

# 浅议初中体育教学中的素质教育

李景超

(吉林省大安市烧锅镇中学校 吉林 大安 131300)

**【摘要】**在新课程标准下,素质教育在各个学校的教学中普遍实施。学校体育作为学校教育的重要组成部分,不仅是素质教育的重要内容,而且是实施素质教育的重要手段。它在其他学科中具有不可替代的作用。体育可以促进学生的智力发展,增强学生的体质,培养学生的竞争意识和进取精神,锻炼学生的坚韧意志品质,培养学生的高尚情操,培养学生的美感和审美能力。那么,如何在初中体育教学中实施素质教育已经成为所有体育教师关注的问题。本文从以下方面讨论了如何在中学体育中实施素质教育,以促进学生的全面发展。

**【关键词】**初中体育;教学;素质教育

当前,初中教育全面实施素质教育,是初中体育的重要组成部分,也是教师实施素质教育的重要途径。但是,许多学生经常为了提高自己的升学率而被其他学科占据,学校并不重视体育教育。在这种情况下,体育教育很难相应地改善。为此,教师要创新初中体育课,实施素质教育的方法,进而有效提高学生的身体素质与能力。

## 1 突出学生的主体地位

在初中体育教学中,必须注意摆正师生之间的正确位置,突出学生的主体地位。传统的教学方法是教师在教学中的主导地位,师生之间没有足够的交流机会。这很容易导致学生对体育课感到厌烦,这不利于学生的个体发展<sup>[1]</sup>。素质教育强调学生是学习的主体,教师应善于激发学生的积极性和主动性,使学生能够积极参与体育教育,使学生成为“我要学”,转变为体育教育的主体,教师在整个教学过程中起着指导作用。

例如,在上篮球课时,教师可以在课堂上花费少量时间让学生掌握篮球的基本技能,从而根据学生的实际情况,腾出足够的时间让学生自由地组合展开训练。按照学生篮球技术的不同,以比赛的形式将班级的学生分为不同的篮球小组,通过比赛学生可以发现自己的技术缺陷,从而激发学生对知识的渴望,主动学习篮球技能,逐步确立学生的主导地位。在教学技术过程中,必须要说明动作各步骤的要点,包括如何在学生进行大量运动后迅速消除疲劳,这些都使用启发式的方法来让学生思考和探索。

## 2 激发学生对体育的学习兴趣

面对所有学生,教师应认真了解与研究所有学生,以便每个学生在时间和空间上都享有平等的教育。根据学生的身体素质,接受能力,个体差异和隐性进行分层教学,适度满足不同层次学生的心理和生理需求,激发学生对体育的兴趣。教师应根据学生的身心特点选择新颖的教学方法和形式,如“发现式”和“问题式”,让学生勤动脑,边想边练<sup>[2]</sup>。教材相对枯燥且相对有趣之分,当教材比较枯燥时,教师应使用教学方法力求新颖性,使学生的情绪不断变化,保持强烈的好奇心和对学习知识的强烈渴望,以使学生们不会在枯燥的课本上苦学,而是“乐学”。

## 3 创新体育活动,发展学生特长

课外体育活动的教学不只是在传授体育知识和技能,而是要根据计划,要求,自身兴趣爱好指导学生进行各种体育活动。课外活动的组织形式应采取选择性和自

由结合的形式,根据学校的现状,根据学生的需求和兴趣,打破原来的班级分组,实行年级分组,开展一些流行而有趣的体育活动,采取兴趣小组的形式。每个兴趣小组均由具有体育专业知识的学生负责,为学生提供自己选择的练习方法,练习难度,练习伙伴,并营造独立的练习氛围<sup>[3]</sup>。聘请体育专业文化老师提供指导,帮助学生解决体育活动中遇到的问题和困难。培养学生自发自主动体育活动的能力和习惯,使学生充分了解参加体育活动的必要性,结合参加体育活动的乐趣,建立对体育生活的良好态度,满足人际关系,以全面提高学生的身体素质。

## 4 重视学生的心理素质教育

教师要注意加强对学生的心理素质和心理素质的培养。在初中体育教学过程中,教师应通过示范基本动作来激发学生的学习兴趣。教师应亲自演示每个动作的要点并正确示范,以便学生在进行正式训练之前可以直观地获得完整的动作形象,这样就可以自信参加训练<sup>[4]</sup>。体育老师应与学生进行更多的交流,使学生对体育老师产生信任和亲密感。教师应因材施教,采取降低难度,提高保护意识的方法,培养学生完成动作的信心,消除学生的心理障碍,让学生敢于挑战运动。在学生训练过程中,体育教师应给予学生更多的鼓励和肯定,使学生从成功完成体育活动中感受到喜悦,进而增强体育学习的能力。

## 结束语

总之,在初中体育中实施素质教育主要是为了提高全体学生的综合素质,使全体学生得到全面发展。为此,教师还应充分发挥体育的教育价值,通过各种体育环节实施素质教育,以达到提高学生整体素质的最终目的。只有这样,我们才能为学生的未来发展打下良好的基础。

## 参考文献

- [1]史尚礼.基于素质教育的初中体育教学初探[J].学周刊,2020(01):161.
- [2]孙相中.浅论素质教育背景下的初中体育教学[J].中国校外教育,2019(21):16.
- [3]朱解伟.浅谈初中体育教学中如何落实素质教育[J].学周刊,2017(03):74-75.
- [4]高宁.如何在初中体育教学中实施素质教育[J].中国校外教育,2015(22):147.

# 谈合唱教学在高中音乐课堂现状及改善策略

潘琳

(抚州市临川区第十中学 江西 抚州 344100)

**【摘要】**因为合唱具有较强的实践性和可持续发展性,所以也就成为高中音乐教学中普遍使用的教育教学手段。基于此,本文以高中音乐课堂中的合唱教学为例,针对课堂教学存在的问题,对优化课堂教学的策略进行简要探讨。

**【关键词】**高中;音乐教学;合唱教学;策略

## 1 高中音乐课堂合唱教学中存在的问题

### 1.1 合唱中学生气息不稳,不能合理换气

气乃声之本,气乃声之帅。合唱教学中,学生气息的培养在合唱中有着极其重要的作用。但是在实际的高中合唱中,很多学生因为气息练习方法存在问题或者气息练习较少,因此在具体的合唱中,学生往往会因为气息问题影响其合唱效果,使其不能达到预想的效果。

### 1.2 合唱中学生缺乏情感,没有真情实感

合唱是一门艺术,而合唱的歌曲蕴含着深刻的情感,要想在合唱中将歌曲中蕴含的情感深度诠释出来,让欣赏者能够得到切实的感受,在合唱中学生必须要能够对演唱的歌曲有一个深刻的了解,只有这样,才能真正让听者感受到情感的共鸣,进而感同身受,获得良好的启迪。

### 1.3 学生素质不一

每个学生的家庭背景都不相同,学生自身的素质也不一样,而合唱教学并不是一般意义上的一群人唱一首歌。在实际教学中,合唱教学是教师领唱、学生跟唱或是学生自己合唱,但这并不是合唱教学的真正意义。合唱追求的是和谐、立体化的和声,强调的是共性,重视的是富有变化、协调一致的和声美。真正的合唱教学需要教师依据学生自身的音色特点进行区分,声部分男高男低女高女低四个声部,进行合唱表演。而在实际教学过程中,教师并不能充分了解学生,且只是简单地将男女生分开,这并不能促进合唱的发展。

## 2 高中音乐课堂的合唱教学的策略

### 2.1 有效调整,加强学生合唱共鸣

歌唱中的共鸣对于歌唱起着极大的作用,它不仅对于歌唱者嗓音的大小、音色的变化及音质的好坏有着巨大的影响,还能够在歌唱中形成声音质量的变化。如果在歌唱中缺少共鸣,歌曲就会显得缺少色彩,单薄无力。所以要想加强合唱效果,完美展示合唱的魅力,教师在教学中必须对学生进行良好的共鸣训练,从而有效地促进合唱效果的提升。

口腔共鸣对于歌唱者中声区练习有着极大的帮助作用。口腔共鸣包括口腔、咽喉腔以及喉腔,其有效性获得是在发音时,口腔自然打开,下唇主动放下并稍稍后拉,同时上唇要有上提的感觉。基音通过声带附近的肌肉、软骨和气息的传送,使声波沿着硬腭向上齿背方向推送。这时,声波就会随着自身气息的推送从而流动向前,在口腔中引起持续振动,声音即在硬腭前部集中进行反射,这时就会产生鼻腔畅通及打开的感觉。

胸腔共鸣是低声区共鸣练习的方法,胸腔共鸣感觉的获得是使咽喉部作半打哈欠状,发声时下唇自然下垂,咽喉部放大,把硬腭上声波振动的反射点主动移向下齿背,使声波能在气管与喉头附近引起振动,再从气管附近传送到胸腔内,进而引起共鸣。

### 2.2 针对学生特殊情况,积极应对

高中的学生有很多都处于变声期,而变声期对学生声带的保护要求较高;或者有的学生根本不知道如何变声,为了更好的应对这一学生特殊情况,教师可对合唱歌曲的选择就要多样一些,同时针对不同歌曲采用不同的发声练习。如在学习近代最早的一首三部合唱曲李叔同的艺术歌曲《春游》,对其发声练习就尽量用轻声的哼鸣来练习;或者嘴唇微闭“打嘟”呼吸练声法,以及用“鸣”作头声练习,感受声音的连贯和流畅,避免过度使用喉咙的声音。又如在练习《走向复兴》这首进

行曲风格的歌曲时,尽量引导学生应用腹式呼吸,应用叹气方法进行练声,同时多用跳音练习,引导学生用腹部力量唱歌,由此感觉到歌唱的支点位置。

当然在课堂教学中还可多引用一些学生喜欢的课外多声部的合唱作品,让学生在多声部练唱中感受到团结协作的团队精神,感受到合唱教学中多声部练习的趣味性和愉悦感,从而更加喜爱合唱活动。

### 2.3利用多媒体技术

随着多媒体技术的发展,音乐课堂中利用多媒体技术开展教学,使音乐课堂更加生动、形象,通过不同的导入方式,图片、视频、音乐等,能够有效激发学生的学习兴趣,让他们觉得音乐课没有很无聊,喜欢上音乐课。有效利用多媒体技术,可以让课堂效率事半功倍。在音乐课程标准中也指出,教师一定要充分掌握现代化技术,研发教学资源,转变教学理念,学会用先进技术开展音乐课堂教学。

### 2.4调整教学,符合学生的认知度

教师在合唱教学过程中,要了解每个学生的音色音质,根据他们不同的特点分成不同的声部进行演唱,使得各个声部之间可以达到平衡统一。但是如果演唱歌曲的难度较大,而学生难以把握各个声部,则需要教师适当调整教学的难度,通过改变声部或者降低声部的方式来让学生适应调整到符合学生认知的难度。高中生不是音乐专业的学生,不能用难度太大的歌曲来要求他们,以免他们产生畏惧和消极的心理,对合唱学习失去信心,使得教学效果适得其反。例如在《我相信》的教学过程中,可能副歌部分的音比较高,教师可以适当降一两个调,降低难度,让学生更容易把握。

### 2.5合理设定教学目标,注重学生体验感

随着课程改革的推进,在高中教育过程中“学本位”的思想理念逐渐占据了高

中教学的主流,所以在课程目标的设计环节,教师应根据学生切身的需要设计符合这一阶段学生能力和水平的教学目标,帮助学生们在循序渐进中获得音乐素养的提升。例如,就这一环节,在开展体验式合唱教学的过程中,教师可以根据不同阶段学生的能力水平设计分层次的教学目标,组织学生进行阶段性的练习后再合并在一起进行合唱的训练,让学生们在分层的目标中体会“攀登”的快乐,从而爱上音乐、爱上合唱。

### 2.6创新教学方法,提升学生的体验感

随着科学技术水平的发展、革新,高中生对于新事物的接受能力也随之大幅提升,在这一背景下,如果仍旧沿用传统的音乐合唱教学模式难免会使学生体验效果不佳,由此,可以在原有合唱教学的基础上改革创新教学方式,让体验式合唱教学切实地融入到实际的音乐教学过程去,提升学生们对于音乐合唱的体验感受,从而从根本上实现开展音乐合唱教育的目标。例如,就这一环节,教师可以积极地将多媒体影音技术融入到实际的音乐合唱课程中去,拓展音乐合唱教学的覆盖面,让学生们在练习合唱的同时切身感受音乐合唱的魅力,从而实现预期的教育目标。

### 结束语

综上所述,合唱教学是高中音乐教学中的重要组成部分,音乐教师想要提高课堂合唱教学的效率就要具备新时代的教學理念,必须从学生的角度出发,采取正确的方法进行悉心引导,才能够教得顺手,教得精彩,从而唤起学生对音乐学习的渴望。

### 参考文献

[1]曹佳雯.新课程背景下高中音乐合唱教学的创新及改革探索[D].天水师范学院,2018.

## 浅谈篮球教学中手型技术的应用

苑全钢

(辽宁省盘锦市大洼区新兴学校 辽宁 盘锦 124219)

**【摘要】**现今社会,篮球是普及全球的体育项目,不论是在学校,在公司场地,还是在人们日常居住的小区里,篮球场都随处可见。作为受众人较多的运动,篮球以其的对抗性经久不衰,各国政府也大力发展此项运动,加大对篮球运动员的培养力度。中学是大量未来篮球运动员的发源地,在中学实施有效的训练计划,能够提早的提高学生们对于篮球运动的兴趣,提升未来运动员的训练效果,特别是对于篮球手型技术的教学,可以让学生以相对科学的方式训练篮球技术。基于此本文进行篮球教学中手型技术的应用分析,探究手型技术的教学方法。

**【关键词】**中学生;课外篮球活动;手型技术

### 引言

篮球作为竞技对抗运动,不仅要掌握运动基础,还要学会在球场上的战术运用。篮球的基础在于运球、控球、传球、投篮和防守等,这些基础都包含了手型技术的应用。在运动的过程中,身体各部位协调配合,能够有效的提高身体素质,完整的篮球比赛是运动员们不同的战术对抗,因此在其训练过程中学生们对于战术的思考,队员之间的配合,不同情况的应变都有利于学生们的自我能力提升。中学期间,合理地安排篮球课程,普及篮球知识,教授篮球相关技术与战术,对于学生篮球现状进行及时掌控,分析其优点与缺点,并由此制定相关优化策略,促进学生篮球运动发展。

### 一、中学篮球训练现状

#### 1.1、篮球训练积极性现状

在最终的调查结果中,绝大多数的中学生,对于篮球训练的参与度较高。他们通过打篮球进行身体和心理的锻炼,在打篮球的过程中,由于篮球活动过程中的公开化,他们能感受到幸福和快乐,并且在比赛的过程中进行战术对抗,能够提升思维能力,在合作中促进同学情感交流。有近八成的中学生有过或是参加过篮球训练互动,有五成的中学生每周会进行篮球训练。

#### 1.2、篮球训练动机现状

运动过程可以释放自我,解除自身的困惑与疑惑,在运动中可以是繁重的学习压力得到减轻,维持学生良好的学习习惯与兴趣,并且不断地运动可以使人更为积极向上。

学生们对于打篮球的有着各种原因,绝大部分学生是为了锻炼身体,当然,学生整体是为了拓宽自己的技能,发展兴趣爱好,或者放松身心。有极少数的学生是为了交朋友,还有的打篮球的原因是逃避学习,当然此类同学是极少的。询问老师之后,我们发现,为逃避学习而去打篮球的学生,其文化课的成绩都较低,并且在平时的学习生活中,老师没有进行过多的关注,通过对学生的本人回答,笔者知道了这些学生由于老师没有过多关注他们,他们学习的兴趣已经大大减少,但是他们在打篮球的过程当中能够得到幸福和快乐,找到自己的精神归属感,并且他们打篮球的技术非常好。

因此,在中学里进行篮球教学的老师,其具备巨大的责任,更多的是需要在其篮球教学当中对学生进行正确的行为引导,端正学生的人生态度。在潜移默化当中,让学生们学习到更多正能量的东西,对于逃避学习的学生,老师要积极地引领他们回到正常的学习轨道上,让他们全方位的进行发展。

#### 1.3、每周训练投篮次数及锻炼时间

根据以上的调查我们可以得知,每周在正常上篮球课上进行一次或两次的体育投篮比赛,差不多有80%多的学生,只有少部分的学生,大概有18.5%的人,他们会选择在课余时间进行训练。他们每次篮球训练的时间各有不同,训练0.5小时的大概占绝大多数,少数学生会训练在一个小时或以上。根据调查我们还可以得知,篮球教练和队员的均重取决于投篮技术的高低,对于手型技术教学相对较少。

### 二、通过篮球原地单手上投篮教学应用手型技术

#### 2.1、教学流程

在对于学生手型技术类篮球教学过程中,主要通过传球、技术型投篮等方式教学,其中原地单手上投篮相对而言更能体现手型技术教学的特点,在教学过程中,首先要让学生了解到需要学习的内容,即教师先做出示范,让学生能够在脑海中模拟流程,教师再教学其中重点的手型变化与用力方式,让学生自由练习。

对于原地单手上投篮中手型变化来说,以右手为例,先要五指张开持球,保持掌心是中空的,手腕在握球时保持后仰,大拇指与大拇指之间的夹角要维持在80度或更高(为了保持对球的有力支撑),用手指的指根以上部位去支撑篮球,让球的受力点都在指根以上,主要以食指与中指用力为主,自身的手腕、小臂、肘关节都要保持90度的夹角,另一只空着的手要扶球,在球的侧上方保持住,两眼要紧盯球筐,尽力保持肩部与大臂是平行状态的,小臂与大臂保持90度的夹角,其中要内收肘关节。在进行原地单手上投篮过程中,脚部要首先发力蹬地,身体根据下肢发力的惯性往前延伸,同时要抬肘伸臂,让自身的手指拨球状态放松,球从手指与食指间柔和的投出,当投球结束后,手腕要从原来弯曲状态变为下压,脚跟上提。整个原地单手上投篮过程对于手型技术的要求相对较高,需要让学生练习过程中尽量不去看投篮结果,保持协调、连贯的将这个技术动作多次进行,并保持相对标准化的手型操作流程。

#### 2.2、练习过程

在学生进行对于手型技术的联系过程中,教师要进行对于学生的个性化教学,以原地单手上投篮为例,在学生自己练习过程中,教师要紧跟学生练习的步伐,一点点纠正学生的手型技术的错误,让学生能够以相对标准的手型技术进行持球与投篮。这主要分为两个阶段。

1)徒手练习。对于篮球手型技术的教学来说,徒手练习是必要的,先要让学生以三到四人为小组,进行基本姿势的练习,并由组内同伴进行及时纠正,让学生在徒手阶段感受自身手部形态的变化,并与教师的教学相对比,感受手型的控制;

2)持球练习。对于手型技术训练来说,徒手练习后就要进行持球练习,在持球练习过程中,一般以两人分为一组互相监督,在练习过程中要着重观察手腕与手指的变化与定型,两人近距离投篮练习,观察身体发力状态与教师标准化教学的差距,并不断地调整练习,最后在罚球线上或更近距离进行练习,不断调整手型变化与手腕用力方式。

在学生手型技术练习过程中,教师要不断地在各个小组之间走动,观察学生的手型错误,并进行纠错,对于有些相对严重的问题,教师要将学生单独叫出来进行一对一的教学,例如手腕用力方式错误、手型变化僵硬、篮球无法顺畅投出等,并对于学生进行更高要求的提出,让学生能够以相对标准化、流畅性的进行手型技术的练习。

### 参考文献

[1]薛鑫.试论体育课堂篮球技术的教学方法[J].才智,2019(24).  
[2]苏涛涛.关于篮球教学训练问题与对策探讨[J].文体用品与科技,2019(8):148-149.