

浅析高中体育游戏教学策略

乌恩其

(内蒙古通辽市库伦旗第二中学 内蒙古 通辽 028200)

【摘要】本文立足于高中体育教学角度,分析了高中体育游戏教学策略,希望具有一定参考价值。

【关键词】高中体育;游戏教学;课堂教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.067

引言

随着教育改革的不断深化,课堂教学越发重要,因此,对于高中体育游戏教学策略的研究有着鲜明现实意义。

一、科学利用器材,创设趣味活动氛围

田径训练需要运用一些运动器材,教师在器材的选择上要体现一些创意,充分发挥器材的助学作用,给学生带来更多新鲜感,对激活学生参与田径训练的热情有一定作用。速跑项目有跨栏、起跑器、接力棒等;投掷项目有标枪、铁饼、铅球等;跳跃项目有沙坑、跳马、跳箱、海绵垫子等。这些器材是运动必不可少的客观物质条件。如果教师能够将这些器材整合运用,增加一些新的训练形式,必然能够赢得学生的青睐。

如障碍跑训练,教师将学生分成几个小组,让小组之间展开竞速比赛:跑道上放置了跳箱、跳马等障碍物,在起跑时,不能触碰这些障碍物,看哪一个小组能够在最短时间内完成赛程。小组成员需要全部到达终点才算数,小组排名倒数第一名,全组每人需要做俯卧撑20个。教师任务布置后,学生开始准备,小组成员商议战术。教师一令下,学生都快速进入跑道,课堂气氛瞬间被点燃,场面十分壮观。教师组织学生做好成绩记录,排出小组名次。教师借助一些体育器材,为学生设置了障碍跑训练任务,并利用竞赛形式进行调度,成功激活学生训练热情。因为有惩罚内容的存在,给学生带来更多心理触动。活动带有集体性质,哪一个学生都不想因为自己拖累大家,其训练热情被点燃,自然获得丰富训练成果。

二、适时引入游戏,提升学生参与热情

高中田径教学中引入体育游戏,其助学效果依然可期。高中生思想活跃,对体育游戏有更高接受度,教师在具体设计时,需要对学生兴趣取向有一定了解。体育游戏有不同年龄段要求,教师需要根据学生年龄段进行筛选。如“跑酷”训练,最受高中生的青睐,教师为学生设计这样的游戏形式,其助学效果会更为显著。

高中生对体育游戏的痴迷虽然不如初中生,但只要兴趣性、互动性、竞争性足够,同样能够获得丰富运动动力。如跳马训练,教师根据学生运动意愿,为学生布置了不同的训练内容:自由跳马,学生可以根据自身运动水平,自行调节跳马频率;竞技跳马,分组对抗,从跳马动作质量上展开比较;跳马游戏,学生可以用不同方式展示跳马动作,也可以运用更多辅助手段,做跳马演绎,或者是滑稽表演。学生开始选择运动类型,教师根据学生选择情况分析,很快就进入到实践操作环节。在跳马游戏小组,学生开始了多种形式的训练创新,利用夸张的动作表情进行演示,也可以是互动性表演。在所有小组之中,唯有游戏跳马活动气氛热烈,不时引发轰动效应。教师为学生分组训练,巧妙植入游戏内容,而且是学生自创游戏,给学生提供更多创造契机。学生积极响应,课堂训练气氛火爆。

三、骨骼、肌肉特征与游戏教学

实现体育游戏与生理特征相结合的关键是要将游戏教学融入骨骼以及肌肉训练过程中,以此适应现阶段学生生理特征发展的实际情况。对高中生骨骼进行分析,由于该阶段学生身体处于快速生长的阶段因此骨骼的弹性较好,尤其是在关节活动的过程中可以发现骨骼的韧性较好,但是骨骼的硬度却比成年人差,学生在过度训

练或者在较大的外力作用下会对自身的骨骼造成影响,严重时将会出现形变的现象。从高中生的关节角度进行分析,在对成年人进行比较的过程中,可以发现前者关节的稳定性要较后者差,当在运动的过程中不注重保护关节或者外力较大的情况下将会出现脱位的问题。

为此在体育课堂教学的过程中,在与体育游戏相结合时要关注学生骨骼以及关节生长的实际情况,为了避免对学生身体造成不良的影响,在进行非对称练习的过程中要掌握好练习的时间,而在用力练习的过程中,教师更要加强重视力度,要避免长时间保持处于静止练习的状态,针对在练习过程中存在的过量重复练习的现象进行及时的调整。在肌肉训练的过程中,首先需要了解高中生肌肉的组成,在与成人进行比较的过程中可以发现学生肌肉蛋白质较少,肌肉的耐力较差在实际训练的过程中会经常出现疲劳的现象,但是在恢复时所需要的时间相对较少。因此,在利用体育游戏的过程中要对游戏的时间进行控制,保证游戏的强度在学生能够承受的范围之内,以此提升体育教学质量。

四、力量素质与速度素质

注重将力量素质与速度素质结合在一起,是提升体育教学质量的关键。一方面,从力量素质角度进行分析,是学生进行体育运动的基本组成部分,首先对7~15岁年龄段的学生进行研究,该阶段学生力量素质处于成长的关键期,并随着年龄的增长而增长,此时学生的腹肌力量也逐渐增强。因此在实际的教学环节中可以将能够提升身体力量的体育游戏应用其中。以传递能量球为例,可以将学生分成不同的小组,以比赛的形式完成要求学生在比赛的过程中将两腿的角度控制在良好的区间,在传球时要将手臂始终处于伸直的状态并结合学生身体素质的实际情况适当地调整姿势,以此增强学生的力量。另一方面,从速度素质发展的角度进行分析,对11~14岁之间学生速度素质情况进行了解,这一阶段学生的速度素质发展潜力较好在实际的体育教学过程中要结合学生所具备的该特点开展速度型的体育游戏教学活动。

结论

体育游戏在高中体育课堂教学中的应用方式具有多样性在实际的教学环节中要注重与学生的生理特征以及专项素质有效地结合在一起将骨骼以及肌肉教学与体育游戏相结合,以此有助于从整体上提升学生的身体素质,保证体育课堂教学的有序进行。

参考文献

- [1]王雪琴.试论体育游戏在高中体育教学中的应用[J].中学课程辅导(教师教育),2018(06):69.
- [2]施宣旭.浅析高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策[J].读与写(教育教学刊),2018,15(03):103.
- [3]闵超.探讨体育游戏在高中体育教学中的合理运用[J].新课程(下),2018(02):175.
- [4]徐克友.新课改下的新教学方法——游戏在篮球技术教学中的合理运用[J].课程教育研究,2018(02):193.

高中美术鉴赏教学浅谈

赵福胜

(内蒙古通辽市库伦旗第二中学 内蒙古 通辽 028200)

【摘要】伴随着素质教育理念的不断深入,音乐、体育、美术教学已经逐渐受到重视,并成为提升学生学习能力和综合素质的重要途径。在高中素质教育背景下,加强学生的艺术鉴赏教育,提升了学生的艺术修养,帮助学生树立了正确的审美价值观,实现了学生的全面发展。因此,高中美术教师要认识到美术鉴赏课的重要性,并不断提高美术鉴赏课教学水平,以特色的美术鉴赏教育促进学生的全面发展。

【关键词】高中美术;鉴赏教学;有效策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.068

长时间以来,高中阶段的美术教学重视的是训练和培养学生的绘画技巧,忽视了培养学生的鉴赏能力,这样就会严重影响学生在艺术方面想象力的充分发挥,以及在艺术方面评论水平的有效提升。因此,在当前新课程改革的背景之下,教师应该在实际的高中美术课堂教学当中重视培养学生的鉴赏能力,并且将其当成是一项非常重要的教学目标和任务,将其更好地贯穿和渗透于相关的教学活动当中,促进学生美术鉴赏能力的提升和发展。由此能够看出,加强对高中美术课堂教学中如何培养学生鉴赏能力的方法与策略的研究具有十分重要的作用和现实意义。

一、美术鉴赏课教学重要性

1、有助于提高学生的综合素质

人对艺术美的感知并不是与生俱来的,而是通过一定的教育、培训等途径获得的。因此,加强美术鉴赏课教学,可引导学生对艺术以及艺术知识进行有效掌握,并在此基础上感受艺术的美感,进而促使学生在美学的鉴赏中,逐渐形成正确的价值观,并促使学生形成良好的品格,促使学生全面发展。

2、有助于激发学生的美术鉴赏兴趣

美术鉴赏是一个巨大的、系统化的工程,学生必须要经过长时间的学习,并在潜移默化过程中逐渐形成。因此,教师在开展美术鉴赏教育中,通过引导学生参与到美术作品的鉴赏中,不断激发学生的情感,激发学生的艺术鉴赏兴趣。

3、有助于培养学生的审美态度

在素质教育背景下,加强学生的美育教育已经成为人才培养的关键。而美术鉴赏课的实施,则可引导学生在对不同门类艺术作品的鉴赏中,感受到不同的艺术美感,并在此基础上逐渐形成不同的审美态度,进而提升学生的审美能力。

4、有助于扩大学生的知识面

在进行美术鉴赏课程教学中,为了更好地引导学生对美术作品进行鉴赏,教师常常需要引导学生对美术作品中的意境和文化进行理解。而不同美术作品中的艺术意境和文化也存在一定的差异。因此,在大量的美术作品鉴赏过程中,学生所掌握和积累的文化也逐渐丰富起来,实现了学生知识面的扩充。

二、高中美术鉴赏教学的有效策略

1、融合生活实践，开阔学生视野

美术源于生活，与生活联系十分密切。因此，教师在美术课堂教学时，要积极融入生活实践，鼓励学生将学习和生活结合起来，以加深学生的艺术审美体验。教师选取的教学内容应该和学生的生活实际相符，能让学生觉得亲切，进而更加积极主动地融入学习的过程中来。

例如，在学习《现代建筑的风格》这一课时，教师可以利用课余时间，带领学生参观当地非常有名、有特色的建筑；在学习《现代人物画》这一课时，带领学生来到闹市街头等富有浓厚生活气息的地方，让学生边观察人物边记录，事后在课堂上与其他学生分享，谈谈自己的意见和看法。在探究学习的过程中，学生从知识的被动学习者变成自主探究者，提升了审美素养。最后，还应该根据需要，增加美术手工课的内容。例如，可以让学生用课上所学的美术知识去装饰自己的房间，使美术教学更具趣味性，实现美术和生活教育的融合。这样一来，学生与美术之间的关系更为密切，他们会喜欢上美术，感受到美术学习的魅力和价值，提升美术素养。

2、运用信息技术，构建学习情境

现代信息技术在高中美术鉴赏中的运用，能发挥创造情境的作用，进而使学生的和教师的情感得到充分抒发。

例如，在学习《走进抽象艺术》这部分内容时，会涉及比较多的知识点，在讲授时往往不知道从何入手。通过对信息技术的使用，教师能够发现较多与这方面相关的视频和文字介绍，并且这些内容有较强的感染性。因此，在实际教学中教师可以将这部分内容制作成视频形式，为文字为学生介绍相关的知识，比如抽象意识在概念上主要是指抽象艺术是指任何对真实自然物象的描绘予以简化或完全抽离的艺术，它的美感内容借由形体、线条、色彩的形式组合或结构来表现。然后再对其进行具体解说，如历史起源、主要特点等，在讲授到特点时，可以为学生呈现一些比较有代表性的作品，使学生在观看时能够从不同角度和层面对其进行分析，在视觉上建立对这部分内

容的形象认识。同时能在此过程中展开联想、想象与思考，如鉴赏蒙德里安《百老汇的爵士乐》和康定斯基《即兴之31》这两幅作品，教师在鉴赏的过程中，可播放两首乐曲帮助学生进行体验和感受，《百老汇的爵士乐》对应播放一首节奏鲜明、轻松休闲的爵士乐，《即兴之31》对应播放一首热情奔放的舞曲，通过视听的结合，学生就自然地找到理解抽象主义绘画的切入点。绘画中的色彩犹如音乐中的音符一样，它本身就能打动观众，更能说明音乐与美术的相通性，也可以使学生较容易地辨别出两种不同的抽象表现方法，即冷抽象和热抽象。在使用信息技术时，教师可以着重对其中的细节进行分析，并且使学生了解不同细节呈现的思想与内涵。进而使学生在情境中更好地感受抽象艺术的特点，并且在学习中受到影响与感染。

3、运用现代信息技术将抽象问题变具象

信息技术能力实现对语言、符号、文字、图像、声音的综合利用，因此，在高中美术鉴赏课中，教师可以将一些抽象问题变具象，将一些静态问题变动态。

例如，在讲授《辉煌的中国古代工艺美术》这部分知识时，教师便可以使用多媒体为学生呈现宋代陶瓷技术，如定窑的白釉印花、耀州窑的青釉刻花和划花、磁州窑的白釉下黑彩和白釉上划花、钧窑的乳光釉和焰红釉、景德镇窑的青影、龙泉窑的粉青釉和梅子青釉等。同时在呈现时为学生播放相应的背景音乐《青花瓷》。在此过程中，学生能够将音乐与作品之间更好地融合在一起，并且在音乐的作用下，产生相应的画面感，深化对这部分内容的认识与理解，同时也是音乐充分发挥了自身对作品的诠释作用。

三、结语

综上所述，高中美术教师在开展美术鉴赏课程教学中，要结合美术鉴赏课程特点等，采取有效的措施，不断提高高中美术鉴赏课程教学效果。

参考文献

- [1]冯艳.高中美术鉴赏教学模式的探究[J].丝路视野,2018,(36):261.
- [2]覃志刚.高中美术鉴赏课有效教学初探[J].中外交流,2018,(51):177.

浅谈小学体育教学中的准备活动和整理活动

徐利鑫

(东辽县足民乡中心小学 吉林 辽源 136200)

[摘要]体育教育是素质教育重要组成部分之一，它承担着增进学生身心健康、增强学生体质。准备活动和整理活动两个重要环节起到了承上启下的作用，在整体教学中特别重要，需要每位任课教师潜心研究，认真专研。

[关键词]小学体育教学；准备活动；整理活动

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.069

体育教育是素质教育重要组成部分之一，它承担着增进学生身心健康、增强学生体质；使学生掌握体育基本知识，培养学生体育运动能力和习惯；提高学生运动技术水平，为国家培养体育后备人才；对学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养学生的勇敢、顽强、进取精神的任务。小学阶段的体育教学也正是以这个大前提为指引，注重从小培养学生的意志品质和良好的身体素质。但小学生处在成长发育的关键时期，所以体育教学要遵循科学原则进行，整个教学过程严格按照教学大纲进行。其中，准备活动和整理活动两个重要环节起到了承上启下的作用，在整体教学过程中特别重要，需要每位任课教师潜心研究，认真专研。

一、体育教学中准备活动和整理活动的作用

首先，正常情况下人在运动前，肌肉、关节以及心肺功能都处于僵硬和相对平稳状态，在这种情况下，如果身体进行突然的、激烈的、用力的运动，可能会肌肉撕裂和受伤，也会导致心肺压力频率骤然加大。为了防止这种情况发生，肌肉需要在升温之前做约10-20分钟热身运动。虽然小学生身体机能具有较高的可塑性，但也要遵循学生科学发展的规律，并确保学生安全的前提进行。所以，在开展体育教学前体育教师组织学生做好准备活动，让学生在准备阶段能提高身体的柔韧性、协调性，以适应接下来的学习任务是小学体育教学的重要一个环节。其次，准备活动可以使学生的心理状态提前进入到体育锻炼或比赛中来，同时接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于兴奋状态，在这样的情境下，投入到体育锻炼之中，会达到事半功倍的效果。准备活动之所以能够使有机体对外界环境产生适应性，在于它可以提高肌肉的兴奋性，降低肌肉的疲劳程度，并使大脑皮层始终处于一种兴奋状态，从而减轻对外界的不适感。

体育教学结束后做好整理活动，让学生体能状态恢复到相对平衡的状态，以保障学生接下来的其他教学需要有着重要的意义和作用。

1、有效而积极地消除疲劳

在体育运动时，肌肉处于不同程度的紧张状态，如果运动结束时做些放松活动，使肌肉被动伸展，促使血液顺畅流通，肌肉就能放松，疲劳就会得到积极地缓解和消除。如果运动强度较大，身体局部负担较重，采用揉捏、抖动等被动按摩的手法，消除疲劳的效果会更好，并可防止肌肉劳损。

2、能保护内脏系统

运动结束后为防止大强度剧烈运动后身体突然停止活动而导致大量血液滞留于

下肢静脉，心、脑等重要器官严重缺血性缺氧，发生重力性休克而突然晕倒。如果及时做整理放松活动，呼吸系统就会继续加强工作，有助于吸入更多的氧气补偿身体的需要，并及时排出积存的二氧化碳气体，保证内脏系统不受到损伤。

二、小学体育教学中的准备活动和整理活动的方法

体育教学过程中教师除了要了解学生的身体状况外，还要有相应的教学方法，特别在准备的准备活动和整理活动，即要有常规的、传统的教学方法，也要渗透或者开发新的方法。

例如教学篮球课时，最好进行肩、肘、腕、腰、胯、髌、膝、踝等关节的准备。比如做踝关节绕环：以脚尖为圆心，以脚踝为动点向外、向里绕大圆（且向外绕环时要加力）要求：有酸、胀、热之感就可以换脚了。再如抱腿振胸：单脚平衡站立，双手抱起另一只腿用大腿振到自己的前胸。交替进行。诸多此类的方法很多，可以根据小学的特点，教师也可适当开发具有游戏色彩的准备活动，小学生更乐于教学参与课前的准备活动。

“没有整理活动，就没有训练效果”。运动后的整理活动分为全身性和局部性两部分。（1）全身性整理活动以慢跑、调理呼吸和行走为主（2）局部性整理活动以推拿、按摩肌肉为主。常见的方法有慢跑、放松抖动（抖动上肢、抖动下肢）、自我按摩（揉捏和拍打前臂、上臂，拍打胸大肌和腹部。抖动、拍打和揉捏大腿前部股四头肌，拍打和揉捏小腿后部三头肌等等方法。其目的是使学生能更快的恢复到平静状态，保证接下来的教学需要。

三、小学体育教学中的准备活动和整理活动要适应该学生年龄特点，同时，要适应季节变化。体育教学不是千篇一律的，要根据年龄特点进行开发，分段教学要体现学生的身体、年龄需要。

由于北方季节变化明显，特别是冬天天气温差大，学生穿着比较厚重，那么体育教师就应该开展适合本季节的体育课。课前、课后的准备和整理工作更要细心、到位，从而保证学生的安全，同时，也为更有效的开展冬季体育教学过程奠定基础。

小学体育教学过程环环相扣的，准备活动和整理活动作为体育教学中前后两个重要组成部分更应该得到高度重视，学校和业务指导部门应不断改进指导措施、手段、方法，完善活动的科学性、系统性、参与性，不断增强学生的审美情趣，促进学生健康发展，激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识。