

# 高中体育教学如何培养学生终身锻炼意识

陈辉

(重庆市黔江中学校 重庆 409000)

**【摘要】** 对学生的终身锻炼意识进行培养具有重要作用,这是学生终身体育锻炼的基础,有利于提升民族的体育素质水平。而体育教学就是对学生终身锻炼意识进行培养的主要阵地,教师要全面意识到其重要性,在教学中采取有效的培养方式和策略,提升学生的身体素质,让他们可以形成终身锻炼意识,同时这也可以对体育教学成果进行检验,教师要加强对学生的终身锻炼意识培养,基于此,本文就分析了高中体育教学如何培养学生终身锻炼意识。

**【关键词】** 高中体育教学; 学生终身锻炼意识; 培养策略

当前社会经济不断发展,人们的各种压力也变得更大,在生活中存在很多的挑战和机遇,每个人都想要健康、幸福的生活,这也让人们认识到健康的心态以及身体对于学生学习、成长、家庭幸福的重要作用,终身体育锻炼的地位不断提升,其可以帮助人们保持身心健康,促进生活质量的提升。而学校教育是社会教育与家庭体育之间的桥梁,对学生的终身体育培养具有重要作用,在体育教学中,教师就要加强学生终身锻炼意识的培养,让他们可以形成自主锻炼的习惯。

## 1. 高中体育教学对培养学生终身锻炼意识的作用

### 1.1 良好的体育教学是学生养成终身体育意识的基础

当前强调素质教育,这也让体育教学的地位不断提升,在学生成长中的重要性也不断凸显,必要的体育活动,能够帮助学生锻炼身体素质,还可以让他们养成良好的习惯,促进他们的全面发展。所以,教师在教学中不应该只让学生通过体育活动锻炼身体,还需要让他们可以认识到教师的教学理念,提升他们的主动性和积极性,为终身锻炼意识的培养奠定基础<sup>[1]</sup>。

### 1.2 体育教学能够促进学生的实践和创新能力发展

教师通过开展多样化的体育活动,可以提升学生体质,还可以让他们树立终身锻炼的意识。基于教师的有效指导,学生也能够参与到体育活动中,提升他们的创新能力,实现智力和体力的同时发展。

## 2. 高中体育教学中培养学生终身锻炼意识的策略

### 2.1 转变课堂教学模式,实现教学形式多样化

当前课改日益深化,现阶段的体育教学主要就是学生独立活动再加上教师的专业指导,基于这样的方式对学生的体育锻炼意识进行培养,让他们能够主动的参与到体育锻炼中。基于此,教学模式就不可以停留在教学模式限制上,要积极的进行改革<sup>[2]</sup>。一般男生对于足球、篮球等各种球类运动比较感兴趣,而女生则对健美操等比较感兴趣,教师就需要满足他们的需求,丰富教学形式,调动教师的热情,对教师资源进行科学的安排,多设置学生感兴趣的课程,提升他们的参与积极性。

### 2.2 加强学校体育文化建设,提高学生体育锻炼意识

要对学生的体育锻炼意识进行培养和提升,还需要注重学校体育文化建设,体育文化有很多的体育知识以及运动文化,在校内营造良好的体育文化氛围,组织开展多样化的体育比赛,让学生能够主动参与,这对培养他们的终身体育锻炼意识以及习惯具有积极影响。学校是体育教学的主要场地,要让学生能够形成长期坚持锻炼的习惯,就需要做好体育宣传,让他们可以主动的参与体育锻炼。要提升宣传的效果,可以采取张贴体育明星宣传画报、在新闻广播中报道各种赛事、宣传大型重要国际赛事、利用各种新媒体等方式,让学生可以了解体育明星的成长过程,关注赛事情况以及发展动态,对比赛过程进行正确的评价,这样可以对学生产生潜移默化的影响,提升他们参与体育活动的积极性,让他们能够主动参与体育锻炼,进而在这个过程中影响身边的同学,让更多的学生可以参与到体育锻炼中。

### 2.3 培养学生经常参加体育锻炼的习惯

教师在教学中要采取多样化的教学手段,对教学内容进行丰富,提升学生的参

与锻炼热情。教师要鼓励他们勇敢的尝试,满足学生的发展需求,让他们可以在参与体育运动和锻炼中感受到乐趣。教师要组织学生开展身体练习以及教学比赛,提升他们的体能以及运动水平,让他们在这个过程中能够感受到挑战自己以及战胜困难的成就感,这也可以对学生的优秀品质进行培养,让他们形成集体主义精神,对他们的经常参与体育锻炼的兴趣进行培养,让学生逐渐可以形成习惯,给他们的终身体育锻炼提供保障。

### 2.4 培养学生健康的心态和适应社会的能力

高中生的心理承受能力以及社会适应能力还是较低,在独立面对和解决问题方面还存在不足,这就导致他们会有一些社会适应能力差的表现,例如,处理事情时不理智、抗挫能力较差、情感脆弱等,加上高中阶段学生的学习压力很大,这就让他们心理容易出现负荷过重的问题,要通过宣泄才可以做到心理平衡<sup>[3]</sup>。在体育教学中,教师可以组织他们开展多样化的体育活动,在这个过程中存在竞争、失败和成功,体育活动的特性能够对他们的情绪进行缓解,引导他们的各种心理以及情绪变化,丰富他们的体验。

在比较激烈的比赛中,教师要正确的引导学生,让他们可以对自己的心态以及情绪进行调整和控制,减少情绪方面的躁动,正确对待压力以及成败,避免学生因为心理方面的问题而产生偏激行为,提升他们的抗挫心理素质;还要对他们的正确竞争意识进行培养,让学生可以学会灵活的对事情进行处理,形成积极向上的心态,提升他们的社会适应和生存的能力。

教师在教学中要组织学生开展各种各样的体育活动以及比赛,促进他们运动能力的提升,让他们可以得到全面的发展,学生在这个过程中可以意识到体育运动可以让自己变得更好,进而提升他们参与体育活动的动力,让他们可以逐渐养成体育锻炼的习惯,形成终身锻炼意识。

## 结束语

综上所述,高中体育教学是对学生终身锻炼意识进行培养的重要场所,这就需要学校可以注重校园体育文化建设,营造良好的体育运动氛围,教师要在教学中采取有效的教学方式,丰富教学形式和体育活动和赛事,让学生能够积极主动的参与,在这个过程中对学生的各方面进行培养,不仅能够让他们形成终身锻炼的意识,还可以促进学生的全面发展。所以,教师在教学中除了要教授学生体育技能以及锻炼方法,还要加强他们的终身体育锻炼意识的培养,让学生可以逐渐形成习惯,让他们能够健康幸福的学习和生活。

## 参考文献

- [1] 沈永贵. 浅谈体育教学如何培养学生终身体育锻炼的意识[J]. 当代体育科技, 2018, 8(35): 109+111.
- [2] 汤华. 高中体育教学中培养学生的终身体育意识探究[J]. 广东蚕业, 2018, 52(08): 73-74.
- [3] 郑翠娟. 试论高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J]. 中国校外教育, 2017(28): 161.

# 《论钢琴即兴伴奏在基础音乐教学中的必要性》

田苗

(湖南人文科技学院 湖南 娄底 417000)

**【摘要】** 钢琴即兴伴奏是基础音乐教学中不可或缺的专业技能;在基础音乐教学与艺术活动环节中钢琴即兴伴奏运用的范围比较广泛,并起着非常重要的作用;因此,在基础音乐教学中运用钢琴即兴伴奏十分必要。

**【关键词】** 钢琴即兴伴奏; 基础音乐; 教学

基础音乐教学是指幼儿、小学、普通中等教育中的音乐教学。钢琴作为基础音乐教学的常用教具,在各种音乐教学及课外艺术活动中的应用越来越广。在音乐课堂与艺术实践活动中运用钢琴即兴伴奏,则是基础音乐教学的迫切的需要。

## 一、钢琴即兴伴奏是基础音乐教师专业能力的体现

钢琴即兴伴奏在基础音乐教学中的地位非常重要,《新课标》规定“基础音乐教学中,教师除了要具备演唱、演奏能力外,还要具备伴奏合唱、乐队的指挥能力等”。每年的中小学音乐教师基本功比赛中,钢琴即兴弹奏、弹唱、伴奏都占较大的比重,各学校招聘音乐教师时也越来越重视他们的钢琴即兴伴奏运用能力。可见具备良好的钢琴即兴伴奏运用能力,是音乐教师综合专业素养的重要呈现,是一名合格基础音乐教师应该具备的专业实践技能。在各项音乐活动中,自如运用钢琴即兴伴奏可以直观地体现教师的音乐专业素养。

钢琴即兴伴奏极大地考验了基础音乐教师的专业技能技巧和临场应变力,它除了包括音乐能力(音乐能力由四种基本要素构成:音乐的感知能力、音乐的记忆和

想象能力、音乐的情感能力、音乐的动作能力)的基本要素以外,在基础音乐教学中,教师钢琴即兴伴奏所需的能力还包括:和声编配能力、伴奏音型与织体运用能力、钢琴弹奏能力、即兴创作能力、实践能力、综合运用能力。因此,能将钢琴即兴伴奏灵活运用音乐教师,他(她)的专业素养是相当不错的。

## 二、钢琴即兴伴奏在基础音乐教学中的作用

钢琴即兴伴奏在歌曲教唱时有音高、音准保障;能很好地引导演唱情绪、速度;能拉近师生关系,更好地体现师生互动、协作;能活跃音乐课堂气氛、保证教学质量,为营造和谐轻松的音乐课堂奠定基础。每一堂音乐课保证了质量,更有利于《新课标》的顺利开展。

基础音乐教师利用钢琴即兴伴奏能更好地驾驭各种教学活动,丰富音乐教学的课堂形式;能让学生在音乐课堂和音乐课外艺术活动中得到多彩的、轻松的情感体验;音乐教师们掌握钢琴即兴伴奏运用技术,才能真正顺应教学的实际需要。

## 三、钢琴即兴伴奏在音乐教学活动中的应用范围

钢琴即兴伴奏在基础音乐课堂教学与各项音乐课外活动应用广泛, 每种音乐活动无不需钢琴即兴伴奏的参与:

第一、“教师用富于音乐感的琴声带动全体学生投入作品的情感; 教师用音乐前奏做预示, 启发和引导合唱的准确进入; 或用间奏来推动歌声, 激起音乐的转折、掀起高潮; 采用变化和弦强化合唱的调性变化; 也可用尾声做歌曲的补充, 达到言尽意犹在的境界。”<sup>1</sup>

第二、基础音乐教材中的乐曲多采用简谱记谱, 且都没有带任何正谱伴奏, 教师没有伴奏参照, 只能用钢琴即兴来弹伴奏。

第三、在课堂教学中, 比如发声练习、歌曲学唱时, 钢琴能够引领学生把握音高、音准, 需要教师即兴伴奏才能做到。

第四、基础音乐教学中的孩子处在生长发育时期, 受嗓音特点制约, 多数孩子音域较窄, 高音上不去低音下不来, 处在一个比较尴尬的阶段, 往往需要教师进行移调、降调处理, 因此教师需要利用钢琴即兴伴奏和简谱移调调整。

第五、在艺术节, 独唱、合唱比赛时许多歌曲都是很难找到伴奏带的, 不一定能找到适合演唱音高版本的伴奏带, 而且在合唱比赛时由于人多、紧张、环境等因素, 跟伴奏带演唱学生会把握不好音准、速度、情绪等, 因此就需要音乐教师现场即兴伴奏, 可以稳住学生的速度、情绪。

第六、钢琴即兴伴奏不仅能代替教师的语言导向, 同时在歌唱时(包括独唱、重唱、合唱、老师自弹自唱)需要用钢琴即兴伴奏, 在讲音乐故事时也需要用钢琴即兴伴奏, 在舞蹈排练、演出时需要用钢琴即兴伴奏, 在器乐学习(如口风琴、竖笛等)时也需要用钢琴即兴伴奏, 在上音乐欣赏课时需要用钢琴为音乐主题即兴伴奏等等。

以上基础音乐教学及各项艺术活动, 均离不开钢琴即兴伴奏的运用。每一种钢琴即兴伴奏的运用, 都启示着学生对音乐的理解和表现、渲染着整个课堂与活动的气氛。如果音乐教师, 能将以上各类型音乐教学与活动灵活运用钢琴即兴伴奏, 上课便游鱼得水、如虎添翼。

#### 四、教学中运用钢琴即兴伴奏应注意的问题

在教学过程中, 应该让钢琴即兴伴奏为音乐课堂锦上添花, 突出学生主体地位,

而不是以教师为中心, 应注意以下几点:

第一、钢琴即兴伴奏不宜弹得过于花哨, 否则容易引开学生的注意力。

第二、钢琴即兴伴奏不能弹得过于简单, 过于简单起不到烘托气氛与引领情绪的作用。

第三、教师不宜将精力过于投入到钢琴即兴伴奏中, 不要过分表现自我, 应侧重用伴奏引导学生, 观察学生配合情况, 真正做到师生互动。

第四、钢琴即兴伴奏音量要适宜, 不要压过学生的演唱或表演, 应突出学生参与的主要地位, 尤其将即兴伴奏作为情景导入时, 音量要适度, 否则不能达到应有效果。

#### 五、结语

许多身处基础教育的音乐教师, 由于各自的能力差异、主修的专业差异、客观条件差异、地域差异等, 钢琴即兴伴奏的运用能力参差不齐, 但总体普遍较弱。有些教师根本不用钢琴上课, 在诸多音乐教学与课外艺术活动中用多媒体直接代替师生互动、协作。多媒体播放的音乐是固定音高与固定速度, 是相对死板的, 长此以往, 音乐课、艺术课外活动的质量大打折扣, “音乐学习应以情感体验和审美能力为主”变成了空口号。而钢琴即兴伴奏是教师根据不同学生、不同场景量身定做, 且倾注了教师的情感, 是灵活运用, 是师生情感交流、相互协作不可替代的环节。

综上所述, 钢琴即兴伴奏运用能力是一名合格音乐教师教学的必需技能, 同时, 基础音乐教育各个环节都离不开钢琴的运用, 钢琴即兴伴奏在基础音乐教学中有着十分重要的作用, 运用钢琴即兴伴奏辅助基础音乐教学十分必要。

#### 参考文献

- [1] 谢哲邦. 钢琴即兴伴奏实用教程(修订版)[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2013.
- [2] 吕德玉. 论钢琴即兴伴奏能力的培养[J]. 西南师范大学学报(哲学社会科学版), 1996, (03): 104-106.
- [3] 孙维权. 论即兴伴奏教学的十大要领[J]. 音乐研究, 1995, (04): 67-71.

## 分析新闻采访要素与新闻写作的互动关系

豆文君

(贵州省贵州日报报刊社 贵州 贵阳 550000)

**【摘要】** 新闻写作是从事新闻工作一项必不可少的基本技能, 能否写出内容充实分析深刻的新闻作品, 这就与能否把握住新闻采访的要素密切相关。对于新闻采访而言, 把握新闻采访相关的要素要点, 就是要能够在即时的新闻采访中挖掘出准确、具有吸引力的新闻素材。只有将新闻采访的要素与新闻写作的内容互动融合, 才能够进一步提高新闻写作的质量, 本文旨在对于新闻采访要素与新闻写作的互动关系提出自己的看法。

**【关键词】** 新闻采访; 新闻写作; 互动关系

在如今信息传播如此发达的今天, 如何进行优良的新闻写作, 对于广大新闻工作者都是一个不小的挑战。对于新闻写作而言, 不可缺少的就是在信息量庞大的新闻采访中, 提取精华并高度凝练, 结合新闻采访的要素, 将总结出的新闻采访的精华信息运用于新闻写作中。一个合格的新闻工作者, 在新闻写作与新闻采访中需要不断积累经验, 只有这样才能更好地提高自身的新闻采访能力以及新闻写作水平。

#### 一、新闻采访要素与新闻写作互动的意义

对于新闻写作而言, 把握写作的内容是关键。新闻写作不同于其他写作的特点是新闻写作必须具有真实性、及时性, 以及准确性。新闻写作的内容绝不能依靠想象闭门造车, 新闻工作者要珍惜每一次新闻采访的机会, 广泛地深入到社会中, 要走到群众身边与新闻的当事人或者相关者进行深入地交流, 在与他们的交谈中发现新闻采访的要素与写作应该表达出的重点, 并在写作过程中抽丝剥茧, 以独特的视角分析新闻事件, 只有这样才能创作出属于自己的、新颖的新闻稿件。

#### 二、新闻采访要素与新闻写作互动关系的体现

##### 1. 体现新闻采访的要素是新闻写作的基础

良好的新闻写作都是从一次良好的新闻采访开始的, 在传统观念中, 新闻采访的要素主要有时间、地点, 以及事件发生的起因、经过与结果。在新闻写作中通过体现这些要素, 即可较为完整地还原一个新闻事件的概况。因此, 在对于一个新闻事件进行采访的过程中, 记者需要对于这几个要素进行准确地探寻及了解, 通过准确把握采访要素, 一方面缩减采访时间提高采访质量, 另一方面也为新闻写作提供了方向。因此只有充分把握住新闻采访的要素, 才能进行高效有序的新闻采访, 才能够为后续的新闻写作打下一个坚实的基础。

例如在1956年, 宝成铁路全线贯通的时候人民日报派出了一位名叫纪希成的老记者前去进行报道。对于宝成铁路全线贯通这一事件, 纪希成记者没有根据该事件的结果这一单一要素进行大幅报道, 而是在出发前, 跑遍北京市的各大图书馆, 翻阅了有关宝成铁路沿线的历史资料, 从三国时期有关诸葛亮伐魏时期的计台, 到萧何追韩信的马道河, 他在这次报道中采用了多要素描写的手法, 在报道中谈古论今, 趣味性十足, 又不乏对于相关知识的巧妙运用, 这篇报道读来就很有意思。这充分体现出有效把握新闻采访要素对于新闻写作的重要意义。

##### 2. 新闻采访的要素决定着新闻写作的方向

新闻采访可以说是新闻写作的基础, 在采访过程中表现出的对于某一类问题的关注以及对于相关内容的跟踪报道, 都将决定后期新闻写作的方向。因此, 在新闻

采访的过程中, 对于采访要素的关注度不同, 便能够体现出对于此篇报道的重要内容的取舍, 进而决定后期新闻写作的重点, 以及相关分析的趋势。因此, 在进行采访工作之前, 新闻工作者应当事先把握好每一次新闻采访的方向以及主题, 这样才能够在新闻写作的过程中, 不但有条有理思路清晰, 而且主题突出。

例如, 在对于南方频发的由于台风所造成强降雨的报道中, 在采访过程中对于相关要素的侧重点不同, 都将导致对于相关新闻写作的重点有所不同。如果在采访过程中强调了台风形成的原因, 那么在相关新闻写作中就要分析台风的行进路线等相对专业的内容, 如果在采访中提到的是台风对于当地人民的生活造成了怎样的影响, 写作就要涉及灾后重建的内容了。因此在新闻采访前, 新闻工作者应当确定好采访的要素, 只有这样才能写出更加切合主题的报道。

#### 三、对加深新闻采访要素与新闻写作互动的反思

对于加深新闻采访与新闻写作的互动, 可以从以下几个方面进行着手。一、要将新闻采访的要素融入新闻素材中加以积累。二、把握住新闻采访要素的侧重点, 从而建立起新闻写作清晰完整的创作思路。三、应当努力提高写作技巧, 从而能够更好地将新闻要素融入新闻稿件写作中去。

例如, 在企业进行复工复产的同时, 进行有关疫情防控措施的相关报道中, 新闻工作者就应当把握住企业对于员工防护措施和防疫准备等几个方面展开新闻要素的采访, 理清企业为复工复产所做的准备后再进行新闻的写作。只有做好要素素材与新闻写作的高度融合, 才能创作出优良的新闻稿件。

#### 四、结语

新闻采访要素对于新闻写作而言, 不仅是创作内容的基础, 也是写作主旨的导向。在新闻采访的过程中, 把握相关要素, 明确采访重点, 将会为后期的新闻写作提供极大的便利。作为新闻工作者, 既要能够在错综复杂的信息中辨别什么是新闻, 也要能够高度提炼出新闻的重点, 并且能够通过相应的写作技巧, 对于这些要素加以利用, 只有这样才能更好地将新闻采访与写作联系起来。

#### 参考文献

- [1] 赵廷超, 新闻采访对于新闻写作的核心意义, [J]《写作世界》2003第5期。
- [2] 郭木兴, 近代新闻采访与新闻写作的关系, [J]中国铁道出版社, 2002。
- [3] 陈冲, 不同程度的新闻采访报道对于大众心理影响因素分析[J]. 商场现代化, 2008年