

素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析

罗 丹

(湖南省衡阳市祁东县河洲镇樟木小学 湖南 衡阳 421600)

【摘 要】 经过教研部的考查,发现很多小学体育教学的质量并不高,有很多方面并不符合现今的教育主流。比如教育理念不够鲜明,教师的教育指导方式还有很大的进步空间等等,所以作为一名小学体育教师,应该掌握很多课堂教学所需要的教育技巧,同时也需要有自身的经验在内去教导学生。学生上课完全要遵循“师傅领进门”的规律,所以教师的教学质量就要有很大的提升才能带动学生的发展。

【关键词】 素质拓展; 小学体育; 有效策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.099

体育课在校园内是很受欢迎的,因为体育课不仅可以锻炼学生的身体,还可以锻炼学生的意志。因为学生的学习压力大,所以学生的身体素质也要跟上学生的学习强度,而且体育运动还可以作为学生的一项放松运动。在体育课中进行素质拓展训练也是在一定的场景中对学生的训练,那么接下来我们进行关于小学体育课程教学中素质拓展活动相关问题的探究。

一、开展小学体育素质拓展训练的积极意义

体育是包括了很多种运动的综合课程,可以在体育课上锻炼学生的身体素质,还可以锻炼学生的意志力。在这个时期,学生有着很大的学习压力,而且在每天强度很大的学习氛围下,学生的身体素质也会低下,所以学生进行体育素质拓展运动是很有必要的。而且学生在这个时候很容易有精神的松懈或者是情绪的烦躁,进行体育运动可以让学生的意志坚强,也能够在学习中坚持不懈。所以进行小学体育素质拓展训练是有一定的积极意义的。

二、当前小学体育课程教学存在的问题

从小的时候,大家就会养成一种“体育课就是用来放松”的心态,由于大部分地区的不重视,导致各个地方的院校也会钻了空子,认不清楚体育课存在的意义,甚至只会用挂名式体育课,目的仅仅是用来应付检查,实际上体育课全被各个科目占去。再或者就是让学生在体育课上自由活动,这些都是不认真对待体育课的体现。那么对于小学体育课程教学情况也存在一些问题,教师一定要紧抓自己的教育教育理念,严谨的按照新课改后的要求进行落实。现在的体育教学太过于片面,体育方面的知识必定是由教师先开始示范的,但是教师不能紧抓这一点进行课堂教育,因为学生才是课堂的主体,教师只是学生的助力军。而反过来说,也有的教师把握不好度,将整节课都交给学生自己,完完全全的放手,这种做法是课堂纪律管理不严格的表现,并不是尊重学生的主体权。学生需要有教师演示,也需要有学生自己的思考过程,所以教师应该要把握好,但是同样的难度也很大。但是教师没有针对学生自身进行调整,只是将运动的一些动作要领和教育重点告诉学生,然后就让学生自由练习,这就是教学片面的体现。教师应该注重学生体育课程的素质拓展运动,太过于片面,过于整体化只会耽误学生的个性发挥,而且极有可能统一的动作是不适合某些同学的,教学要有张力。

三、开展小学体育素质拓展训练的有效策略

优化体育课程的目的就是吸引学生的兴趣,兴趣是学生学习的动力,也是学生积极参与学习的主要因素是众所周知的。高质量的小学体育素质拓展中有趣的体育运动和单一体育运动都可以吸引学生的注意力,并鼓励他们教育感兴趣,这与传统的体育教育是不一样的。那么接下来我们探析一下开展小学体育素质拓展训练的有效策略。

(一) 优化教学方式,开展素质拓展培训

教师还应该优化自己的教学方式,那么这也就说明教师在备课的时候可以发散思维,私下里多多去了解学生喜欢什么样形式的课堂,然后将自己的课堂也给多样化,增添一些学生喜欢的元素。而且教师要认真备课,将每节课需要进行什么内

容都给规划出来,要让体育课有秩序有规划。这就说明教师要在自己备课方面多下一些功夫,只有课堂的形式吸引学生了,才能培养出学生的课堂兴趣,才能调动学生的积极性,学生才能体会到训练的实用性和重要性。那么教师可以用游戏的方式进行新内容的教学,这样子也可以在游戏中培养学生的一些能力,比如:合作能力、竞争能力、意外发生时的有效应对能力等等,也可以培养学生勇于面对困难、敢于挑战的精神。总的来说就是在兴趣中教会学生有效的知识内容,让整个课堂变得不枯燥,反而很有趣。

(二) 采用多种培养方法提高学生的创新能力和实践能力

传统体育教学过于注重体育教学的系统化和规律化,是体育教学的必然要求。然而,心理健康在过去的体育教学中很少涉及。引入素质发展训练可以弥补学生心理健康的不足。很多项目注重挑战性心理,在此基础上,采用场景或自然环境,培养学生的意志。在完成项目的过程中,学生也会有遇到障碍的情况发生,学生要想完成这样的项目,就需要在探索的同时,充满勇气和自信,激发潜能。与传统体育竞赛、比赛相比,素质发展训练主要是培养学生的团队精神和合作意识。它经常成立小组,让学生参与项目,引导学生在项目中相互合作、相互理解。

(三) 强调教师改变自己的态度

体育教师是活动的组织者,然而一些小学体育教师有着与传统教育观念相同的思想意识和创新问题。由于教育概念和思想的不足,无法在实践中提供高质量的培训,更难以实现培训目标。所以有关小学和教育机构应定期让教师进行培训,这也是为了改变教师的落后态度,在教学活动中吸取教训。在体育教学方面也可以帮助学生在合作的框架内发展自主和团队沟通的能力,并理解与学生密切合作的必要性。

四、结束语

现在我国的综合素质不断提高,而且国家也越来越重视体育教育事业的发展,所以说各个院校应该切实的落实体育教育工作,有规划的进行教育,并且在学生的学习过程中让学生强身健体,并且有强大的意志力。而且教师要充分的发挥学生的思想,特长,满足学生的个人精神需求,为我国的体育素质拓展教育发展做出贡献。

参考文献

- [1] 左慰慰. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J]. 当代体育科技, 2017, 7, (5): 77.
 - [2] 杨薇薇. 浅谈素质拓展训练融入小学体育教学的途径[J]. 青少年体育, 2017, (2): 70-71.
 - [3] 赵建晖. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J]. 新课程(上), 2017, (11): 43.
- 作者简介:
罗丹(1993.10-)女,汉族,湖南省衡阳市,本科,湖南省衡阳市祁东县河洲镇樟木小学,中教2级,研究方向:小学体育教学。

分层教学在小学体育教学中的开展探析

王启明

(农安县第二实验小学 吉林 长春 130200)

【摘 要】 小学生接受系统性体育教育的时间比较短,由于学生各自成长的环境和家庭教育方式的不同,他们每个人的身心发展都有着各自的特点,而且学生个人的身体素质也有着巨大差异,学生的这种个性化差异给小学体育教学活动带来了一些困难。根据小学体育的这种教学现状,为了提高体育教学的效率,提高学生的身体素质,促进学生身心健康,很多体育老师把分层教学法引入了体育教学课堂中。

【关键词】 分层教学; 小学体育; 方法

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.100

依据调查表明,近些年来,我国小学生的身体素质呈下降趋势。因此,国家更加重视体育教育,以期增强小学生的体质。随着新课改的深入发展,体育教学采取了新的教学模式——分层教学。分层教学主要是通过对学生进行划分层次,设定不同的教学内容和教学目标,让每一个学生都能受到合适的教育,促进学生体育水平的提升。小学体育老师必须掌握合适的教学方法,才能让体育教学的效率更高,才能促进学生身体素质的提升。

一、小学体育教学中开展分层教学的重要意义

首先,体育是一门能够提升学生身体素质和协调能力的科目,自从提出新课改以后,人们已经重视起体育课程,社会也需要身体素质好的综合性人才。在这样的社会现状下,传统的体育教学模式已经不能适应当代体育发展的需求,因此通过改变教学模式适应体育课程发展的新要求是大势所趋^[1]。再者,小学生之间有很大的个性差异,传统的体育教学方法不能适应每一个学生发展的需要,因此需要体育老师引入分层教学的新模式。

二、小学体育教学中采用分层教学模式的优势

(一) 满足了学生的发展需求

因为每个学生都有自己的个人能力和发展潜力,如果可以采用适合学生个人的教学方式对学生体育能力的提升有很大的帮助^[2]。传统的体育教学采取的是统一的教学模式,身体素质差的学生跟不上教学进度,对身体素质好的学生教学进度又过于缓慢,这样让每个层次的学生都得不到好的发展。如果采用分层教学模式,符合了每个层次学生发展的要求,对学生的体育水平的提升有很大促进作用。

(二) 调动学生体育学习的积极性

小学生的身体素质各不相同,在小学体育教学中,体育教师应该注意到这一点。新课改要求教师在教学中要坚持以人为本的教育理念。因此,体育老师在教学中应该重视学生之间的个体差异性,要根据学生的个人情况运用合适的教学方法^[3]。在小学体育课堂教学中,体育老师可以采用分层教学模式,为每一位学生都制定适合自己的学习目标,让学生在自己的目标内进行体育锻炼和学习,增强学生坚持体育锻炼的勇气和信心,调动学生体育学习的积极性。

三、在小学体育教学中采用分层教学的具体方法

(一) 对教学对象进行分层

要想合理地在小学体育教学中采用分层教学模式,首先需要教学的对象,

也就是学生进行分层。体育教学包含了很多类型的体育项目，不仅仅是篮球、跑步等。每一位学生都有自己的个人特点，也有自己对体育的喜爱项目。体育教师要合理地对学生分层，必须了解清楚学生的个人情况，包括学生的运动水平以及喜爱的体育项目，然后对学生进行测试，按照测试的结果对学生进行分层。在体育课上，教师可以让学生按照自己的喜好选择体育项目。然后体育教师可以根据学生的体育水平以及体育学者的体育项目进行设计教学内容，让体育教学有目的地进行。如果有学生没有喜欢的体育项目，那么体育老师可以想办法激发学生的兴趣，找到学生适合的体育项目。例如，在第一节体育时，老师就可以和学生进行课内交流沟通，提问学生喜欢的体育项目，平时运动的学生自然就回答自己所喜欢的项目，像是篮球、乒乓球。老师接着给大家放一些体育运动的相关视频，让后再提问不运动的学生他们想要参与的项目。之后的体育课老师就可让学生对自己想尝试的项目之一尝试，最后让学生选出自己最喜欢的项目。体育教师可以根据学生选择的结果以及学生的水平划分小组，然后进行分层教学。

(二) 及时地调整体育教学内容和教学目标

要想合理地在小学体育教学中应用分层教学模式，需要体育老师及时调整教学内容和教学目标。因为，随着体育学习时间的变长，学生的体育知识也逐渐增多了，学生的体育知识和水平也将不断上升。小学体育老师在进行体育教学时，要时刻关注学生的学习状况和身体素质，从而及时了解学生的进步情况，并且据此调整学生的学习内容和学习目标，要保证教学内容和目标和学生现阶段实际情况相符合，要满足学生的学习需求。例如，在学生进行乒乓球运动时，如果学生不会发球，常常接不到球，说明学生的基础很差，就要把他分到入门班里，方便老师的指导教学。当学生的水平有了进步，体育老师就可以把学生调整到更高水平的小组中，加大学生的运动量，促进学生体育水平的提高。

(三) 将课内课外的体育教学结合起来

要想在小学体育教学中合理的运用分层教学模式，需要体育老师将课内课外的体育教学结合起来。如果长时间的在课内进行体育教学，学生很容易对体育锻炼产生厌烦和倦怠的情绪。如果老师可以在恰当的时候，组织学生进行课外体育教学，让学生感受一下体育教学的好玩、有趣，学生才能享受体育教学的过程。因此，体育老师必须重视体育课外教学，引导学生养成锻炼的好习惯，在学生的日常生活中渗透体育教学。例如，除了体育课的运动锻炼，体育老师还可以让学生每天利用一定的时间进行接力跑，跑步虽然是一项比较枯燥的运动，但是却能锻炼学生的毅力，而且接力跑还能锻炼学生的合作能力，促进学生的共同成长和进步，促进学生健康人格的形成。

结束语

总而言之，在小学体育教学活动中采用分层教学模式，能促进学生的个性化成长，促进体育教学效率的提升。在小学的体育教学过程中，体育老师必须充分了解每一位学生的实际情况，据此将学生划分层次，设定不同的教学内容和教学目标，然后展开教学。再根据学生的进步情况不断的调整和修改教学内容和目标，提升学生的运动水平，提高学生的身体素质，促进学生身心健康发展。

参考文献

- [1] 冯生. 小学体育分层教学法应用谈[J]. 当代家庭教育, 2019, 000(005): 132-132.
- [2] 张进武. 分层教学法在小学体育教学之中的应用[J]. 魅力中国, 2016, 000(018): 137.
- [3] 郑艳红. 小学体育分层教学有效性的研究[J]. 成功: 教育, 2012, 000(005): 197-197.

作者简介:

王启明, (1972.1.30-), 男, 民族: 汉, 出生地: 吉林省长春市农安县, 学历: 本科, 职称: 一级教师, 职位: 体育教师, 研究方向: 体育教育。

论舞蹈作品中人物形象的塑造 ——以中国古典舞蹈作品《逼上梁山》为例

王一翔

(西北师范大学 舞蹈学院 甘肃 兰州 730070)

[摘要] 通过对该作品分析找出如何塑造人物形象的方式和方法, 剖析原因, 得出结论, 提出见解, 为以后分析和编创舞蹈作品奠定基础。

[关键词] 作品形象; 舞蹈语言; 创作手法; 分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.101

人物形象的塑造是舞蹈作品中的一项重要内容, 一个生动、典型、鲜活的人物形象就是一部舞蹈作品的灵魂, 能够使得这部作品变得更加艺术性。《逼上梁山》它之所以获得如此巨大的成功, 与其中所塑造的林冲的形象是密不可分的。作品中林冲这一人物形象既有着无奈, 有着隐忍, 又暗自有着一股豪情, 对观众产生极大的吸引力。

冯双白老师说过: “有个性的艺术形象的创造将成为中国舞蹈界发展的首要问题, 现在流行的对语言和技巧的探索将更多的让位于深层次的形象塑造。”由此可见, 人物形象在舞蹈创作中占据着非常重要的地位。塑造舞蹈人物形象的前提一定是编导对所塑造的人物角色有深入的了解, 并通过把人物的性格、动作和感情加以历史文化的浸泡与渲染, 借助音乐等手段, 对社会历史背景影响下产生的物象进行典型性和独特性的塑造。

一、中国古典舞蹈作品《逼上梁山》的基本概况

该作品是由胡岩所创作的, 《逼上梁山》这一剧精选自于我国古典小说《水浒传》中的“林冲雪夜上梁山”桥段, 所讲述的是林冲在杀死陆虞候之后于风雪之夜投奔梁山的故事。该作品的主题思想同《水浒传》中“林冲雪夜上梁山”一节中的思想是相同的, 表达的是一种无奈, 以及当这种无奈积攒到一定程度时的一种反抗。

二、中国古典舞蹈作品《逼上梁山》人物形象塑造的特征

(一) 何为物象

在现代汉语《辞海》中, 对人物形象的解释为: “文艺作品中所塑造的人。比如人物形象、刻画人物。”人物形象就是一个人通过自己的外貌、语言、心理活动等特征给人的一种主观感受。人物形象也包括了别人的主观认识与客观事实, 文学作品中的物象一般都是主观与客观的结合。

(二) 文学作品中人物性格对舞蹈作品的启示

文学作品和舞蹈作品其实在本质上都是相通的, 因为他们都是为了塑造人物, 都是为了展现出剧情, 只不过是一个是依靠着文字, 一个是依靠着舞蹈。舞蹈作品在空间上要受到很大的限制, 往往没有办法通过其他事件来表明人物的性格, 于是就可以采取形象、气质、眼神、化妆、服饰, 让人们看出来这个人物的一些经历。如作品《逼上梁山》中人物的头发是乱糟糟的, 在舞蹈的时候步子是带有一点的颤巍巍的, 表明这个人物形象其实是遭受到了一定的挫折, 他的性格里也有很大的悲观, 林冲被逼上梁山的壮举, 那样的悲壮、豪情。通过他的面部表情看到了林冲内心的那种悲愤, 那种激愤。

(三) 舞蹈语言的特点

舞蹈语言同普通的语言一样, 是为了表现一定的故事。舞蹈语言就是舞蹈表演中对于语言的运用, 要把语言变为舞蹈的形式来进行呈现。舞蹈语言有多种的表现形式, 主要由舞蹈动作, 舞蹈组合, 舞蹈语汇组成。舞蹈语言具有一定的传情达意的表达功能和表现某种抽象精神内容的象征功能。尤其是在古典舞蹈中, 很多舞蹈的语言都是比较隐晦的, 惯常使用象征的表现手法, 通过象征来表现出舞蹈中的一些抽象内容。如作品《逼上梁山》中舞者的技巧运用、高难度的旋转腾空, 接连的侧空翻、旋子360, 都使舞蹈中的跳跃、翻转技术锦上添花。舞者用自己的肢体语

言, 突出地表现了林冲在万般无奈的情况下被“逼”而“上”梁山, 把这八十万禁军教头演绎得惟妙惟肖, 更将林冲这位古代英雄形象塑造得高大威武、光彩照人。

(四) 舞美对舞蹈中人物形象的提升

舞美是舞蹈中的一个重要组成部分, 它是指除了舞蹈演员及道具之外的其他舞台设施, 如舞台风格, 舞台背景等。一个好的舞美, 能够使得整个舞蹈也都充满了一种美感, 对舞蹈的成功起着很大的帮助。如, 用阴暗的舞台背景来表现人物的一种悲剧, 用灿烂的亮丽的舞美来表现人物的积极的形象。舞蹈的开始, 用比较黑暗和暗红的舞台背景来表现林冲所受到的压抑以及陆虞候等人内心的阴暗, 当林冲在高堂知道自己被陷害的那一刻, 在频闪灯的作用下, 舞台上刹那间阴暗交替, 使得人物形象显得更为突出。在《逼上梁山》中的林冲杀陆虞候的意境中, 即便饰演林冲的演员不做任何的動作, 灯光舞美的设计, 也能让观众从他的身上感受到一种杀气与痛恨, 这就是舞美的作用。

(五) 服装设计对于人物形象的提升

林冲是一个戴罪的人, 他看守草料场也是一种犯罪期间的劳动改造。因此, 林冲这个时期的人物形象是颓唐的, 林冲的发饰是凌乱的, 表明他在服刑期间内心受到了巨大的煎熬, 每一个顿、挫、俯、仰的身体动作和节奏处理无一不涉及及长发, 如抖动、甩发、垂发以及晃发, 这些细节化动作随情感而动, 由身体而发, 使人物形象饱满而真实。

(六) 音乐对舞蹈中人物形象的塑造

音乐与舞蹈本身就是紧密相关的, 在舞蹈作品中, 音乐也占有着很大的比重。音乐具有烘托环境的作用。音乐也同样可以表现一个人的内心活动, 从而使得他的人物形象更加鲜明。在《逼上梁山》中, 有一段音乐选自电影《满城尽带黄金甲》, 这是一段比较悲壮低沉的音乐, 用以表明林冲心情的失落; 有时又会在林冲练武时使用高亢的音乐, 表明林冲内心还充满了幻想。在林冲杀陆虞候时, 则用的急促的音乐, 表明了林冲的复杂的心理活动。

三、中国古典舞蹈作品《逼上梁山》人物形象塑造的影响

提升作品的内涵和感染力, 林冲的丰富的人物形象提升了《逼上梁山》整个作品的内涵。如果林冲的形象是单一的, 有人来找他寻仇, 他也毫无顾虑地进行了反抗, 这样整部作品就会显得没有内涵, 只是单纯地宣扬的一种复仇。人物形象与作品之间是一种相互成就的关系, 一个好的作品需要塑造出优秀的人物形象, 同样优秀的人物形象也是评价一部作品的标杆。林冲的复杂人物形象有利地使《逼上梁山》整部作品有了丰富的内涵。

参考文献

- [1] 隆简平, 徐尔充. 舞蹈艺术概论[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2004.
 - [2] 于平. 舞蹈文化与舞蹈审美[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2005.
 - [3] 马凯. 舞蹈表演中如何塑造人物形象[J]. 大众文艺, 2012(1): 104-104.
- 作者简介:
王一翔 (1995.11-), 男, 汉族, 河北省邯郸市人, 硕士研究生学历, 西北师范大学, 音乐与舞蹈学方向。