

# 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, 突出学生的主要地位。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, 下腭主动放下并稍稍后拉, 同时上腭要有上提的感觉。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, 发声时下腭自然下垂, 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