

气排球在小学体育教学中应用的优势与作用

周翔宇

(南昌市雷式学校 江西 南昌 330000)

[摘要]随着我国经济社会的不断发展,人们的物质文化生活水平整体上有大的进步。但是,伴随而来的是人们体力活动减少和心理压力增大,对人们的健康有一定的负面影响,这种情况在青少年中表现的更为突出。提高学生的体质健康就显得尤为重要,尤其是小学在学生发育成长的关键期,所以小学体育与健康的课程是增进学生健康的重要途径,这对于提高全民族健康素质具有重要的意义与深远的作用。本文主要讲述了气排球在小学体育中的优势与作用。

[关键词]气排球;健康;小学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.461

体育是众多学生喜欢的课程之一,体育对于培养学生的耐力、集体意识和健康体魄都有一定的作用以及可以促进学生德、智、体、美的全面发展。体育让学生体验运动的乐趣和成功,养成体育锻炼的习惯;体育不仅能培养学生们的身体健康还能提高学生们的合作与交往的能力;能帮助学生形成健康的生活方式和积极向上,乐观开朗的人生态度。而气排球是一种老少皆宜的群众性的体育运动,越来越受到学生们的青睐。

1 什么是气排球

气排球运动一项群众类体育项目,它集娱乐,运动,休闲为一体,是一项非常适合学生们的体育运动。他最早起源于老年人体育运动,后来逐渐流行,成为由软塑构成的气排球。所以气排球不易伤人,对于女学生也同样合适。现如今气排球已成为全国老年体协五大竞技项目之一,广受老年朋友的青睐也同样受到学生们的喜爱。另外气排球与传统排球相比更为简单,不需要太多的技术要求,并没有很复杂的规则,气排球运动对于技术和战术的要求都较容易被接受,所需集体性较强,必须协调配合才能赢得比赛胜利。

2 气排球在小学体育中的优势

2.1 简单易掌握

首先,气排球与传统的球类运动,如篮球,足球相比较为容易,它的比赛规则简单,操作和各项技术也容易入门,因此这一项运动不会对教师有太大的难度,体育教师们能在短时间内掌握规则与动作要领并将其教授给学生们。而且对场地并没有特殊要求,可根据情况对球网进行调整,选择合适的高度。这都使排球的推广性很大,能让很多的学生参与进来,这也达成了小学体育课程四个方面的目标之一“运动参与”。

2.2 趣味性高,激发兴趣

气排球的规则比较灵活,对场地的需求并不高,可以在室内也可以在室外,下雨天可以在室内运动,能够适应多种气候条件。因规则简单灵活,可以设置不同的战术,对于人数没有太多要求,提高了比赛的趣味性,能吸引更多的学生参与。而且相比与传统的排球比赛,并没有太多的规则和不规范动作,难度小,使得气排球运动的可行性得以提升,方便学生们能够随时随地的运动。课程目标中指出注重引导学生体验运动乐趣,培养学生的运动兴趣,而气排球的高趣味性刚好符合。

2.3 满足运动需求

气排球相较于其他球类较为柔软,它的球体软,体积小,重量轻,拍击时飞行速度小,因此,碰撞的力度小,对手臂的冲击力和疼痛感小,所以在运动中不容易受伤,相比与传统排球运动中,挫伤手指的概率也大大减小。这对于一些女生来说

非常友好,因为有些女生比较胆小,怕疼,气排球对于他们来说更加安全。另外学生们在积极参与运动时,提高学生们的体能水平,帮助塑造良好体型和身体姿态,在运动时还能够掌握一些运动技能和方法,提高综合素质。

3 气排球运动发挥的作用

3.1 培养学生们的团队意识

在课程目标中指出要形成合作意识与能力,在现今社会具有团队意识和合作能力非常重要,一个航天卫星的发射,是幕后几百甚至几千人共同努力之下达到的,他们每个人都各尽所能共同策划完成一个伟大的目标。气排球也是如此,它不是一个人的游戏,它需要同学们互相沟通,制定计划以面对各种状况,要想赢下比赛必须配合默契,团队的力量是无穷的,只有每个人完成自己的本职工作,发挥好自己在比赛中作用,与队友互相合作,才能赢下比赛。因此,这会锻炼学生们的团队合作能力。

3.2 增强班级凝聚力,增进同学友谊

气排球赛制灵活,可以让更多学生参与,气排球把他们凝聚在一起,共同参与运动,让学生有集体荣誉感。这对于增进学生们之间的友情非常重要,他们在一起参与运动,一起欢声笑语,在娱乐运动中结交朋友,共同赢下比赛,一起面对失败。还有可以举办班级对抗赛,班与班之间的比赛可以增强班级凝聚力,一个班没有了凝聚力就像一盘散沙,每个人只顾自己的感受,这个班级就没有了它本身的意义。当他们积极参与比赛,互相帮助,为了班级去奋斗,肩负班级荣辱,这就凝聚力的体现。

3.3 有助于学生的身心健康

气排球是一项综合性的有氧运动,他在发展学生们的体能时也在培养学生们的心理健康。气排球能增强学生们的心肺功能,使学生们们的骨骼和肌肉得以锻炼,同时培养学生们的自信心和坚强的意志品质。

结束语

综上所述,气排球能够很好的满足小学体育教育的需求,这项运动非常适合小学体育教学,它能以丰富多彩的内容和有趣的赛制吸引学生们参与并喜欢上这项运动。

参考文献

- [1]韩雪,试论气排球运动在我国学校体育教学中的作用[J],考试周刊,2010,4(55)
- [2]赵植忠,关于气排球的价值思考和实践[J],重庆教育学院学报,2007,20(3)

小学音乐教学中如何应用体态律动教学法

闫甜甜

(山东省德州市齐河县刘桥镇洪州小学 山东 德州 251100)

[摘要]随着经济的不断发展和人们生活水平的不断提高,人们对于精神享受越来越重视,而音乐美术等能够给人们的精神带来愉悦感的教育形式也渐渐被国家和社会重视起来,我国的音乐教学改革离不开对西方先进教学理念与先进教学经验的吸收,其中体态律动教学法给我国的音乐教学带来了极大的启发和帮助。本文将结合体态律动教学法的运用原理探讨小学音乐教师如何在音乐教学中更好地应用体态律动教学法。

[关键词]小学音乐教学;体态律动教学法;应用策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.462

引言

瑞士著名音乐家和教育家达尔克罗认为音乐和运动不可分割缺一不可,音乐与身体的运动有着密切的联系,这就是体态律动教学法的核心思想,随着我国教学理念的不断更新与进步,很多音乐教师都将体态律动教学法应用到了实际教学活动中,虽然达到了一定的教学效果,但是在实际应用过程中,由于教师对该教学法的理解不透彻等原因导致发挥的作用较为有限,教学过程中存在一些问题,为此,小学音乐教师应该结合具体的教学实际来改善自身对于体态律动教学法的应用。

一、体态律动教学法概况

不同于传统音乐教学中刻板的和声与旋律的训练,体态律动教学法主张让学生通过自身的感受、情绪、身体、动作和意志去体验音乐,教学的方式包括拍手、摇摆等原地身体动作的基本词汇和走路和跑步等空间身体动作,通过这些动作来锻炼学生对时值与结构、排律的变化和情感表现的掌握^[1]。

二、体态律动教学法的应用对于小学音乐教学的可性

总的来说体态律动教学法的应用是符合小学生身心发展规律的,可以在很大程度上促进小学生的身心健康发展。小学生通常都是6到12岁的儿童,这时候正是一个人学习知识与身心发展的关键时期,思维上比较擅长抽象记忆,想象力也比较丰富,所以通过动作可以更好地帮助学生认识音乐,从而提高学生的音乐感知能力,

使得学生的左脑得到锻炼,从而促进学生的全面发展^[2]。

三、小学音乐教学中对于体态律动教学法的应用策略

(一) 结合不同年龄段的学生身心发展特点进行教学

研究显示^[3],不同年龄阶段的音乐能力是不同的,0到1岁的婴儿可以对声音做出反应,当婴儿成长到1至2岁的时候就可以自发地进行创作和唱歌,2到3岁的幼儿就可以对听过的歌曲旋律进行模仿,3到4岁的幼儿可以对旋律进行感知,通过训练可以培养他们的绝对音高,到了4到5岁人可以对音区、音高和简单的节奏进行辨别,5到6岁可以分辨声音的音色,6到7岁就可以具备一定的音准,7到8岁的小学生可以分辨出协音音和不协音音,8到9岁能够具备不错的节奏感,9到10岁的学生记忆旋律的能力明显增强,还能够对两声部旋律进行辨别,到了10到11岁就具备了和声观念和音乐鉴赏能力,11岁到17岁在面向音乐的时候会带入自身的情绪。由此我们可以得知为了保证更好的教学效果,小学音乐教师在对小学生进行教学时,应该针对以上不同年龄阶段学生的特点进行针对性授课,比如教师可以将小学一、二年级的音乐课定为音乐与动作课,着重通过动作来帮助小学生来感知音乐,对三年级以上的学生进行真正的音乐授课,加入一些音乐理论,培养学生的音乐能力。

(二) 通过语言动作来培养学生的节奏感

节奏感是一项很重要的音乐能力,可以说旋律是音乐的灵魂,科学研究表明人

生下来就具备一定的节奏感,但是要想将节奏感表现出来还是要经过一定的训练。其实生活中处处有节奏,比如树上的蝉鸣和鸟叫、人们日常说话的语音语调等等,教师要善于通过生活中的场景来引导学生去发现生活中的节奏,同时在课堂上更应该让学生根据音乐来做一些动作,比如小学音乐教师在对学生进行《铃儿响叮当》的教学时,可以带领学生一起跟随歌曲的旋律一起拍手、跺脚、弯腰和扭屁股。这样既可以为学生营造一个轻松愉快的课堂氛围,又可以培养学生的节奏感。

直接让学生根据歌曲旋律来做一些具有节奏感的动作对低年级的学生来说可能有一定的困难,这时候教师可以利用歌词来培养学生的旋律感,比如在每句歌词的开头或结尾分别要求学生做一下拍手的动作,渐渐的学生会自己找到规律,直到最后不用靠歌词来找节奏感。

(三)开展游戏式教学

爱玩是小学生的天性,将游戏与音乐教学结合起来可以在很大程度上解放孩子的天性,激发学生对于音乐的学习兴趣,这也是体态律动教学法的重要主张^[4]。

比如在对学生进行简谱教学时,首先要让学生对于1、2、3、4、5、6、7这几个音高有所了解,只是简单的让学生根据钢琴一起演示音高容易让学生感到厌烦而且不利于学生对于知识的理解,这时候教师可以加入一个小游戏来进行教学,教师可以从高到低选出七个学生分别代表7、6、5、4、3、2、1七个音高,教师弹到哪个音,代表这个音的学生就要走上前,同时大家一起合唱,通过这种方式可以很好的锻炼学生的反应能力,同时也可以让教学更有趣,提高学生的兴趣。

教师在教学过程中还可以在课堂中加入一些幽默的语言来调节课堂氛围,音乐

教师可以更加有活力一点,在教唱歌曲的时候可以加入一些表演来吸引学生的注意力,比如在对《粉刷匠》一课进行歌曲教学时,教师可以假装自己是一个粉刷匠,边唱边做出粉刷墙壁的作用,小学生通常都很活泼,在看到老师这样做时自己通常也会跟着做动作,通过这种方式可以很轻易地吸引学生的注意力,提高教师的教学效率,让学生爱上音乐课。

结束语

综上所述,体态律动教学法作为一种科学的教学方法十分重视学生的身心发展规律,可以起到很好的教学效果,这种教学方法的精髓在于将学生的听觉与动作联系起来,让学生通过自己的身体去感知音乐,从而提高教学效率,从小培养学生的节奏感和对音乐的感知能力,渐渐培养起学生的音乐审美,这种教学方式在教学的过程中还可以激发学生对于音乐的热爱,让学生在轻松愉快的氛围内学习。

参考文献

- [1]陈丽芳.律动,打造灵动的音乐课堂——达尔克罗兹体态律动教学法在小学音乐教学中的运用[J].教师,2019,(34):101-102.
- [2]彭兰,段友芳.体态律动教学法在小学音乐课堂中的运用[J].现代职业教育,2018,(10):61-61.
- [3]郭月明.“音”你而动——体态律动教学在小学音乐课堂中应用的重要性和方法微探[J].文化创新比较研究,2018,(20):162-163.
- [4]何伊娜.浅谈体态律动在小学音乐课堂教学中的应用[J].神州(上旬刊),2019,(32):201-201.

新时期高中古典舞基训教学创新研究

徐宏宇

(承德市第八中学 河北 承德 067000)

[摘要]中国古典舞是在我国传统文化的影响下形成的一种舞蹈文化,这类舞蹈主要是以形态体现其意境,以意境领略其形态。以史为鉴,可以知兴替。中国古典舞在人类文明的红氍毹上辉煌与沉潜,在交替中形成了自己独特的艺术品格,在回望舞蹈历史长河的奔腾不息中,探寻中国古典舞这一河流支系的初心与使命。

[关键词]新时期;高中古典舞;基训;教学创新

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.463

1 中国古典舞发展的历程

中国古典舞发展的历程主要涉及以下方面具体内容:由于古典舞学体系的确立,以及从相关艺术中吸取经验和规律,从十九世纪八十年代开始,古典舞学科发生了多元化的发展,涌现出了许多新流派、体系。这些流派主要有从敦煌莫高窟壁画的舞姿中吸取想法的敦煌古典舞流派;有最近在电视节目中被出名的,从画有古代舞姿的汉唐时期画像石、画像砖、壁画等以及记载这两个朝代的相关文献中取其精华,不断提炼而自成一家的汉唐古典舞流派;有从昆曲表演的身段中积极汲取、发展形成的新式舞蹈动作的昆舞流派。这些流派如雨后春笋地涌现,丰富了我国古典舞的体系,也为我国古典舞的多元化发展奠定了基础。纵观新中国成立以来古典舞发展的历程,多元发展是古典舞学科能够不断发展、完善的根本动力和推手。也正是这份力量的存在,造就了我国古典舞学科当下百花齐放的盛况。吸取古典舞发展的经验,推动我国古典舞多元化模式的教学和训练,已经成了古典舞改革的重要前提和条件。

2 新时期高中古典舞基训教学创新

2.1 可以增加对于舞蹈学习的兴趣

新时期高中古典舞基训教学创新之一是增加对于舞蹈学习的兴趣。在中国古典舞教学的过程中应用多元化教学方法和训练模式,能够更好地将理论和现实相结合,达到寓教于乐的目的,从而提高学生们学习舞蹈的乐趣;通过采取多重灵活多样的教学方法,也避免了枯燥、无聊、乏味、模式单一的传统教学模式。通过信息技术展示不同时期、不同体系的古典舞,可以开阔学生们的视野;展示不同国家、不同流派的古典舞,可以拓展学生们的思路,培养学生们的创作能力和想象力,有利于学生更好地理解古典舞的精髓,并且将学习的知识运用到舞蹈中,在舞蹈过程中充分发挥自己的创作力,使舞蹈更丰满。多元化的教学模式可以让学生们更加真实地体会古典舞的美丽和神韵,更加了解中国古典舞蹈这门学科,从而提高学生的学习积极性,促进学生们的多元化发展,也推进了古典舞的进一步发展。

2.2 腰的训练

新时期高中古典舞基训教学创新之二是腰的训练。在人的肢体动作中,腰发挥了协调配合、承上启下的作用。所以在高中院校古典舞基础教学中,应该特别重视对腰的训练,同时还需要将腰与其他部位进行配合,以取得良好的训练效果。要注意头和腰之间的相互配合,腰应与头部的运动线相匹配,以完成靠、冲、提、移等基础训练动作。手与腰的配合主要体现在手的“三圆”上,腰在其中发挥着关键性的作用,手的基础动作需要紧密配合腰,比如双晃手、风火轮等动作,都需要利用两者的配合来加以实现。腰和膝也要做到相互配合,通过腰来带动膝的动作,其主要动作包含了扫堂旋子和弓箭步等,可以有效增强艺术表现效果。腰和脚之间同样需要相互配合,脚的基本步法与动作,都应该结合腰来进行展现,如圆场步等。在基础训练的过程中,以腰为轴,密切配合身体的其他部位,从而展现各种舞蹈动作,最终展现出古典舞的魅力。腰需要发挥主导作用,要能够引领全身的运动,这样才能更系统、更完整,从而增强舞台的表现效果。当然,在将腰与身体其他部位进行配合的训练过程中,还要注意结合身韵,使身体形态、运动路线、舞蹈姿势呈现出身韵美,从而展现古典舞的独特性。在这些要领掌握之后,就可以更完美地展

现舞蹈动作,从而达到形与神相结合的境界,增强古典舞的韵律感,提高古典舞的艺术表现力,最终呈现理想的舞台艺术效果。

2.3 注重舞姿协调性

新时期高中古典舞基训教学创新之三是注重舞姿协调性。注重舞姿的协调性,尤其是针对“圆、曲、拧、倾”等的训练,需要充分注重身体各方面的协调配合,这样才可以展示出完美的舞蹈动作。要确保身体处于一种自然松弛的状态,这样才能达到更好的训练效果,才可以为提升古典舞的表现力做好充足的准备。

2.4 古典舞的“韵”的体现

新时期高中古典舞基训教学创新之四是古典舞的“韵”的体现。中国古典舞是中华民族几千年来舞蹈文化的精华所在,在中国舞蹈史上有着十分重要的地位。唐满城和李正一两位教授对相关资料进行了收集和整理,率先创建了古典舞“身韵”课,针对中国古典舞身韵提出了新的理论,推动了中国舞蹈艺术的发展。在他们的理论中提出,真实的中国古典舞应该具备以下特征:首先,舞蹈演员的基本形态要注重“倾、拧、曲、圆”四个动作的变化。舞蹈的神韵就体现在舞蹈演员上述动作的变换的不同角度和层次。其次,在古典舞中出现较多的动作就是划圆,但是划圆不是随意的,而是要强调点和线的概念。舞蹈演员在表现舞蹈的时候只有确定了中心点的位置和圆的路径才能对整个舞蹈的节奏有一个较好的控制。最后,古典舞中舞蹈演员的所有肢体动作都要遵循“起于心,发于腰,行于体”的原则,换句话说就是舞蹈演员在表演过程中要正确处理好提、沉、冲、靠、含等各种以腰为中心的动作。

2.5 加强对古典舞舞台表现力的培养

新时期高中古典舞基训教学创新之五是加强对古典舞舞台表现力的培养。由于古典舞身韵教学可以提高学生的思维能力和舞台创造力,因此在舞蹈院校开展古典舞身韵教学是必然趋势,因此,舞蹈院校要加强古典舞身韵教学,完善古典舞身韵教学的教材,并建立相应的教学体系,让舞蹈教学实现新的教学改革,完成教学目标。在古典舞的舞台表现过程中,观众需要在欣赏的过程中对身韵进行体验,因此对于这种艺术的韵味表现需要结合各种舞台的外部形式,更需要培养学生的舞台表现力。比如,在学习古典舞的过程中,要不断进行舞台表演,积累大量的舞台表演经验,通过动作的表现来控制整个舞蹈的节奏,感染观众的内心,从而掌握更丰富的舞台表现力。又比如,可以通过网络进行模拟训练和表演,增强对舞台的感受,在实际演出的过程中不会出现怯场,也更好地掌握古典舞中身韵的表现方式,从而完成对古典舞的学习。

结语

总之,在古典舞基本功训练当中,音乐具有十分重要的作用,两者间的配合情况也将直接关系到训练效果。在实际教学中,教师需要充分体会音乐的重要作用,结合学生的实际情况和训练内容,做好音乐的选择与应用,不断提升训练水平。

参考文献

- [1]杨雯.高校古典舞基本功训练存在的问题及改进措施探讨[J].艺术科技,2019(13).
- [2]赵伊丽.古典舞基本功训练课中音乐的运用与配合[J].乐府新声(沈阳音乐学院学报),2018(04).