

与古典混合教学法,这也是大部分学校的专业教学所采用的方式,每周一次芭蕾舞基训,一次古典舞身韵课;2017届采用纯古典教学法,每周一次古典舞基训,一次古典舞身韵课,但对比而言,17届的训练方式更为行之有效,进步也很显著。

因为自身的学习经历,一直觉得只有芭蕾才能解决身体的基本形态问题,但是,芭蕾原本属于欧洲贵族的舞蹈,学生对环境、文化背景没有足够的认知,是很难体会与出芭蕾优雅高贵的气质的;再者,芭蕾的音乐节奏,曲式风格也并不符合学生的审美需求,所以,没有达到预期的效果。

相比较而言,两种教学方式还是有很大不一样的特点。从入径来讲,芭蕾舞较简单,入径较容易,但是协调性与肢体表现力没有古典舞那么丰富,古典舞是在吸收和借鉴芭蕾舞开、绷、直、立的原则的基础之上,加以身法和韵律,形成了具有民族特色的审美特征,古典舞入径虽较难,但是规范、强化一段时间后,学生的基本素质和身体感受会有很大的提升。芭蕾舞的手形是松弛的拉长的,国外的科学的芭蕾舞体系是需要训练七年才能达到相应的训练目标的,但是对于两年需要达到训练效果的高中生来讲,很难做到松弛又不松懈。

基训和身韵是相辅相成的,要把它融魂贯通,需要相互渗透。今年暑假,我参加了北京舞蹈学院古典舞系教授王伟老师的古典舞基训教学法,她强调:“古典舞基训要由外向内,先抓形;古典舞身韵要由内向外,神为先”;唐满城先生在《中国古典舞身韵教学法》一书中也指出:“身韵的核心是形、神、劲、律。这四个字

是用现代人审视的角度来诠释传统人体艺术美学的规律,是从内到外、从形到神、从力度到动律的既矛盾又统一的现象中提炼的法则。”“形”即为外部形态、姿态,这种形主要体现在古典舞拧、倾、圆、曲基础上的身体舞姿与技术技巧,解决了姿态上的基本问题才能很好的将身韵融入课程体系当中,在16届的教学当中,芭蕾的放松的手形和古典舞有生命力的指尖延伸的手形是有冲突的,所以在学生表现舞蹈作品时,往往会出现松懈的没有延伸感的古典舞手形,这样是大大影响动作的质感的,所以,要让学生把“形”的意识贯穿到动作当中,就必须在平时的训练当中统一、规范,形成严谨完整的教学体系。

目前,北京舞蹈学院正在全国推行王伟老师主编的《中国古典舞身韵巡礼》教材,在没有进行师资培训之前,我通过网上的视频对直观的动作有一定的了解,我也曾尝试着自学,但是总感觉只学到六成,没有其韵为在里面,因为,我学的只是表象,正如王伟老师所说:“身韵是有内至外散发出来的,动作不是动作,而是你要诉说的情感。”

结语

“神形兼备、身心并用、内外统一”正是中国古典舞不可或缺的标志,也是专业学生所必备的艺术修养与素质。想想,真正要到达这种境界是需要时间的沉淀的,但是在专业教学的领域上,笔者期待后续教育工作者至少可以朝着内外兼修的目标而努力,努力让学生成长成为文质兼美的青少年。

小学体育教学中融入素质拓展训练的实践分析

梁正

(广东省清远市清新区第五小学 广东 清远 511500)

[摘要] 时代推动教育发展,我国对素质教育从新课改开始不断加强。小学体育教学也对此十分重视,素质拓展训练受到更多关注。素质拓展训练将体能训练、团队协作等融入其中,为小学体育教学带来了新的气息。

[关键词] 小学体育教学;素质拓展训练;兴趣高昂

小学学生对新生事物的敏感性较高,素质拓展训练类型多样,能为小学体育教学提供多种素材,让学生在体育课程中兴趣高昂。素质拓展训练实用性较强,能满足小学体育教学的多种需求,也是保障学生健全人格的方式,增加学生的综合素养。

一、室内室外素质拓展训练结合进行

室内室外素质拓展训练结合进行能丰富学生在小学体育教学中的认知,减少学生在体育活动中盲目性,让学生掌握更多体育知识,培养学生的综合素质。室内室外是小学体育教学的两种方式,不同的教学场地就要安排不同的素质拓展训练,以保障学生在小学体育课程中的兴趣,促进素质元素吸收^[1]。

教师可以根据教学大纲要求,合理规划出素质拓展训练的实施时间,并计划出具体的实施方案,在后续教学中有效落实。像长短跑教学,可以将班级学生分为两组,将一节课时分为两部分,第一部分要让一组学生练习长跑、一组学生练习短跑,然后让两组学生进行一次短跑比赛和一次长跑比赛,完成后让小组学生总结经验,并进行实时讨论。最后协助两组学生总结出长跑和短跑方法,并让两组学生相互结组,互相学习长短跑,并在课程快要结束前15分钟完成一次长短跑比赛,鼓励两组学生对学习到的内容进行总结,并对长短跑知识和同学间相互学习、团结合作等素质内容进行完善,促进班级内的和谐气氛,丰富学生在长短跑学习中的认知。之后教师可以在教室内教学的时候将此种拓展训练室内化,让学生在15分钟时进行长短跑室内模拟训练,并阐述自己在室外训练和室内训练的感受,促进学生间的良性交流,提高长短跑素质拓展训练实施效果。

室内室外素质拓展训练结合进行能提高素质拓展训练在小学体育教学中的融合,增加小学体育教学的趣味性,提高学生在体育课程中的积极性。室内室外虽然环境、活动空间不同,结合进行素质拓展训练,能加深学生脑海中对于体育知识的印象,并学习到如何与其他学生进行配合,提高学生间的友善,促进学生良性发展。

二、增加素质拓展训练内容

增加素质拓展训练内容能丰富体育教学内涵,让体育教学多元化,加强学生在体育课程中的感受力,提高教学质量,促进素质拓展训练在小学体育教学中的融合。例如,小学体育教师可以根据学校内部的情况,在做好保护措施的情况下,引导学生在教学中进行徒手爬过吊杠比赛。每组三人,一人负责徒手通过,两人负责保护,学校中最好有两组吊杠能同时进行,优胜组有小红花,若仅有一个吊杠,教师要为每组计时,用时最短的三组可以获得小红花。吊杠训练能锻炼学生间的竞争意识,也能锻炼学生间的合作思维,还能让学生的体能在训练中提升。吊杠结束后教师要组织学生进行总结,让学生不仅玩乐,还能学习到面对吊杠、不可能完成的事情时的态度和方法,让学生勇敢,而掌握正确的方向。

体育教学中还可以利用长途跋涉、网绳等素质拓展训练内容,每项训练都是提高学生体能的方式,不仅锻炼学生的体质还能锻炼学生的思维,让学生间相互合作,更好成长。增加素质拓展训练为小学体育教学增加优质素材,让体育教学变得有趣,减少学生在体育课程中的松散感,激发学生在体育教学中的主动性^[2]。

增加素质拓展训练内容要根据小学具体情况实施,教师要协调好各方面事项,

保护好学生,让学生在安全的环境、措施下完成训练,让素质拓展训练能长期进行。小学体育教学中融入素质拓展训练是有益的,能减少学生在小学体育教学中的集中性,提高学生的综合素养,让学生更健康。

三、保障教学目标和素质拓展训练的同质性

保障教学目标和素质拓展训练的同质性是小体育学融入素质拓展训练的动机,让小学体育教学更生动,减少教学的枯燥感,也是素质拓展训练在小学体育教学中融入的递增方法。像教师在为学生普及某项体育技能的时候,如果将教学目标和素质拓展训练保持一致,效果会加倍。例如,足球传球技巧,教师要利用素质拓展训练让学生掌握足球传球技巧,提高学生掌握足球传球技巧的能力。此时可以利用死亡爬行、长途跋涉等素质拓展训练开展,让学生明白足球传球技巧是可以掌握的,提高学生克服困难的能力和决心。

保障教学目标和素质拓展训练的同质性能提高学生在体育教学中的注意力,加快学生进入体育学习状态的速度^[3]。学生能通过素质拓展训练不断完善自己的体育能力,提高肌肉灵活性,保障肌肉、关节等正常用力,提高小学体育教学质量。

四、巧用学生兴趣

巧用学生兴趣能帮助教师选择素质拓展训练内容,让小学体育教学更合理,保障学生在小学体育教学中的活力。学生对某些事物的兴趣可以帮助教师设计体育教学,提高学生在体育课程中的注意力,无形中提高学生的综合素养,让学生收获颇丰。

小学体育教师可以在课堂中、课堂外、生活中对学生进行观察,发现学生感兴趣的点,并在教学中认真思考,将其融入到教学中,保障素质拓展训练的实施效果,减少素质拓展训练与小学体育教学融合时的突兀感。巧用学生兴趣能增加教师和学生间的联系,让小学体育教学顺利开展。巧用学生兴趣能让学生感受到教师的亲和力,减少学生对教师的惧怕感,保持体育教学的趣味感,加强素质拓展训练的实用性。

结束语

素质拓展训练能提高小学体育教学质量,提高学生在小学体育课程中的学习兴趣,加强学生的体质,锻炼学生的思维和运动方式,让学生掌握更多体育知识和技巧。小学体育教学中融入素质拓展训练为培养学生综合素质提供辅助,用素质拓展训练的方式提高学生团结协作、互相学习等方面的能力,保障学生间的友善。上述内容用递进的方式促进素质拓展训练在小学体育教学中融入,保障了小学体育教学的有效性。

参考文献

- [1]杨慧琴.小学体育教学中素质拓展训练的实践分析[J].好家长,2018(63):121-121.
- [2]陈锐.小学体育教学中素质拓展训练融入的措施探析[J].东西南北:教育,2019(16):0203-0203.
- [3]赵东.素质拓展训练在小学体育教学中的应用[J].中学英语之友:外语教学法研究,2018(2):251-252.