

浅谈篮球原地单手肩上投篮的教学方法

徐德生

(陕西省西安经开第五小学 陕西 西安 710018)

[摘要] 投篮技术是篮球运动中要学习的最重要的技能,目前多数教练员在对运动员进行训练时,重点都放在了研究学生的投篮命中率上,没有足够重视对学生的投篮技术进行培养和训练。本文通过对学生原地单手肩上投篮技术的分析研究,在教学方法和训练方法上提出了一些看法和建议,希望可以提升篮球原地单手肩上投篮教学的效果。

[关键词] 篮球运动; 单手肩上投篮; 教学方法; 训练方法

近年,篮球运动的商业化、职业化,使各体育强国之间竞争激烈,要求运动员要具备更高的技术水平,同时在进行篮球比赛时,运动员的攻防技术也要进行不断的提高,投篮是在进攻中取得分数的重要手段,运动员在进行日常训练时,最注重的就是进行投篮练习。为了有效提升投篮的命中率,就需要重视对篮球投篮的技术教学和训练方式。投篮技术有很多种,在篮球比赛中最常见的就是肩上投篮,单手肩上投篮的出手点高,可以用于快速和抢篮板技术整合,所以为了更好地提升篮球单手肩上投篮的命中率,就需要教练员重视其教学方法和训练方法,并对其进行深入的研究。

一、分析原地单手肩上投篮和跳投的技术要点

1.1 原地单手肩上投篮的技术要点。从篮球运动的特征入手,原地肩上投篮技术是被使用最广泛的进攻方式,跳起投篮的基础内容就是进行原地肩上投篮,在原地投篮时运动员的身体可以保持良好的平衡感,在运动员用右手进行原地肩上投篮时,五指自然分开,用指根以上的部位作为支撑点,大拇指和小拇指一起对篮球进行控制,双脚自然分开,微微弯曲膝盖关节,运动员的身体重心全放在双脚上,通过下半身蹬地进行投篮,结合手部动作然后把篮球投进篮筐里,同时需要注意点线结合。

1.2 跳投的技术结构和动作要点。在进行篮球比赛时,运动员最习惯使用跳投方式,因为通过对肢体进行协调可以具备较高的灵活性,容易得到分数,在进行跳投训练时,为了可以快速跳起投篮,运动员要把篮球放在小腹位置然后微微蹲下、双脚起跳,在上升到最高位置时做出投球动作。在跳投过程中,通过发挥手腕、手臂、腰腹的力量,保持身体平衡的同时,掌控好投球角度、投球速度和投球时机。

二、原地单手肩上投篮常犯的错误的改正方法

2.1 持球手法不正确。学员在没有清晰认识投篮技巧时,由于手部力量不足,会认为用整个手掌拿球会拿的更稳一些,所以没有自然张开手指,而是用掌心持球,由于持球手法错误,所以会影响手指施力,影响投球效果。改正方法:教练员可以亲自上阵给学员做示范,让学员更好地理解此动作,也可以循环练习原地运球,或者也可以把少许滑石粉涂抹在篮球上,教练做持球动作,让学员进行更细致的观察。

2.2 双手肩上推投。有些学员在进行投球时,由于没有协调好肢体力量,导致出现把双手举到肩膀上方,用蛮力把篮球推进篮筐里。改正方法:让学生反复观看正确的动作讲解视频,让学员用单手持球,协调好肢体发力点,然后进行投球,以此反复多次练习,加深学员记忆。

2.3 投篮动作不协调。还有些学员因为肢体协调性较差,不会调节好正确的肢体发力顺序,导致在进行投球时,肢体各部位严重脱节,只能用手臂的力量把篮球投出去。改正方法:教练或专业篮球运动员给学员进行示范动作,重视让学员协调好身体各部位,或者教练可以站在凳子上,在学员做出投球动作时,教师把手放在篮球上方,让学员体会这一时期的肢体发力顺序,以此反复练习后在进行投篮练习。

三、单手肩上投篮技术教学和训练方法应用

3.1 模仿投篮练习法。徒手模仿练习法和持球模仿练习法等方法都属于模仿投篮练习法,对于刚开始接触篮球运动的学员来说,可以使用徒手模仿练习法进行原地肩上投篮动作模仿练习,在进行此项练习活动时,学员要重视投篮动作的准确性,不能在做完投篮动作后立刻把手收回来,而是要在对动作的规范性进行确认后,再进行下一阶段的学习。通过反复多次的练习,来增加投篮动作的连贯性和熟练性。通过对持球模仿练习的方法就是模仿练习法,学员在熟练掌握原地单手肩上投篮以后,就可以进行持球投篮模仿练习了,学员通过对原地持球进行投篮模仿练习,可以更全面、切实感受到持球和身体各部位发力的感觉,有利于给学员进行下一阶段的持球肩上投篮练习奠定良好的基础条件。

3.2 原地单手肩上投篮练习法。学员在经过反复练习模仿投篮练习法以后,已经基本可以掌握原地肩上投篮的动作要领了,在这个时候,教练就可以带领学员进行原地单手肩上投篮练习活动,在进行练习时,教练要重视让学员良好掌握肩上投篮的动作要领,帮助学生形成对其正确的认识,不要因为过于重视追求肩上投篮的命中率,导致让学员的投篮动作形成习惯性错误。要告诉学员不要在完成投篮动作以后就立刻把手收回来,要让学员重视感受投篮过程中手臂伸直、投篮动作的流畅性。其次要重视培养学生进行投篮时的出手技巧,例如球的旋转、投篮角度、出手速度、投篮准度等。学员在经过长时间的原地单手肩上投篮练习以后,教练可以用模拟比赛的方式让学生进行锻炼,使练习过程不会太枯燥、乏味,以此来激发学生的热情和积极性。在进行模拟比赛时,教练就要重视培养学员的投篮动作舒展性、投篮命中率、投篮准确性等技巧,并对其进行有效的指导和评价,有利于提升练习效果。

3.3 表象训练法在肩上投篮技术教学中的应用。通过进行表象训练可以帮助学员更好掌握肩上投篮的动作要领,教练可以先给学员播放有关的教学视频,对完整的技术动作进行示范、讲解,让学员直观体会其动作技巧,丰富学生对其的情感认知,然后在进行肩上投篮动作学习,帮助学生更为直观的感受肩上投篮动作的要领。教练可以让学员保持站立形态,用大脑对完整的肩上投篮动作过程和训练方式进行想象,然后在教练的带领下,对重点技术进行反复练习。

青少年时期是人体生长发育的黄金阶段,这个年龄段最适合培养活动能力和提升身体素质,为了更好地对青少年篮球运动员进行培养,本文对原地单手肩上投篮技术教学方法和训练方法进行了深入的剖析。最后建议教练员在训练过程中,不要片面重视技术战术的训练,还要关心每一位运动员的心理特征,在提高身体素质的同时,做好心理建设工作,让篮球运动员全面发展,更好地投身到竞技赛事中,为我国体育事业做出更大贡献。

参考文献

- [1] 张夏雷. 视觉遮蔽投篮训练对原地单手肩上投篮命中率影响的实验研究[D]. 西安体育学院, 2013.
- [2] 顾广赫. 高中篮球课堂单手肩上投篮教学侧重点的思考[J]. 课程教育研究, 2018(4): 200-201.

浅析幼教音乐教学中如何培养学生音乐素质

杨曜祯

(内蒙古包头市昆都仑区昆河幼儿园 内蒙古 包头 014010)

[摘要] 音乐教学中如何培养学生的音乐素质,我们应该从教育之初开始抓起。培养一批具有一定音乐素质的教师。使用先进的教学手法。培养儿童的音乐素质和兴趣。从校园的硬件开始,布置一些音乐元素。还可从家长方面入手。培养儿童的音乐素质,本文对此展开讨论,主要阐述了在学前音乐教学中培养学生音乐素质的重要性。

[关键词] 音乐素质; 教师素质; 教学硬件

首先,音乐是人类的精神食粮。对于成年人和孩子来说,这是美好生活的调味品。从小培养孩子的音乐素质,一方面丰富了孩子们的课余时间,另一方面,也可以培养孩子们高尚的情操和优雅的素质。并且加速和提高儿童对世界的认识,有利于孩子们的成长。

1 为什么要培养孩子们的音乐素质

音乐是进行美育教育的非常重要得一个手段,它具有整合品行的作用。在教学中,引导学生去听富有美好情感的音乐。健康的音乐具有五种功能:一种是声音,它通过大脑对“耳朵”和“听神”的感知作用于人体。二是情感,音乐可以表达出丰富的情感,如伤感、快乐,安静、宁静、开放、奔放、华丽、刺激等,直接用于思考和人体,产生健身的效果,使人感觉心神愉悦;三是意义,即音乐的旋律、节奏、速度、和声、编曲、调式、调性表达的整体效果,使人产生想象和追求,引导人进入真实的境界,使人获得满足和享受,达到调节思维和身体的效果;长此以往下去,将会擦亮人心灵上的天窗,对人的心性性格,以及内心的平静,都会有巨大

的影响。这也有利于建设和谐美丽的社会,同时也有利于社会的长期稳定。

2 加强对教师音乐素质的培养

俗话说,好老师会引导和培养自己的学生。哪怕是在天才的孩子也需要一个优秀的老师来引导他,才可以更加快速更加完美的培养孩子的音乐素质。作为教师,更需要以身作则担起未来,建立一个更好的音乐校园。心灵是人的天窗。而音乐则是打开这个天窗不可或缺的钥匙。所以音乐很重要,对于还在学校学习的教师专业学生,应该加强他们对音乐相关内容的学习。打好音乐基础。同时以良好的文科教育奠定了坚实的文化基础。在教学比例方面,音乐相关科目的比例应该提高。一些那些已经进入社会为音乐教育事业奉献光和热的音乐教师们,应该定期的接受一些音乐相关的培训。丰富幼儿教师的生活。让他们的工作做起来干劲十足。同时为了更好地进行幼儿教育,我们要排除万难,逐步培养出具有高音乐素质的老师,从基础开始一点一点建造出幼儿教育当中音乐素质培养这独特风景的大厦。

3 孩子们对音乐的喜爱

做好一件事最得天独厚的条件是什么？是努力是外部资源吗？是一个人的爱好。曾经有一个伟人说过，爱好才是一个最好的老师。人类的所作所为。人类付出的所有心血都愿意为爱而付出。所以我们应该注意培养孩子们对音乐的爱好。要让孩子们感兴趣。因此，当老师在开展音乐素质教育时，培养孩子们对音乐的爱才是首先要进行的第一要素。我们应该从方方面面开始，休息时播放美妙的轻音乐，给孩子们放流行的音乐。日常生活中多谈论音乐。其次，可以在儿童的课外活动中做一些音乐相关的游戏，大多数的孩子对游戏都非常的感兴趣，把音乐融入游戏里，游戏放在音乐里。让孩子们玩音乐和游戏。让孩子们在游戏中倾听音乐，欣赏音乐。同时，学校也应该进行大胆的变革。换掉一些旧的童谣。加入一些欢快流行，富有正能量的幼儿歌曲，让孩子们喜欢音乐。

4 运用先进的教学方法提高儿童的音乐素养

首先对幼儿园应该有一些改造。让园区的一些教学硬件有一个标准。可以成立一些实验幼儿园。对这些幼儿园进行硬件改造以及升级。上幼儿园进行先进教学方法的前提有一个基础的保障。我们还可以还可摆放一些于音乐有关的元素展品。比如说可以在树上和游乐设施的安全部位，放置一些小音符或者乐器模型，和一些可以发出音乐的小摆件。如果试验期结束，取得良好效果之后，则可以进行大面积的推广。再者就是教学方法，这是教学的理论性基础，是重要组成部分。自从人类开展教学活动以来，就出现了教学方法的创造和应用。优秀教师不仅要用适当的方法引导学生的思维和主动学习，而且要根据学生的学习兴趣和、能力、教材内容乃至教学氛围，确定适当教学的方法。随着时代进程的加速，教育事业也走上了一个新的高度。在具体的音乐素质教学中，我们可以利用先进的教学手段和教学仪器等，例如使用多媒体进行教学，让学生们可以更为立体的感受到音乐中声与色的变化。同时，在我们具体的教学实验当中，我们在这方面也取得了良好的教学效果。在钢琴集体课的教学实验当中，教师们结合多媒体教学进行了大胆尝试，取得了良好的效果。不仅使学生的专业技能得到提高，更重要的是增强了学习、练习钢琴的积极性。在音乐欣赏的过程中，让学生们看音乐电影，以了解一些著名作曲家的生活，

中国和国外音乐的发展史，历程，主题，流派和风格。通过教师的正确引导和帮助，学生可以培养自己的一些优秀品质，从而学会如何欣赏音乐，如何优美处理个人与集体，社会，国家、自然的关系，如何正确处理挫折。现代教学手段在知识的巩固、智力的发展以及各个发展环节中起着非常重要的作用。音乐教学改革是提高学生们对音乐学习兴趣非常优秀的一种方法，在音乐学习过程当中，学生的音乐素养也会在无声当中得到了提高，在这个过程中也会使得孩子们的心灵变的更加美好。

5 建立良好的家校合作

俗话说的好，家庭是孩子们的第二个学校，能否正确的培养孩子？家庭也是非常重要的一关。所以我们要建立起家校合作。要把家长纳入孩子们的教育体系。我们可以定期开家长座谈会。告诉家长培养孩子们音乐素质的重要性。以及其意义所在。教授一些非常简单的音乐培养细节。让孩子们在家庭成长的过程当中，围绕一些适量的音乐元素。更有利于培养孩子们音乐素质。也让家长意识到培养孩子们音乐素质的重要性，对孩子们进行音乐素质培养教育就会有巨大的助力。我们也可以印制一些光碟磁带之类的音乐教学视频。让家长带回家给孩子们进行定期定量的观看。

6 结束语

音乐素质的培养对于孩子们的成长非常重要。我们一定要加以重视，幼儿教育是人生的起跑线，在这上面我们一定要用最科学的方法。重视音乐教师的培养，重视对音乐校园的改造，重视建立良好的家校合作们将取得成功，建立音乐素质培养的教育体系，让学生们更好的接受音乐教育。

参考文献

- [1] 杨惠芬. 浅析幼教音乐教学中如何培养学生音乐素质[J]. 课程教育研究, 2017(01): 218.
- [2] 张海波. 专业幼儿教师音乐素质培养的理论与实践研究[J/OL]. 中国培训 2017(08): 234-235.

试论新形势下开展基层群众文化工作的策略

王晓旭

(山东省东营市利津县利津街道办事处 山东 东营 257000)

【摘要】 伴随着社会主义新形势的发展，人们的物质生活水平不断提高，人们对精神文化的需求随之增长，特别是在闲暇时，人们更多的关注于参加一些精神文化活动，如广场舞、大合唱等娱乐文化活动，这些活动大大丰富了人们的业余生活，引起了全社会的重视。本文就如何在新形势下开展好群众文化工作进行了探讨，提出了开展基层群众文化工作的主要措施，为广大群众提供优质的基层群众文化工作提供服务。

【关键词】 新形势；基层文化工作；策略

引言

开展基层群众文化工作，是群众工作实践过程的重要组成，承载和寄托着群众的信仰。随着经济的迅速发展，社会主义市场经济的建立，和谐社会形成，基层群众文化工作也发生了翻天覆地的变化，如何把握时代的脉搏，做好新形势下的群众文化工作，是我们面临的重要课题。人们的物质生活不断得到满足，开始追求精神上的升华，群众文化需要不断发展，社会主义建设的根本任务就是提高人们的精神生活水平。新形势下开展基层群众文化工作，既能满足人们的精神需要，又能提高社会文化艺术水平，促进经济社会发展，为现代化建设提供精神支持。

1 新形势下开展基层群众文化工作展开现状

1.1 缺乏整体规划

目前，部分基层党领导对群众文化工作认识不足，思维方式比较传统，缺乏创新、开放意识，对基层群众文化工作展开缺乏整体规划、系统开发和分步实施的发展战略，一味追求短期利益、个人政绩或应付上级压力，缺乏群众文化发展的长远目标。例如，一些基层地区大肆建设展览馆、体育馆、图书馆等面子工程，表面上看似文化氛围浓厚，硬件设施齐备，实际上却没有为群众建造符合他们需要的文化园地，没有体现真正的社会价值。尽管一些基层也有丰富的文化资源，但缺乏足够的开发。以株洲市株亭镇为例，其沿袭了南宋乾道二年朱熹游南宋之路，在此地设亭讲学，故名“朱亭”，但是，在基层群众文化建设过程中，却没有对此文化进行发掘。因此，很多基层文化虽然历史文化源远流长，但是文化景观和旅游景点却没有形成，其原因是对其缺乏充分挖掘，缺乏整体规划和深度开发。

1.2 人民热情不高

基层群众文化工作的展开，投入了大量的人力、物力，使群众文化活动范围有了一定的扩大。虽然各地群众文化工作有条不紊，形式多样，但是，由于群众参与的热情不高，符合群众需要的活动数量较少，以及文化内容过宽，导致群众接受度低，群众参与的积极性不高。

1.3 缺乏专业人才

基层文化建设中，人才是关键因素，他们决定着文化建设的质量，同样，他们也是文化活动的主体，但目前，我国文化人才队伍还存在着以下问题：一、缺乏文化专业人才，目前基层文化站工作人员多为外派，缺乏文化活动开展的专业知识，平时只做些简单的工作，不能胜任组织农村文化运动的重任。第二，文化专干的整体水平不高，整体素质偏低，尤其是进入基层文化站的门槛普遍较低，只要有大专毕业证书就可以了，其他的能力素质没有经过考核，这就导致了新的文化专干在文化工作中做得不好。

2 论新形势下开展基层群众文化工作的策略

2.1 基层群众文化建设整体性规划

基层群众文化建设的主要组织和主体是各级政府。文化建设是社会稳定和经济发展的关键和核心。基层文化建设良好，则经济繁荣、社会安定、环境优美，农民安居乐业。各个部门和单位要主动作为，在组织上，要把重点放在基层党组织建设上，确保文化基础设施建设顺利进行；政府部门作为联系群众的纽带和桥梁，要加强村党支部建设，提高办事效率，增强党和国家在基层群众中的威信，落实各项政策，同时要加强对监督机制，防止资金挪用，提高文化建设整体性规划。

2.2 做好基层群众文化工作队伍建设

开展群众文化工作，应加强对群众文化工作的领导，树立正确的思想观念，发挥积极的引导作用，搞好科学文化知识的有效传播，提高群众的思想政治素质，增强其文化艺术素养，促进社会和谐发展。另外，开展群众文化工作还要加强基础设施建设，加大项目资金投入力度，加大对群众文化工作的支持力度，建立长效机制，使群众文化事业持续发展。实际工作过程中，为了提高对群众文化工作的重视程度，我们必须做好群众文化工作，提高群众文化队伍的素质，建立终身学习制度，使群众文化工作者始终保持正确的学习态度，始终跟上时代发展的步伐，不断学习信息技术，掌握网络知识，动员更多的人参与到群众文化建设中来，依靠群众的力量，促进群众文化事业的健康发展。

2.3 强化文化活动宣传工作

在新媒体时代，科技产品不断更新，文化部门可以利用科技产品来宣传文化，让群众积极参与文化活动，帮助群众获得政府有关的文化信息，密切联系群众的文化需求。在实际工作工程中，加强对群众文化活动的宣传，可以利用传统的宣传方式，如，张贴标语等，也可以尝试创新的方法，根据群众的接受程度，开展有针对性的宣传，以抵制不良文化，树立健康文化意识。

总结语

在经济和文化同步发展的时代，我们必须把握好群众文化活动的方向，把握好群众文化发展的前景，推动社会主义现代化建设，满足群众的文化需要。实际工作过程中，应该加强对基层群众文化工作的支持，改进文化活动的形式和质量，加强宣传和队伍建设，有效地引导、组织和发动基层群众，使他们在参加群众文化活动的过程中得到自我熏陶、教育和提高，这是做好这项工作的首要任务。

参考文献

- [1] 魏海燕. 试论新形势下开展群众文化工作的策略[J]. 科研: 00266-00266.
- [2] 王慧. 试论新形势下如何开展群众文化工作[J]. 祖国, 2016(19): 134-135.
- [3] 秦曦. 试论新形势下开展群众文化工作的策略[J]. 赤子(中旬), 2014(3).
- [4] 岑文菲. 新形势下开展基层群众文化工作的问题与对策——以云浮为例[C]// 2015年04月民俗非遗研讨会, 0.