

力气，动作幅度要大，保证与下肢运动的协调性，这样能够让后蹬的力量更大，还能够提高学生跑步速度。针对此方面可以通过仰卧起坐，哑铃等方式对学生的肌肉进行锻炼。最后，在跑步中要注意频率，摆臂，抬腿和蹬地都要连贯和协调。针对这方面可以采取跳绳，小跑步等方式进行练习。

(二) 对起跑和冲刺要加强训练

在中学体育短跑训练中，起跑最为跑步的第一个环节，是成功的一大半，所以起跑在短跑训练中尤为重要。但是在实际的教学中，大部分学生对于起跑的认知有错误，而且起跑技术的掌握也不够精准。比如起跑后马上抬起上体，迈步太大，头抬起来的过早。所以，在授课中教师首先要引导学生掌握起跑的特点，掌握起跑的技术要领，而最重要的就是后脚蹬，这能够给短跑起到第一动力，之后步子从小到大，之后上体逐渐地抬起。而后教师可以组织学生进行爆发性的训练，在训练中可以多利用起跑口令的方式对学生进行训练。

冲刺是短跑训练的最后一个环节，也是非常关键的环节，所以冲刺环节一定不能松懈。比如，有的学生在最后的冲刺阶段会直接地跳过终点线，这将直接地影响到学生的跑步结果。所以，教师要从技术理论上对学生进行引导，让学生对冲刺阶段进行反复地训练，坚持到终点也不放松的理念，在冲刺的时候也能够保证上体前倾，步伐频率加快。

(三) 抓好速度提升的训练

在短跑训练中速度提升是核心，但是速度提升是最难的。中学生正处于青春

发展的关键阶段，他们贪玩，好动，活泼，这些都给学生的速度训练提供了便利。在短跑速度训练中教师更加侧重于耐力训练，但是耐力训练时间比较长，容易消耗体力，长期训练不仅不会提升速度，还可能加大学生的压力。所以，在迅速训练上，教师应该根据实际情况来控制训练时间，对耐力及速度进行合理地定位，比如可以采取车轮跑，小步跑，反复跑，接力跑等方式进行训练，以此来提升学生的跑步速度。

结束语

综上所述，中学体育课短跑训练是一项系统性的工程，重点在于强健学生的体魄，提升学生的身体素质，培养学生养成坚定不移的品质和顽强的意志力。因此，在具体的训练中不能急于求成，而是应该根据学生的差异性，针对性的设计和实施短跑训练方案，规范学生的动作标准，抓好速度训练，照顾好学生的训练情绪，以此来提升学生的短跑训练效果，促进学生健康、个性化成长。

参考文献

- [1] 王影. 中学生短跑训练过程中应该注意的若干因素[J]. 人文之友, 2019, (23): 192.
- [2] 陈云超. 核心力量训练对高中生体育短跑成绩的影响分析[J]. 科教导刊-电子版(下旬), 2020, (1): 242-243.
- [3] 赵刚. 小学生体育教学中学生短跑力量训练的策略[J]. 小说月刊, 2018, (18): 162.

高中音乐教学中审美教育及运行策略探讨

李友谊

(四川省成都市龙泉中学校 四川 成都 610100)

摘要随着我国教育理念的不断变革，在高中阶段积极渗透初中核心素养的教学理念，成为当前教学的当务之急。但是目前很多教育工作者在展开教学实践的过程中，往往还存在着诸多方面的不足。这些不足现象也在很大程度上影响了最终的教育的效果提升。本文首先分析审美教育的本质内涵和开展价值，然后针对当前教学过程之中所存在的不足，提出相应的优化对策。

关键词 高中音乐；审美教育；运行策略

DOI 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.435

一、审美教育的内涵及应用价值

为了能够对高中音乐核心素养教育提供更为客观合理的对策建议，下文首先分析审美教育的内涵和在教学之中的引入价值。

(一) 审美教育的内涵

审美教育是通过艺术手段对学生进行教育，以耳濡目染、潜移默化教育形式，以达到美化人们心灵、行为、语言、体态，提高人们道德与智慧的目的。

(二) 审美教育在高中音乐核心素养培养中的开展价值

随着我国教育理念的不断变革，高中阶段的音乐教学的价值也越来越多地得到重视。总体上来看，基于审美教育的高中音乐核心素养培养具备以下几个方面的价值：

第一，借助于审美教育的渗透，能够激发学生兴趣。传统的音乐教育往往只是采取灌输式的教学模式，这往往会造成学生的知识吸收压力。但是借助于审美教育的渗透，能够让学生在潜移默化的熏陶之中，实现学习动力的提升。

第二，借助于审美教育的渗透，能够提升学生的艺术境界，在高中阶段的音乐教学过程之中，教师不仅要积极提升学生的音乐技能，同时还需要充分提升学生的艺术境界，陶冶学生的情操。借助于基于审美教育的高中音乐核心素养培养，能够让学生获得更多的艺术感悟，享受到更多的艺术陶冶。

二、基于审美教育的高中音乐核心素养培养策略

目前，已经有越来越多的教育工作者认识到了基于审美教育的高中音乐核心素养培养价值。但是在具体的教学过程之中，还存在着教学内容单薄、教学形式僵化以及教学目标狭隘的情况，针对这一系列的情况，广大教育工作者应该予以充分的重视，并且积极采取相应的优化对策，才能够实现更为理想的教学效果。本文认为基于审美教育的高中音乐核心素养培养策略应该包含以下几个方面：

(一) 丰富教学内容，提升学生审美水平

要想积极培养学生的审美素养，离不开对学生的审美素材的不断丰富，在这一过程之中，需要广大教育工作者能够以课本教学素材为核心不断地丰富教学的内容。比如，在开展《京剧大师梅兰芳》这一课程的时候，教师可以发现课本的内容容量是非常有限的，对于学生而言，单纯借助于这些内容来实现自己的音乐核心素养的提升，显然是不现实的。针对这种情况，建议教师可以围绕着课本的内容，来丰富内容，比如，教师可以搜集一些课本之外的梅兰芳大师的作品，借助于对这些作品的应用，能够让学生的知识视野得到充分的开阔，从而引导学生的知识水平得到提升。

(二) 采取合理教学，引导学生动力提升

在传统的高中音乐教学背景下，很多教师因为采取较为僵化的灌输式教学形式，所以往往无法提升学生的学习动力，甚至造成一些学生的知识吸收逆反心理，针对这些情况，建议未来广大教育工作者在教学的过程之中，需要采取更为灵活生动的教学形式，从而提升学生的学习主动性。

比如，在学习非洲歌舞音乐的过程之中，很多学生往往难以把握学习的要点，

从而无法实现对非洲音乐的充分理解。针对这一情况，建议未来广大教育工作者可以采取多媒体的教学方式，也就是从互联网上下载一些视频资料，在课堂上进行播放。借助于这种教学形式能够在最大程度上将课本的内容展现在学生的面前，而且，生动直观的微课视频教学形式，也可以实现对学生的学习兴趣的调动。

(三) 扭转教学目标，陶冶学生思想情操

当前很多高中音乐教育工作者在展开教学的过程之中，往往只是单纯地重视对学生的音乐技能的提升，而忽视了对学生的思想情操的陶冶。针对这一情况，建议未来的广大教育工作者要充分重视学生的情感升华，然后展开合理的教学。

比如，在开展独特的民族风教学时，教师除了让学生掌握相关的音乐技巧之外，还可以渗透进一些历史、人文知识，借助于这种教学形式，能够在很大程度上提升学生对于客观知识的理解，从而提升学生的爱国主义意识。

(四) 鉴赏作品的现场表演

审美能力在实际的表演和展示中往往能够得到良好的培养和提升，所以教师在实际的教学中，可以指导学生现场表演音乐的鉴赏作品，对音乐中美进行二次的挖掘和加工，去更直接的感受音乐作品中的美，让学生站在更直观的角度，去分析和理解音乐，提高学生对美的掌握能力，有效的提高学生的审美能力和表达能力。比如说在《西出阳光无故人》这一作品的欣赏中，教师就可以就音乐作品的内容让学生进行表演，以更独特的视角去分析音乐的美，从而有效的提高学生的审美能力和音乐素养。

(五) 提高教师音乐教学水平，精心进行审美教学设计

剧目前我国高中音乐整体教学情况来看，教师的音乐教学水平还存在一些不足，所以要想在高中音乐鉴赏教学中有效的进行审美教育，首先教师应该不断的提升自身的教育水平，完善自身的职业素养，以便能够保证教师进行有效的审美教学设计。教学设计是最重要的教学环节，只有不断的提高教师自身的教学水平，才可以保证教学设计的合理性和有效性。比如说在《音乐与人生》这一音乐的欣赏过程中，教师就需要结合学生的认知、兴趣爱好来进行，引导学生去分析其中所应用到的音乐元素和技能，在分析的过程中提升学生的审美情趣和能力。

三、结束语

随着核心素养教学理念的不断渗透，高中阶段的音乐教学也得到了较为广泛的重视。正是在这种背景下，基于审美教育的高中音乐核心素养培养也得到了广大教育工作者的重视。本文首先分析了审美教育的内涵及应用价值，然后针对当前的教学不足，提出了基于审美教育的高中音乐核心素养培养策略，希望本文的分析能够给广大教育工作者带来一定的参考价值。

参考文献

- [1] 钱丹娜. 探讨审美教育中高中音乐欣赏教学技巧[J]. 课程教育研究, 2018 (28): 198-199.
- [2] 戴虹. 审美教育背景下高中音乐欣赏教学相关技巧分析[J]. 中国艺术家, 2018 (07): 223.