

浅析小学体育教育与安全教育的有效结合

尚教彬

(黑龙江省大庆市肇源县古龙镇中心校 黑龙江 大庆 166518)

[摘要]针对现今的教育行业而言,体育科目已经逐渐受到重视,成了必修课程。开展体育教学,能够大幅提高小学生的身体素质,保障小学生的身体健康,而小学生在体育运动之时,如果没有重视安全教育,将会造成小学生的身体受到伤害,因此,在体育教育中,必须要有效结合安全教育,才能够促使小学生安全运动,提升体育教育的有效性。

[关键词]小学; 体育教育; 安全教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.455

前言

安全教育在体育教育中属于不可或缺的重要举措,在提升小学生身体协调能力、身体素质、健康的同时,能够小学生安全运动,将身体受到伤害的概率降低。由此可见,体育教师必须要转变教学观念与教学方式,通过体育教育同安全教育的有效结合,从而提升体育教育的成效。

一、小学体育教育中安全隐患的发生原因

(一) 学生方面

针对小学生来讲,正处于好动、好玩、好奇的年龄时期,对于体育课程学习过程中的安全意识的树立较为匮乏。小学生的好胜心促使其在体育课程中喜欢对高难度、高强度的体育活动进行挑战。但是,在此过程之中,会存在一定的安全隐患。一些小学生急于求成,并没有听取教师的指导,没有采取正确的动作要领开展体育活动与练习,进而造成其自身受到伤害,导致安全隐患的出现^[1]。另外,一些小学生,在平日里需要面对繁重的课业负担,因此,对于体育运动无法提起兴趣,造成由于平时缺乏锻炼,身体素质的降低,在参与体育课程之时,只是稍微运动,便出现满头虚汗、面色惨白等症状,导致身体不适,进而造成身体问题的发生。

(二) 教师方面

在体育教育活动中,体育教师是最为直接、最为主要的负责人,也是关键的引导者、承担着,身上肩负着重要的责任。但是,一部分体育教师由于缺少责任感,造成体育教育活动开展过程中,缺乏安全教育的力度,或是对安全教育的重视度较低,对安全的警惕较为匮乏。绝大多数的体育教师都是对体育教育的内容有所重视,而相应的安全教育却十分缺失,造成小学生在学习体育课程期间存在众多的安全隐患。例如:绝大多数的体育教师在组织体育教育之前、体育活动之前并没有详细讲解小学生需要注意的安全事项,对小学生体育运动过程中的推挤行为存在见怪不怪、稍加劝解的现象,造成体育教育中的安全隐患没有得到及时消除。

二、小学体育教育与安全教育的有效结合方法

(一) 小学生自身要时刻树立好安全意识

身为小学生自己,在参与体育活动的过程中,应该对安全意识的树立时刻注意,实现警钟长鸣。在体育课程的学习中,不去做危险的举动,也不会随意同其他同学嬉戏打闹。在体育活动期间,需要对正确、科学、安全的体育锻炼方式有充分的掌握,并且同自身的实际身体素质相结合,不可过于逞强。小学生需要科学锻

炼、努力学习,从而将自我保护意识强化,在参与体育课程以前,需要将准备活动做好,在结束体育活动以后,应该学会正确放松,将安全、科学的体育运动习惯养成,进而达成强身健体的目标。

(二) 体育教师应该把体育安全教育放置首位

体育教师在开展体育教育活动期间,应该将安全教育放置于首位,并且在教案中明确制定好安全教育的策略,在课前首先为小学生传授体育安全理论知识,并且为小学生树立一些规定,要求小学生对体育活动中的注意事项有充分明确,并且了解哪些运动行为是不对的,哪些运动行为是存在危险性的,从而将小学生的危险意识树立。体育教师在组织小学生开展体育运动的过程中,应该将安全事故的预防措施贯彻于体育运动的所有环节,绝不可以采取开放式、自由式、分散式的教育方法,应该对小学生的活动与动态时刻关注。同时,体育教师还需要将小学生身体素质、年龄以及性别差异作为依据,对体育活动做出安排,促使每一位小学生能够在身体素质允许的条件下开展体育运动^[2]。例如:在运动之前,体育教师可以为不同性别小学生安排不同的准备运动,并且针对不同年级的小学生,选取不同的运动强度,同时,告知小学生在运动过程中不可以将衣服口袋里存放尖锐性的物品,促使小学生能够安全运动。另外,体育教师还应该将自身的专业技能、职业素养不断提升,通过为小学生带来安全、正确的示范与指导,促使小学生能够在安全教育的环境下开展体育教育。

结束语

综合上述的分析而言,小学在开展体育教育活动的过程当中,安全教育起到十分关键的作用,同样,也属于体育教育工作中的一种辅助用具。对于体育教师来讲,必须要将安全教育有效结合、合理运用,不断创新、改进自身的教育方法,进而将小学生安全运动的氛围营造,促使小学生的身体各项技能、身体素质能够获得提升。针对小学生来讲,在学习体育课程期间,必须要严格遵循体育的基本技巧与技能,在获得身体健康的同时,保障自身安全运动,全面提高体育教育的效率。

参考文献

- [1] 纪俊杰. 浅析小学体育教育与安全教育的有效结合[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020(08): 276-276.
- [2] 傅明磊. 小学体育教学中的安全教育策略有效性探究[J]. 读写算, 2020(07): 144-144.

体育锻炼视角下的小学生心理健康教育途径探析

吴颖

(南昌市雷式学校 江西 南昌 330000)

[摘要]随着时代的不断发展,国家逐渐开始强调国民健康的重要性。尤其对于祖国的花朵,小学生来讲,学生的个人健康情况应引起重视与教育。这一问题也成为社会所关注的话题,教师们应对青少年的心理健康引起重视,并对此开展相关课程,制定有效性的教学策略。心理健康教育相对于其他课程,它并不注重于知识的传输,而是在教育中为学生建设正确的心理。据调研显示,体育锻炼在一定程度上可以缓解人们的焦虑情绪,营造健康的生活氛围。因此,体育锻炼对于小学生的心理健康教育有着特殊的意义。基于体育锻炼视角下的小学生心理健康教育,本人对此展开了系统性的分析,并探索新的途径,制定针对性的策略,希望能够对广大教育者可以有所帮助。

[关键词]体育锻炼; 小学生; 心理健康教育; 途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.456

一、前言

对于体育教师来讲,实践的重要性与实用性远远大于理论知识。体育教师在教学中,首先要引领学生了解体育常识以及所学习的体育技能,在理解的基础上进行实践操作,只有两者的互相配合,学生才会挖掘到学习体育的精髓与乐趣所在。体育锻炼为什么会与心理健康有所联系呢?锻炼划分为两种,一种是锻炼身体,另一种为锻炼心智。在锻炼中可以培养自身面对压力时的承受力,在运动中消除负面情绪等等。这是一种全新的理念,但是为了能够取得更优质的教学效果,仍需要广大教育工作者不断探索,在体育锻炼中最大程度地建设小学生心理健康教育,强化学生的内心与社会适应力,为祖国打造新一代的人才。

二、体育锻炼对人体心理的作用

(一) 增添快乐,减少负面情绪

参加自身感兴趣或者擅长的项目时,学生的大脑中会分泌多巴胺,从中得到运动的快感。另一些研究表明,适当的体育锻炼可以有效性地刺激人体内的中枢系统,以健康的方式调节情绪,随时保持愉快的心情。因此,开展体育运动,可以让学生们陶冶情操、鼓舞精神、及时消除不良情绪、甚至获得体育竞技的喜悦感与荣誉感。据调查显示,我国儿童患有抑郁症以及自闭症的比例在逐年增长,在治疗中,医疗人员发现体育锻炼对于这些特殊儿童有着改善与缓解的作用。所以,体育

锻炼可以适当减少学生的负面情绪,营造快乐的生活氛围与学习氛围。

(二) 促进智力水平的发展

如上文所述,体育锻炼可以刺激人体的中枢神经系统,提高大脑皮层的协调与抑制能力,使中枢系统兴奋抑制的转换能力增强。大脑皮层的准确性与稳定性加强,培养人体对外界不同事物的感知能力,最终提高学生大脑的灵活性与敏捷性。不仅如此,足够的体育锻炼可以增进学生的运动思维,时间与空间的感知能力,增强人体的触觉、重力觉等等,增加大脑中枢神经细胞的活力,改善记忆力低下、注意力不集中、智力障碍等等儿童缺陷,给予孩子美好的未来。

(三) 全面建设学生心理

体育锻炼始终与体育竞技相练习,体育竞技精神在于“公平、公正、公开”,任何违规动作都会被取消成绩。所以,体育竞技可以为学生全面建设正确、向上的心理。在体育锻炼中懂得克服困境、挑战自我、控制情绪,养成友谊第一,比赛第二的竞技态度与人生态度。

在体育运动中不仅可以体验快乐,修复情绪与性格,塑造良好的心理与习惯;也可以增强学生个人的自信心,强大自己的内心,对于学生的成长来讲是非常珍贵的一段时光,甚至改掉从前的不良习惯,改变学生的精神面貌。

(四) 发展人际关系

在集体活动中，人们可以更加了解对方的性格秉性与做事风格，在实践期间成员们通过相互交流，可以增进友谊，拓展自身的人际关系。伴随着信息时代的到来，经济走向“全球化”的趋势。在“全球化”的趋势下，我们逐步认识到缺乏人际交往无法达到文化交流与经济交流，人际关系是个人在社会生存的软实力，多多拓展人际关系可以丰富自身的阅历。

在如今的网络时代中，许多年轻人都成为“低头族”，受到网络风潮的影响，小孩子也逐渐无法离开手机，生活单调，缺少情感沟通。通过体育训练，同学可以培养人际交往能力，在当下竞争激烈的社会中，感受友谊的真谛。

三、开展不同的体育活动，促进学生心理健康

体育运动分为多种，每一项都有着不同的功效与训练方式。体育教师在授课前要对运动项目做深入的研究，针对学生体制条件制定个性化的教学方案，全方位训练学生的身体机能，促进身心健康。

此外，老师在安排体育运动前要充分了解学生的身体情况，劳逸结合，在运动

后安排拉伸运动防止受伤。

结束语

综上所述，体育运动与小学生的心理健康有着密不可分的关系，作为体育教师切勿对此忽视，影响学生的心理教育。《新课程标准》颁布后，体育老师要强化自身的授课能力，创新教学理念，为学生的全面发展做出贡献。

参考文献

- [1] 正面期待：积极心理学在小学体育教学中的运用[J]. 孙斌. 中国学校体育. 2008 (10)
- [2] 鼓励、惩罚、等待一样都不能少[J]. 黄建萍. 中国学校体育. 2005 (06)
- [3] 中小学体育与健康课程标准的主要特征是什么[J]. 季浏, 潘绍伟, 谭华, 耿培新, 滕子敬, 许世岩, 胡增荣. 中国学校体育. 2002 (03)
- [4] 杨场. 体育教学促进小学生心理健康实施途径研究[J]. 读与写, 2020, 17 (13): 258.

论古筝作品的音乐风格与演奏

赵育娟

(青海省西宁市少年宫 青海 西宁 810000)

[摘要]20世纪以来，古筝事业发展迅速，得到极大的推广和普及。本篇文章将以论述古筝作品的音乐风格与演奏技巧，同时将以古筝音乐作品的经典代表作《云裳诉》和《长相思》作为研究的对象，对这两个古筝音乐作品创作背景和演奏风格及乐曲结构进行概述，研究古筝演奏作为一种非物质文化遗产的价值，以这样的角度来表述古筝音乐作品的独到之处。

[关键词] 古筝；古筝作品的音乐风格；演奏技法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.457

一、古筝演奏技法的发展概述

随着全球化的深入，除了经济贸易等方面，不同国家的音乐也开始逐渐交融。由于音乐国际化的发展，古筝演奏技法除了要将传统演奏方式继续传承下去外，还应该积极融入新的弹奏技艺，使其展现出更加新颖的艺术特色。针对古筝演奏技法长久以来的发展历程进行分析，可以促进古筝弹奏技艺的提升和进一步的发展。

1. 传统技法的传承和发展

在当前时期，古筝弹奏技法除了秉承传统技法外还融入了一些具有现代特色的技巧，但仍然以传统技法演奏为主。古筝演奏中应用的最为广泛的技法包括：点、揉、吟、颤等，这几种技法在古筝弹奏中发挥着关键性的作用。但是传统技法受到其地域性的影响，难以融入新时期音乐的多样化发展。因此，必须要对古筝演奏的传统技法进行不断的变革和创新。目前，古筝演奏在对手型以及姿势进行不断的调整和规范外，又加大了对左手弹奏技巧的调整和创新，从而促进古筝弹奏的多样性发展。

2. 吸收和融合不同乐器的演奏技法

无论是哪种乐器的演奏技法，都需要依靠其本身特色和演奏规律进行发展和创新。但是在此基础上加强对其他不同音乐技法的利用，可以使古筝演奏技巧向着更加丰富多样的方向发展。古筝演奏的融合性主要表现为对其他民族乐器在演奏技艺上的有效吸收。如，有效的应用了琵琶弹奏中的扫弦等。另外，古筝演奏中还有对部分西方乐器的借鉴，利用无名指和小拇指进行演奏，并且还充分利用了左手演奏技巧。

3. 演奏技法的多样性

现阶段，古筝弹奏技法在对传统技艺进行传承创新之外，还成功融合了其他一些乐器的演奏技艺，并且还呈现出不断发展的多样性演奏技艺。除了应用点、揉、颤、吟等传统演奏技巧，还开始应用一些新的技巧，如：轮指、点指等，使得古筝演奏更加具有生机活力。古筝演奏除了秉承一定的民族特色外，还融入了部分国际化演奏特点。

二、以《长相思》为例分析古筝演奏的音乐风格

(一) 诗乐意境结合的风格特点

古筝曲《长相思》是以李白的同名诗《长相思》为背景进行创作的，是一首诗歌与音乐结合的艺术作品。在传统与现代、音乐与文学相结合的基础上，赋予了作品新的活力与内涵，根据诗句对作品进行结构划分，让乐曲的结构更加完整、段落更加明确、旋律更富有歌唱性。

(二) 定弦音阶的风格特点

《长相思》这首乐曲的定弦采用的是人工定弦法，这首乐曲是在传统调式F调的基础上将高音、低音的3用十二平均律调成4的音高来进行定弦，这样的定弦打破了传统的音响效果，更符合现代人的审美需求。乐曲《长相思》采用的是两组宫调式分层交替的人工音阶定弦法，在人工调式上，作曲家使用了两种不同的音阶布局，一组是12356，另一种是12456。这两种音阶巧妙的结合在一起，解决了以前演奏中移码转调的问题。这样的定弦别具一格，使音乐的调性更加多元化，旋律的起伏也更加多样化，这种定弦法王建明老师在别的曲子中也经常使用，比如《西域随想》等，使更多作曲家以前的想法成为一种可能，为创作出更多优秀作品奠定了理论基础，使作品极具风格特点。

(三) 乐曲旋律的风格特点

1. 左手演奏主旋律

在以前的作品中，主旋律一般是由右手演奏的，而左手只是负责颤音、滑音和按音。这样的演奏方式，是为了获取力度较好的旋律音，可以大大提升古筝的表现力，左手的颤音演奏技巧是演奏者情感表达的关键。但是筝曲《长相思》的创作突破了以前这种创作程式，作曲家多次将左手来演奏主旋律，使音色的对比更加明显，旋律流畅更加饱满。在快速演奏的要求下也加大了左手的完成难度。

2. 卡农式的旋律

在《长相思》这首乐曲中，慢板部分的旋律创作将左右手进行了交替式的演奏。作者在创作时，参考了西方的作曲方式，并将其完美地运用在民族乐器的编曲中。这样的左右手卡农式的旋律，使得乐曲的演奏技法更加新颖，旋律进行得更生动形象。

三、以《云裳诉》为例进行古筝音乐作品分析及论述古筝的发展

(一) 古筝的发展

秦筝（古筝）被描述成一种可以象征秦本土文化的最具有代表性的民间乐器，频繁的出现不同历史时期的文献当中。北魏曹植的《箜篌引》中有这样的诗句：秦筝何慷慨，齐瑟和且柔。由此可见，秦筝在古代的古筝艺术发展史中占据着重要的地位。然而就是这样在一个在历史上有着辉煌发展的秦筝，到了近代却一度衰落了。1959年，周延甲先生正式以文字的形式提出“秦筝归秦”这一思想，于是振兴秦筝成为陕西流派义不容辞的历史使命。陕西有着丰富的民间音乐资源，有关民歌、陕北民歌以及大家熟悉的秦腔、迷糊、碗碗腔等，这些丰富民间素材为秦筝的复兴提供了大量地创作源泉。

(二) 《云裳诉》的乐曲取材与表达内容

《云裳诉》取材于白居易的著名诗歌《长恨歌》，全诗借历史人物和传说，讲述了唐玄宗和杨玉环哀婉动人的爱情故事。曲中“六军不发无奈何，宛转蛾眉马前死”具体描述了安史之乱后，唐玄宗的仓皇出逃造成了悲剧的结尾，揪人心痛，催人泪下。乐曲《云裳诉》采用这样缠绵悱恻、何等凄婉的故事，正是这音乐之外的精神寄托使得古筝演奏时情感饱满。

四、古筝代表作《云裳诉》的创作元素

《云裳诉》作为陕西流派的代表筝曲，运用了陕西地方戏曲“秦腔”的音乐风格，细腻绵长、哀怨委婉。秦腔又叫梆子腔，是我国古老的地方剧种之一，和京剧、昆曲一样是中华民族物质和精神的瑰宝。秦腔在陕西这片文化底蕴丰富的沃土中生长，其艺术风格的产生、传承和发展都来源于陕西的民间音乐，又因为陕西被称为秦地，因而得名“秦腔”。秦腔的表演风格粗犷而又细腻、朴实而又深刻，情感丰富、以情动人同时正好符合了秦文化豪爽的精神气质。

结语

并且综上所述，可以看出每一个古筝作品的都有独到的音乐风格，同时古筝演奏的语言表达以及情感表达等诸多方面也有民族元素的融入，突出了作品中中国传统文化的独特韵味，对中国传统文化的传承与发展有着重要的现实意义。立足于古筝作品的音乐风格和演奏技巧来看，现阶段古筝音乐已经发展的越发成熟，并希望借此文章可以更大程度的弘扬古筝音乐文化。

参考文献

- [1] 赵曼琴. 古筝快速指序技法概论[M]. 北京: 国际文化出版公司, 2001.
- [2] 孙晶. 古筝演奏技法的发展与在教学的应用研究[J]. 戏剧之家, 2018, (21): 183-184.