的体育教育工作会更加好做。

(3) 开发新课程

在无法进行室外活动的天气中,体育课程或者课外运动,体育教师带领下可以在教室进行一些动作幅度不大、声音小、全员可参与的体育锻炼项目。这些要充分考虑学生身体状况和进行锻炼的周围环境情况,需要课程开发者充分了解学生需求和教育需要。

四、学校整体资源促进健康文化教育

学校中多数非体育场馆资源也是学校进行健康教育,推动学生健康意识的重要资源储备。充分的发掘与开发这一类的资源,能够有力的缓解学校体育教育资源的短缺现状,同时也是学校体育为培养学生终身体育观念打下坚实的基础,学校体育促进社会体育的发展,社会体育又能反哺学校体育,形成良性循环。学生为主体,体育教师、其他学科教师、学校规定等都是为学生这一主体服务。

当前,学校健康的主要途径是通过体育课程和课外活动这种途径,本文讨论的是通过开发学校非体育资源、体育教师教学改革以及健康意识融入学生日常生活等途径,学生,学生家长,各科教师、学校管理、资源调配等相互配合,相互介入影响,以达到学生身体素质与整体健康意识的养成。让良好的健康意识成为学生今后人生道路的重要助力。

参考文献

- [1]张杨巍.学生健康意识工作落实研究[J].科教论坛,2018(2):87-88.
- [2]王妹妹.中学生健康意识工作落实体育课程[J].中国教育学刊,2018(7):146-147.

浅谈杂技表演艺术的发展

李卓

(辽宁歌舞团(辽宁民族乐团) 辽宁 沈阳 110000)

【摘要】杂技艺术是一种很神奇的艺术,我们可以通过杂技表演者的表演看到力与美的结合,杂技艺术通过技巧来寻求和抓住观众的眼球,并用优美、感人、凝练的技巧展示,把表演者深厚的感情、生动的形象、完美的技巧统一并融合起来,随着杂技艺术的不断发展,本文结合自身工作经验,从杂技人员的培养和发展趋势等相关方面来谈杂技艺术发展的趋势。

【关键词】杂技;发展;趋势;技巧;融合

杂技作为我国重要的历史瑰宝,其以惊险、难度极高而为人称道,深受国人以及世界人民的喜爱。作为国家重要的历史文化遗产,在其发展的趋势方面,更加重视艺术性的发展。当今杂技艺术发展不仅仅是展示技艺,更多地向表演领域中的拓展。杂技从单一的表现形式中大量吸收了舞蹈的各种长处来弥补自身的不足,杂技艺术为了强化自身的多样性和表现力将舞蹈编导请进杂技领域,通过舞蹈创作者的审美视角和艺术思维来提升和丰富杂技艺术,并且通过这种艺术性来提高观赏性,以此促进杂技的发展。杂技的实质也是一门艺术,在当前的时代下,如何做好自身的发展,对于杂技而言,是一种新的考验。充分了解杂技现状,对杂技进行良好定位,确定量化方针,只有这样,才可以真正的掌握杂技发展趋势,唯此这样,才可以在继承优良杂技传统的基础上,将杂技水平提高到更高一个层次。

一、杂技人员培养

根据医学界的数据,我们在各个年龄段在心理和生理的生长过程中都有不同的表现。为了不违背正常的身体发育规律,就算我们再急于让孩子练杂技,在幼儿阶段也不能开始训练。3到6岁这个时期的儿童已经有了最基本的能力,可以正常的走路讲话了,独立能力也逐步增强。此时小孩子的运动的发育更加灵巧,4岁就可以流畅的行走了,5岁脑容量就多了,可以单腿跳,6岁就可以对一些简单的东西进行编织了,因此在学龄前期的活动应该多侧重于游戏,由于感觉、知觉和语言能力的发展,注意、记忆、思维能力的进步,儿童游戏从形式到内容也都有了明显的进步。学习对于学龄前期的儿童来说不是主要的任务,大多数儿童是在游戏过程中不知不觉地学习。有意识地教育,如识字、计数、学外语等在儿童国内已有不少范例。此时我们可以对一个健康的儿童,在有条件时,可以根据儿童的特点开展一些简单的、短期的教学活动。

我们了解了杂技的基本特征,并且结合当今体育界一些优秀运动员训练年龄,六七岁开始进入训练是可行的,这也是有生理和心理发育依据的。虽然在教学实践中,六七岁的孩子的理解和接受能力不强,但是只要每天坚持的训练基本功对杂技的意识是会慢慢增强的。因此,除少数以顶功为专长的可六七岁进入训练外,我们也鼓励8、9岁的孩子参与训练。一些有突出成就的运动员进入训练的年龄大体也是这样,像著名体操运动员李宁就是8岁进体操馆训练“翻跟斗”的。数据证明这样做是有益于出人才的。所以为了取得理想的效果,在进行表演生涯前,多年的刻苦训练是必须的。因此,我们可以看到杂技艺术在某种意义上说也是一种青春艺术,有科学依据地较早进入训练,在学龄后期成才,相对地延长了杂技演员的艺术生命。

二、杂技发展的不足之处

(一) 本体特征不足。杂技艺术要保持自身的本体化的同时,要抓住杂技艺术的核心,因为杂技的本质是技巧的组合,讲究的是人体的极限、艺术的高雅、惊险和奇特。它向我们展示的是人们的力量和智慧的结合。而在进行杂技技术性发展的同时,需要做好艺术自身本体特征发展元素,在保持自身特性的同时,对杂技进行全方位、立体式发展,增加其他美妙元素。

杂技表演出发点是为了让人拍手称道,为其表演而震撼。因此,在进行杂技表

演时,需要做好自身深化工作,重视本体性特征。不仅仅要继承传统的杂技表演,更重要的是去挖掘新的方向,贴近人们的生活,让观众更加重视真实性、震撼性。为了提高它的观赏性逐步和舞蹈相结合,当前出现了一定的弊端,两者的界限越来越模糊,这很值得我们反思。我们在进行的杂技表演时,有些节目更像一个融入了杂技的舞蹈作品,而不是融入了舞蹈的杂技作品。从这个现象来看,我们看到在艺术之间相互吸收借鉴,产生了一些偏差。舞蹈不恰当的融入,削弱了杂技的本体特征。

(二) 缺乏意境艺术。随着人们生活的水和艺术欣赏水平的不断提高,人们对各方面的追求更加趋向于完善、艺术性。而对于传统的杂技表演,为了更好地做好时期转变,需要在保持自身风格的同时,加入艺术元素,提高其意境化艺术表演。如在进行杂技表演时,不仅仅需要以惊险著称,还需要加入生活感悟、情感表达等各个因素,代替传统的朴素、直白化形式,更加适应时代的发展。而当前,杂技在意境性艺术发展方面,还存在着许多不足,单元化发展场景居多,缺乏多元化、艺术性发展,舞台布景以及艺术渲染还有一定的发展空间。

三、杂技艺术发展趋势

为了改变杂技的现状并且促进它在激烈的竞争中取得较好的发展,我们就必须培养和造就高素质人才,提升团队的整体素质。我们可以从三个方面来提高杂技艺术团的整体实力。在杂技发展方面,起着最直接、最重要的关键因素无疑是杂技相关人员自身的角色。在杂技的发展趋势潮流中,如何控制好杂技的发展状态,增加其多元特征,需要杂技资深人士、领导层以及杂技演员对杂技有专业性、技术性的判断解析。因此,为了保证中华瑰宝可以在继承传统优势的基础上,更好发展,各个相关角色都要发挥其各自作用。

领导者的积极性:领导者要有一种导向,并且要加强这个方面的投入。市场激烈竞争的危机感,应成为领导者重视杂技人才培养的动力。

教师的积极性:创造一个积极向上、祥和温馨、愉快协作的教学环境是调动教师积极性的关键,教师的授课要让我们有苦中作乐的感觉。

演员的积极性:重视对他们进行人生观、价值观教育,培养他们乐观向上、吃苦耐劳的精神和战胜一切困难的勇气。

四、结语

在现代审美高度发展,各类艺术形式相互融合的今天,杂技艺术为丰富自己艺术本体,极大地满足当代观众的审美取向,适可而止的向舞蹈艺术借鉴,丰富自身的艺术感。所以要从根本上改变杂技现状,还是要从杂技演员的训练,改变杂技演员外部形体和提高杂技演员自身的艺术素质着手,吸收和借鉴舞蹈科学的训练方法无疑是正确的途径。

参考文献

- [1]赵兰;舞蹈、杂技、多样化舞蹈[J].业内笔谈,2018,(01).
- [2]吕艺生;舞蹈学导论[M].上海:上海音乐出版社,2018,9.
- [3]博起凤,傅腾龙;中国杂技史[M].上海:上海人民出版社,2018,(09).
- [4]李泽厚;略论艺术种类[J].大众艺术,2018,(08).
- [5]丁树云,程伍仔;杂技艺术教程[M].四川:成都出版社,2018,(01).