

在田径运动开展过程中,学校体育馆和体育教学场地以及教学设施等也会存在配置不足的问题,因此,使得学生在训练的过程中难以开展针对性的训练,不利于学生自身的田径技能提升。

(三) 学员的筛选不够严格

小学田径训练队在选材方面上还不够科学,这样就会导致整个训练队的素质不是很高。教师在选拔学员的过程中,没有对学员进行仔细的观察和对比,有些教师甚至认为小学的田径队在选拔队员方面上并不需要那么高的要求,只要可以应付比赛就可以了。

### 三、小学体育教学中中长跑训练

(一) 科学制定中长跑训练计划,引导学生有效训练

在指导小学生参与中长跑训练的过程中,要想引导他们开展有效训练活动,单纯依靠“教师示范讲解+学生自主模仿训练”这一常规的中长跑训练模式,那么会直接对小学生参与中长跑训练的效果,所以必须要立足于小学生主观能动性发挥视角,科学地制定小学体育中长跑训练计划,这样才能从整体上提升学生参与中长跑训练的效果。基于此,在开展小学体育教学期间,教师需要结合中长跑训练目标以及体育核心素养培养要求等,对小学体育中长跑训练模式进程持续优化和创新,力求可以促使学生开展有效中长跑训练活动,这样才能从整体上提升中长跑训练的有效性。特别是要注意传授给学生一些趣味性比较强的中长跑训练方法与技巧,配合课堂训练活动的有效开展,力求最大程度满足学生训练需求。

(二) 调动学生的中长跑训练参与兴趣

在传统的教学模式下,小学中长跑训练通常采用直接分配学生任务给学生的方式,然后要求学生进行高强度的中长跑训练,使学生难以真正参与这种训练方式,学生对中长跑运动没有充分参与的兴趣,很难真正投入到中长跑训练活动之中。在这方面,作者认为,小学体育教师在开始中长跑训练时,有必要在活动前使用适当的体育课堂游戏,以吸引学生的注意力,增加他们的兴奋度,是调整为中长跑运动状态的有效途径。如,在50米短跑的中长跑训练教学中,在上课一开始就首先带领学生进行了“叫号追人”的课前小游戏,具体规则为:将全班学生的学号作为叫号的依据,每当教师叫出一个号时,该学号所对应的学生应当快速追上之前老师所叫学号的学生。这样,不仅学生的注意力更加集中,极大地调动了他们的兴趣和积极

参与的热情。此外,更重要的是,他们还有效地训练了他们的短跑反应速度,奔跑速度,爆发力等。它在两个目的上都取得了良好的准备结果,学生的反应也不错。有效地提高了学生的参与兴趣。

(三) 创设游戏化情境

体育教师在长跑教学中,普遍选取直接为学生布置学习任务,这样单一的教学,使小学生感觉中长跑体育教学。具体来说,体育教师可以将游戏与教学内容相结合,借此提高中长跑体育教学的趣味性,调动小学生中长跑积极性。如,上课之初,体育教师可以抛砖引玉将“板鞋竞速”引出来,接着,教师可以将学生分成两个组,并在此基础上告诉他们游戏的目的以及规则。通过将“板鞋竞速”融入中长跑教学中,不仅可以激发小学生中长跑训练的兴趣,还符合他们的身心特点。

(四) 采用多种训练方法

中长跑运动训练也是一项比较单调的训练,时间久了,学生必然会产生厌烦的情绪。因此,教师要采取一定的方法做到寓教于乐,让学生在“玩中学”,尽量为学生制定形式多样、趣味性强的训练项目。教师也要及时改变训练的方法,使不同的训练项目相互结合,既能提高学生的训练兴趣,又能达到锻炼学生的目的。例如,在训练学生的耐力时可用中长跑、追逐跑游戏,或者贯穿于足球比赛中,在形式多样的活动中锻炼了学生的耐力,使学生的身体素质得到提升。在训练过程中教师还要注意,通过言传身教,使学生真正了解体育运动的好处。

结束语

总之,为了提高小学生的中长跑训练有效性,教师需要结合他们的兴趣爱好与体育核心素养目标,采取恰当的训练策略,具体包括增加中长跑训练的趣味性,科学制定中长跑训练计划和不断创新中长跑训练方式方法,力求不断提升学生的中长跑训练效果。

参考文献

- [1]曹磊.趣味练习,让中长跑教学有趣起来[J].中长跑,2019(11):67-68.
- [2]吴亮.丰富训练方式,提升中长跑教学效率[J].中长跑,2018(12):13-14.
- [3]洪雅秀.小学体育中长跑有效策略研究[J].内江科技,2018,39(08):139-140.

## 关于小学音乐教学中节奏训练方法的运用研究

王春梅

(重庆市合川区凉亭子小学 重庆 合川 401520)

**【摘要】**在小学音乐课程教学内容中,培养学生的节奏感是教师的重要教学任务。要完成这一教学目标,需要关注小学生特有的思维方式,以便有针对性的制定教学训练方法,提升培养学生节奏感的教学效率。本文将立足于学生本身,从学生出发,论述如何在小学音乐课程中提升学生节奏感。

**【关键词】**小学音乐;节奏感;训练

如何起培养学生的节奏感是音乐教师常常思考且不可避免的内容,若能有效培养学生的节奏感则有利于学生今后的学习发展。本文正是立足于此,探求在小学音乐课堂教学这一情景中,如何运用适宜的方法训练学生的音乐节奏感。

### 一、设计游戏的情节,提升学生兴趣

处于小学年龄阶段的学生,大多呈现出一种思维活跃甚至带有跳脱性的特征,故而其集中度和自律度是不足的。如何更好吸引学生的注意力,引起学生的学习参与兴趣,延长学生的注意力集中时间,是作为一名小学音乐教师所需要重点思考的内容。在课程教学设计中加入游戏环节,对于低年级学段的学生而言无疑具有较强的吸引力,有助于激发学生的课堂参与度。通过在课程设计中加入游戏的元素,有助于学生更好的记忆音乐节奏点,培养学生的初级乐感,利于音乐教学课程的良好开展。故而作为一名小学音乐教师,要明确学生的年龄特点和特有的思维方式,积极学习新型的教育方式,及时将不合时宜的灌输式教学法舍弃,顺应时代教育的要求,不断提升自我的综合教育素质。在设计游戏环节之时,需要提前做好准备,考量哪些游戏适合被加入课堂教学中,哪些游戏利于学生接受及参与,保证学生能够理解游戏规则,促使每位学生都能参与到教学游戏中,以便学生在愉快的氛围中锻炼自己的节奏乐感。

游戏教学的方式和种类很多,选择何种游戏方式及注意事项是不可忽视的内容。第一,任课教师在挑选游戏歌曲时,要贴合学生的听歌范围,选取学生熟悉的歌曲,这样更能让学生产生熟悉感,有利于促使学生积极参与课堂教学内容,增强师生间的课堂互动;第二,一首歌的时间对于小学生的集中力来说是一个挑战,故而可以将歌曲分为几小节,一方面既能够避免歌曲后半部分学生兴趣感和参与感消退的问题,另一方面可以运用接龙的方式,尽量保证每位同学都能有序参与这一环节,通过同学间的合作有效串联起音乐节奏。通过这一过程,能够有效促使学生感知音乐节奏,并积极做出相应的反应。与此同时,可以设立温和的奖惩机制,目的在于给学生制造出一种积极意义的紧张感,避免出现部分学生由于参与游戏而不遵守课堂纪律的情况。

### 二、在课堂教学中带入日常音乐

作为一名小学音乐教师,在向学生讲授音乐节奏感时,一定的乐曲理论和常识当然是需要的,但不可一味向学生灌输理论,这样单一的教学方式可能会引起学生的情绪反感,不利于调动起学生的学习热情。故而教师在讲授音乐理论的同时,一定要配有相应的歌曲,而在挑选课堂教学曲目时,不应该仅仅集中于严格意义上的歌曲,毕竟小学生的听歌范围是有限的,每位学生的听歌偏好也是各异的。故而教

师可以引导学生在日常生活中寻找带有节奏感的声音,减缓学生在学习时产生的陌生感与不适感。

比如走路时钥匙碰撞产生的声音,比如房间里风铃的声音,比如做饭切菜时切刀与菜板摩擦发出的声音,比如飞机发出的声音等等。这些日常生活中的声音虽然不能算是严格意义上完整的音乐,但其都具有较强的节奏感,且学生对其会产生一种熟悉感,而教师正是要引导学生善于发现和搜集日常生活中有节奏感的音乐,在这一过程中,学生的乐感和节奏感会得到潜移默化的强化。

### 三、展示多样乐器,激发学生求知欲

音乐有多种表现方式,不仅仅是人唱歌所发出的声音,还有各种乐器所产生的声音。故而小学音乐课堂教学中,作为一名音乐教师,可以给学生展示一些较为常见的乐器,如口琴、吉他等等,并运用这些乐器向学生演奏歌曲。继而简要向学生介绍乐器的使用方法,并且为学生提供弹奏简单节奏韵律的机会,切实促使学生感受乐器及音乐节奏的内在律动感,延长学生注意力的持续时间。又或是利用日常生活中的物品,比如依次摆上深浅不一的碗,挑选表现积极活跃的学生上台按顺序敲击不同的碗,让学生自己感受敲击深浅不一的碗所产生的不同声音,并积极引导学生思考其中的缘由。这已经不仅仅是利于培养学生音乐节奏感,更有利于激发学生的求知欲与探索欲,培养学生自主探索问题的能力,为学生创造力的养成打下基础。

### 四、结语

学生音乐节奏感的培养作为小学音乐教学课程中的重要内容,是每一位小学音乐教师需要重点关注和积极思考的部分。本文就此论述了一些适宜小学生接受的节奏训练方法,利于激发起学生参与课堂学习的积极性,有助于切实提升学生对于音乐的感知能力,为学生以后的音乐学习积累形成一个良好的开端。教师在此过程中要始终牢记以学生为本,关注学生的实际情况,明确学生的知识需求,灵活制定教学方略,不仅局限于提升学生对于音乐的兴趣,而且尽可能引导学生自主思考,实现课堂教学效果的最优化。

参考文献

- [1]董艳丽.关于小学音乐教学中节奏训练方法的运用探讨[J].考试周刊,2017(55):172.
- [2]赵婷.如何在小学音乐教学中进行节奏训练[J].新课程(小学),2017(05):250.