

提高小学音乐课堂合唱教学有效性的路径探究

刘芸芸

(南昌大学附属小学红谷滩分校 江西 南昌 330000)

[摘要]在小学音乐教学过程中,教师通过教学优秀音乐作品逐渐培养学生乐感,通过各种类型的音乐使得他们的音乐视野开阔,对学生合唱能力的培养是音乐教学中重要环节。所以,如何能使小学音乐合唱课堂进行有效的教学,就需要音乐教师在课堂实践中探索多途径的教学策略。

[关键词]小学音乐;合唱教学;音乐课堂

一、营造课堂氛围,激发合唱兴趣

兴趣是学生最好老师,是促使学生们学习音乐的原动力。当学生们有了音乐学习的兴趣,自然能够积极主动地参与到课堂活动中来,跟随教师的引导,主动参与各项活动。尤其是对于低年级的小学生来说,他们的知识储备还比较少、身体和心理都处在发展阶段,自身能力还没有被培养、潜能也没有被激发出来,同时,他们还天性好动、好奇心强、注意力难以集中,如果没有一个明确的指引带领着他们,很难使其高效开展音乐学习活动。因此,教师可以注重开展激趣活动,促使学生们置身于一个轻松有趣的学习氛围中,从而有效激发学生的音乐学习动力。而传统的音乐合唱教学模式已经无法更好地调动小学生的学习兴趣、提高自身音乐能力和潜能。因此,教师要创设轻松的课堂氛围,吸引小学生的歌唱兴趣,让学生愿意自发地去合作和演唱。根据学生的特点安排合理的教学手段,让学生在活跃的氛围里进行合唱,从而激发学生的合唱兴趣。

例如,在平时的课堂教学中,每节课我会利用几分钟的时间让孩子们分组进行旋律音程及和声音程的训练——“你追我赶音高游戏”,训练过程中适当运用柯尔文手势进行辅助,帮助孩子们掌握音准。在练习中,我还告诉学生做到唱自己声部听另一声部曲调,要使得声部间和谐。经过长时间的反复训练,孩子们能够树立较好的音高概念,对二声部歌曲的合唱教学打下坚实的基础。

又如,在课堂学习过程中,教师可以引导学生进行小组合作学习。对此,教师可以依据学生们的音乐水平将学生们分为多个小组,组内4-6人即可,其中要有1-2名音乐素养较高的学生,这样能够让音乐水平较高的学生在开展合作学习时带动其他音乐水平较低的学生,从而形成一个良好的氛围。当学生们置身于一个轻松愉快的氛围中,就能够有效调动学生的学习积极性,促使学生们乐于参加合唱活动。

二、借助音乐器材,提高合唱成效

在教学中,教师要借助乐器帮助学生正确把握音准和音程。在小学音乐课堂中,合唱的表现力要比齐唱丰富得多,合唱有利于培养音乐听觉、发展想象力、培养乐感。其中,二声部合唱的难点在于小学生不能准确地掌握音准,两个声部配合吃力,从而降低了学习音乐合唱的兴趣。为了解决小学音乐课堂合唱中存在的问题,音乐教师可以借助音乐器材,把声部音乐旋律清晰的分开,降低学习难度,从而提高合唱的成效。

例如,在教学《让我们荡起双桨》时,音乐教师可以用不同乐器对此音乐进行演奏,让学生体会到不同声部旋律的区别。然后,让学生感受每个节奏点,通过旋律的反复视唱体会旋律。之后,再带领学生进行合唱训练,利用奥尔夫乐器给学生伴奏,让学生进行音乐合唱练习,从而提高音乐课堂合唱的成效。

又如,在学习《致春天》一课时,教师可以遵循因材施教原则,在课堂教学中可以根据学生们的兴趣爱好,将其分为多个小组。有的学生爱好小提琴、有的学生爱好口琴、有的学生爱好钢琴,在小组活动中,教师可以引导学生尝试演奏

自己感兴趣的旋律,不仅能够发挥学生的兴趣特长,在感受不同乐器音色的同时还逐步加深了对旋律的印象。当学生们的兴趣爱好被调动起来后,就能够帮助学生更好地投入到合唱学习活动当中。

三、正确歌唱训练,培养听觉意识

音乐的合唱学习是一个漫长的过程,小学生在这个学习过程中,掌握正确的演唱姿势是歌唱的第一步,音乐教师们要在学生进行训练的过程中反复矫正他们的演唱姿势。第二步是学生的面部表情,学生面部要表现为放松自然。最后,也是最主要的就是进行声部合唱训练,音乐教师要锻炼学生“听”的能力,引导学生去学会自主进行听唱,从而进行合唱练习。练习训练是提高合唱能力最直接的方法,因此,音乐教师要对学生进行合理的合唱训练。久而久之,小学生的合唱能力也就被提高了,学生的听觉意识也得到增强。

四、学会欣赏音乐,用心感受生活

在小学音乐合唱的培养过程中,教师可以先让学生学会欣赏音乐,因为在欣赏中可以体会到音乐的创作之美,学会赏析音乐能够渐渐地形成乐感,从而有利于学生进行合唱。音乐教师要鼓励学生参与到音乐欣赏中,尽可能培养学生静下心来感受音乐情感,在感受慢慢培养乐感,从而提高学生的合唱水平。艺术来源于生活,音乐学习同样如此。音乐作品来自生活,同时又以另一种方式呈现在学生们的面前,能够促使学生们更好地在音乐世界感受生活的美好。

例如在学习《春天来了》这一单元时,教师可以带领学生们欣赏一系列与春天有关的歌曲、交响组曲、钢琴协奏曲,并让学生们了解不同的音乐体裁、不同的作曲家所描绘的不同春日美景,当学生们扩充音乐背景知识后,可以再以小组合作学习的形式,引导学生编创一首关于春天的旋律,来拓展学生的创新思维、开发学生的音乐视野。在相关音乐活动中,可以有效培养学生对合唱的学习兴趣,鼓励学生们更好地感受生活。

总而言之,小学生对于新鲜事物充满了乐趣,他们喜欢有趣的事物。音乐教师要不断学习先进的教育理念和教学方案,并根据小学生的身心特点进行合理的教学安排,尽可能地为学生们提升合唱技能,创设更好的合唱活动,有利于激发小学生学习合唱的积极性,使音乐课堂变得有趣,让小学生们能够积极主动地参与到课堂中,为学生的音乐素养打下坚实的基础。

参考文献

- [1]徐玲.基于班级形式的小学音乐合唱教学的有效性探索与研究[J].音乐时空,2015.21(09):180-181+183.
- [2]肖文瑾.合唱教学在小学中低段音乐教学中的应用[J].音乐时,2015.11(02):179-180.
- [3]叶子宁.提高小学音乐课堂合唱教学有效性的策略探讨[J].读与写(教育教学刊),2019,16(11):200.

赛艇运动员的力量素质及其训练方法

吕书亮

(河南省洛阳市重点体校 河南 洛阳 471000)

[摘要]对于赛艇运动员而言,力量素质是其应当具备的根本素质,也是其是否能够取得优秀比赛成果的决定性条件。赛艇运动员在开展日常训练工作的过程当中,也会投入更多的精力培养自身的力量素质,以便加强对赛艇运行速度以及幅度的把控。本文主要针对赛艇运动员的力量素质训练方法进行了研究和分析,立足于当前阶段赛艇运动员在力量素质方面训练的实际情况,有针对性的提出相应的训练方法,以便为后续训练工作的高质高效开展提供有力的参考。

[关键词]赛艇运动员;力量素质;训练方法

一、引言

在赛艇运动员的日常训练当中,力量训练是极为重要的一个部分,能够为其提供助推之力,使其专业技术能够发挥更为突出的作用。一般来说,赛艇运动员的力量训练主要包括速度训练、耐力训练以及最大力量训练三个方面,这三方面的训练缺一不可,必须采取良好的训练方法,才能够更大程度上提升赛艇运动员的综合力量训练水平。

二、现阶段赛艇运动员的力量训练情况分析

就当前阶段赛艇运动员日常训练工作开展的实际情况来看,我们可以发现很多时候,运动员的大部分时间和精力都投入到了技术和技能训练方面,却忽视了力量训练的重要性,这使得许多运动员在比赛中虽然掌握了足够突出的专业技术,但却缺乏发挥专业技术优势性的力量支持。很多时候,为了取得更为突出的训练成果,赛艇运动员只能一味的通过延长训练时间、增大训练强度等方式提升训练水平,这也在无形当中加大了赛艇运动员所承担的训练压力。

通常情况下,赛艇运动员的力量素质训练包括速度、耐力以及最大力量三个方面,速度是指运动员在特定的情况下划桨的最快速度,耐力是指运动员在高复合

的运动状态下体能的持续时间,大力量则是指运动员在肌肉收缩与扩张过程中喜欢在网上产生的最大阻力。通常情况下,赛艇运动员会通过负重深蹲、卧推杠铃等方式强化自身的力量训练水平,这些单一的训练方式虽然能够对于运动员的某一身体部位产生训练效果,但刻意模仿赛艇运动员比赛时所处状态的训练方式与赛艇船运动的速度之间并无直接联系,也难以充分调动运动员的腿部、背部、腰部等肌肉力量,也无法起到更为全面的锻炼效果。对于多人赛艇运动员而言,其力量训练不能只兼顾大肌肉群的力量训练,而是应当将大肌肉群的力量训练与小肌肉群的练习相结合,并充分考虑到运动员不同身体部位所具备的先天气力优势的差异,有针对性的开展训练计划。

三、赛艇运动员的力量素质训练方法

(一)力量素质训练技巧

首先,在进行直腿提拉训练时,运动员应当保证脊柱挺直,双脚叉开与肩同宽,膝盖轻微弯曲,反复提拉杠铃,以起到拉伸运动员后背肌肉的作用。

其次,在开展负重半蹲训练时,运动员应当保持双脚轻微岔开的姿势,双脚之间的距离应当小于肩膀的宽度,反复负重下蹲,保持大腿与地面形成直角的幅度,