

浅谈小学体育教学中开展健美操的作用和策略

袁 源

(通化县三棵榆树镇中心校 吉林 通化 134100)

[摘要]健美操是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。健美操对小学生而言具有健身、娱乐、教育价值,以其鲜明的时代感、节奏感、韵律感,深受活泼好动、模仿能力强的中小学生的喜爱。本文就小学体育教学中开展健美操的作用和策略做了探究和总结,以期能够抛砖引玉,有效促进健美操在小学体育教学中的普及和发展。

[关键词]小学体育教学;健美操;作用;开展策略

“健康、力量、美丽”是人类追求与发展的最高境界,而健美操恰恰表现出了“健、力、美”的特征,使得它不同于其他体育项目,深受了人们的喜爱。而健美操协调、流畅与动感的音乐相结合,讲求操化的律动,步伐的轻巧,使得健美操自身散发出巨大的感染力,让学生充满激情与活力。小学体育教学中开展健美操学习和锻炼正是融合了寓教于乐的特点,不仅创设出一种朝气蓬勃的校园文化氛围,而且引导学生感悟体育艺术之美,使其形成道德体验,提升人生品位,促使学生个体的内在美和外在之美。

一、小学体育教学中开展健美操的作用

(一) 增强自信,体现美感

健美操是一项有节奏的有氧运动,通过不同的练习内容和方法达到健身目的。它的每个动作都是关节活动,运动量由小到大,强度也是跟着音乐渐渐提高,不断提高运动者的心肺功能,从而使身体的机能不断得到改善和提高,由于健美操的分类细化每个舞种也有不同的练习效果,比如:健美操体现身体的控制力量和美感,舞蹈啦啦操培养爆发力和对手位的控制,爵士体现线条美,提高身体延展性和协调性,由此可见健美操对人特别是人生发展处在基础阶段的小学生的力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等各种素质的发育都有良好的影响,培养自信心和自我身体的美感。

(二) 激发兴趣,丰富对音乐的节奏感和韵律感

音乐是健美操的灵魂,音乐能烘托健美操的氛围表现健美操的特点,不仅能增强感染力,还能使学生在听的过程中跳出完美的动作,健美操动作也不是一成不变的,学生可以在音乐的伴奏下发挥自己的想象力,根据音乐的特点随意组合动作,发挥情绪,尽情欢跳。这样不仅能使学生对节奏感和韵律感有着更好的提升,还对自己编排动作的能力有很大的进步。

(三) 培养意志力,提升注意力,使人奋发向上

意志力是人们对一件事情上坚持的长久而决定的,小学生因为对健美操的喜爱而长期坚持,克服困难来达到学习的效果。同时,他们在跳健美操时提升了自信,帮助他们克服困难,坚持下去,长时间使小学生的意志力和注意力逐渐加强。

(四) 激发学生兴趣、陶冶情操

小学生的身体机能处于成长和发展阶段。学习健美操,可以让学生的动作变得优美,还可以增加他们的协调性,是其抬手提足更加富有感染力。健美操既能锻炼身体,形成一个健康的体魄、还可以培养情感,可谓是“双效合一”。并且教师还可以通过教学,还能与学生、老师一起编排各种新的健美操动作,这不仅可以培养学生的身体协调能力、灵敏的速度、柔韧性和力量锻炼,还可以培养学生动作的节奏感、表现力、想象力和创造能力。同时更能对任教老师与学生之前产生更加亲密的关系,这就使小学生在锻炼身体的同时也增强了学生与老师之前的情感羁绊,增强了学生的交际和创新的能力,让学生变得更自信、更开朗。

二、在小学体育课程中开展健美操的策略

(一) 结合实际情况,设计教学内容。

由于学生之间没有接触过健美操,在引用过程中,教师需要根据学生的实际情况设计教学内容,有针对性的教授健美操知识,使得学生在愉悦的氛围下参与到体育教学中。健美操可以分成竞技和健身两大类,有拉丁健美操、搏击健美操、街

舞健美操等多种形式,五年级学生已经有了一定的体育基础和技能,身体素质也较高,因此,教师可以在体育教学中帮助学生掌握完整的健美操动作,将低冲击动作与高冲击动作结合,在设计上肢动作时可以加入不对称的动作,增强健美操的节奏型,以此来锻炼学生的身体协调能力和节奏能力。由于学生的体育能力、兴趣爱好、学习能力存在着明显的差异,在编排动作时要做到因人而异。对于体育能力和身体柔韧性较好的学生可以教授学生一些复杂的健美操动作,对于身体比较僵硬,体育能力稍差的学生可以适当的简化动作,增强学生对健美操的学习自信。但要保证健美操整体动作具备健美的特点,充满青春的朝气。在引入健美操的过程中还要遵循理论与实践相结合的原则,合理安排体育课程,这样既能丰富学生的知识储备,也能增强学生的身体素质,保证了学生综合能力的发展。

(二) 引入准备环节,调动体育兴趣。

在以往的小学体育教学准备环节中,教师都是直接带领学生做准备操或跑步,这种单一的准备形式会使学生出现厌倦的心理,不利于调动学生对体育教学的学习热情。因此,教师可以将健美操引入准备环节,将健美操动作与准备环节的动作融合,以此来增强体育教学的趣味性。例如在刚引入健美操时,教师可以编排一套简单的动作,使学生先掌握抬腿、开合跳、弓步、屈膝下蹲、体侧抬腿等基本动作。在熟悉健美操后可以加快健美操的节奏,尝试将学生分组一同编排健美操。还可以让学生自己选择音乐,根据音乐编排动作,这样既能达到互动准备和热身的效果,也能增强学生的审美情趣和创新能力。而且这种形式为学生提供了展示自己自我的机会,提高了学生在体育教学中的参与度,充分调动起了学生的体育兴趣。

(三) 辅助体育教学,增强教学效果

许多小学体育教学没有开设健美操课程,因此,教师可以将健美操当作一种辅助教学的方式,将健美操引入课堂中,增强小学体育教学的效果。例如在进行篮球运球、弯道跑、蹲踞式跳远等需要学生剧烈活动的教学中,教师可以用健美操代替拉伸动作,唤醒学生身体的各个部分,缓解学生在运动前的紧张心情。其次,还可以将健美操与体育游戏结合,丰富体育游戏的形式和内容,还能提高体育游戏的实用性,增强学生的身体素质。例如在跳大绳的游戏中,教师可以让学生在跳绳中心时尝试一遍跳一边做健美动作,由于跳绳是学生熟练掌握的体育活动,加入健美操动作能增加游戏的挑战性,也能提高学生对于体育游戏的兴趣,在放松学生身心的同时,增强学生的体育综合能力。

三、结束语

综上所述,随着新课改的发展,小学体育教学获得了改变,教育内容和教学形式得到了拓展,健美操具备了节奏轻快、情绪激昂、动作优美等多种优点,对学生有很强吸引力,能够营造良好的体育氛围,提高体育教学的效率。在教学中,教师要结合学生的实际情况设计健美操教学内容,将健美操渗透到课堂的各个环节中,以此来增强学生的体育意识,促进学生身心的健康发展。

参考文献

- [1]肖光来.健美操[M].北京:人民体育出版社,2008:1.
- [2]陈金.河北省中学健美操开展现状调查与对策研究[D].石家庄:河北师范大学,2017.

新课程背景下的音乐创新教学模式研究

张诗阳

(江西省上饶市华东师范大学弋阳实验学校 江西 上饶 334400)

[摘要]在实施素质教育的今天,音乐课越来越受到重视,然而,我们的音乐课却始终处于十分尴尬的局面,学生喜欢音乐而不喜欢音乐课是一个非常普遍的现象,比如学生喜欢流行音乐却不懂基本的乐理知识;学生对音乐课堂感兴趣,却未能专心学习音乐知识等。爱乐是孩子们的天性,具有爱乐天性的孩子们却不喜欢学校里的音乐课,这迫使我们必须创新音乐教学模式。本文主要基于当前音乐教学的需要,探讨如何在音乐课堂有效的进行创新。

[关键词]新课程;音乐;专递课堂;创新教学

初中音乐教学的根本任务就是要引导学生主动参与音乐实践,尊重个体的不同音乐体验和方式,以提高学生的审美能力,发展学生的创造性思维,形成良好的人文素养,为学生终身喜爱音乐、学习音乐、享受音乐奠定良好的基础,是提高国民音乐素质的主阵地,也是学生进行“美的体验、美的探索、美的熏陶、美的享受和美的成长”的乐园。教学方式是教师为完成教学任务而采用的方法和形式。它包括教师教的方法和学生学习的方法,是教师引导学生学习基础知识、掌握基本技能、获得身心发展而共同活动的方法。那么,根据新课程的理念,音乐教师在教学中应采取哪些教学方式呢?

一、营造浓厚的音乐氛围

初中音乐教育在素质教育中,占有非常重要的地位,对于学生充分感受到美

的享受,内心得到全面的熏陶,进而培养初中生健康的人格方面起着非常重要的作用。作为老师,应当充分认识新课改的重要性,逐步摒弃以往“一言堂”式的教学模式,在实际的课堂教学中,要努力把学生放到平等的位置,尤其是在音乐学习上,鼓励学生大胆的唱,给予学生犯错误的机会。在上课的过程中,老师应当恰当的把握理论学习和实践的时间比例,让学生在实践中充分感受到音乐课程的魅力所在。在音乐理论学习上,老师应当充分认识到以互联网为核心的信息技术对于深化音乐课堂教学的重要性,将音乐理论知识以微视频、多媒体课件等形式呈现出来,也可以通过开设“专递课堂”模式,进行灵活教学,这样能充分激发学生学习的积极性和兴趣性,对于教学效果的提升也有很大的帮助作用。例如,在组织学生演唱《几千里母担忧》的时候,为了让学生更好的把握内在感情,老师可以从创造背

景或者与之相关的曲目切入,进一步开阔学生的视野,这对于丰富课堂氛围具有良好的促进作用。

二、参与体验式教学

参与体验式教学是指在教师的引导下,让学生通过亲身实践来认识音乐世界。在教学中通过教师的范唱、范奏以及师生合作表演等形式让学生用心去感悟音乐,穿透音乐和领会音乐背后的故事。在反复聆听、想象、歌咏、演奏的音乐实践中,引导学生从整体上感悟音乐所塑造的形象和意境。通过音乐学习,使学生的情感世界受到感染和熏陶,在潜移默化中建立起对亲人、对他人、对人类、对一切美好事物的挚爱之情,进而养成对生活的积极乐观态度和对美好未来的向往与追求。例如,可以组织学生进行合作学习,把现有的学生划分成不同的小组,让学生围绕着所学的内容进行交流学习,学生在合作的过程中,也能认识到别人的优点,清楚自己的不足,这样也有助于他们更好的融入音乐课堂学习中,更有针对性的提高教学效果。

三、开展合作式学习体验

在新课程改革下,教师在初中音乐教育的过程中,应该以初中音乐学生的综合能力为基础,引导学生之间进行相互合作、相互学习、相互讨论的课堂学习氛围,使得学生们在合作学习过程当中建立集体责任感,从相互学习的过程中激发他们的学习积极性,增强他们对音乐的共鸣和感受能力。但在教师培养学生合作学习的过程中,首先需要做好学生详细的工作分配。教师可以根据学生平常课堂的表现,将较为优秀乐感较好的学生,与平常课堂表现较为一般,基础薄弱的学生组成互助小组,从而使这些学生之间可以共同进步。例如在学习到某一个曲目前,老师就可以让学生们分组对这一曲目的创作背景进行学习,了解这一曲目作者是在哪一个时期里进行创作的。在课堂音乐教学中,老师应该要适当的引导学生学会自己感受不同的音乐情绪表达出的不同音乐效果。在学习完这一曲目后让学生们分组讨论并回答了这首曲目用了多少种演唱方式;每一段用了什么样的演唱形式,表达了怎么样的感情;呈现了什么样的音乐形象。通过这种形式的音乐教学之后,学生们参加课堂的程度更高,对音乐内容的学习也更加能深入理解,让学生们形成他们对音乐独

特的、个性化的理解能力和鉴赏能力。音乐课程是一门有着强烈人文内涵的学科,对于一些形式的音乐来说,在团体合作上也有一定的要求。所以当教师在课堂中实际授课是时,必须关注学生们的这一特征来进行团体合作。例如:当学生们在练习团体的大合唱时,老师就必须让学生们清楚自己能够演唱的位置和音域,以便学生能够对自己的声音强度进行掌控,拿捏好演唱时的分寸。当学生们开始合唱后,团队在合唱过程中如若有一个学生出现问题,整个团队就会受到影响,合唱的质量也会随之降低,所以只有让学生们把控好自己演唱时的力度,才能够优美、动听的完成合唱类歌曲的演绎。

四、学科综合审美式教学

音乐教学的学科综合是将相关艺术表现形式有效地渗透和运用到音乐教学中去。认识音乐与姊妹艺术的联系。不仅如此,还要有音乐与艺术以外的其他学科的综合,它有助于扩大学生的音乐文化视野,促进学生对于音乐的体验与感受,根据自己的生活经验和已学过的知识,认识音乐的社会功能,理解音乐与社会生活的关系。通过对音乐作品情绪、格调、思想倾向、人文内涵的感受和理解,培养音乐鉴赏和评价能力,养成健康向上的审美情趣,使学生在真善美的音乐艺术世界里受到高尚情操的陶冶。在音乐课程的学习中探索与发现、感受与鉴赏、表现与创造常常是交叉综合使用的,教师要避免硬性规定学生在学习时要采取什么样的学习方法,这样只会回到原来的老路上去,束缚学生的思维,阻碍学生能力的发展。学习过程中应提倡学生多样化、综合化,要创造性的选择、运用学习方式。

总之,教学模式的改变、教学情境的创设、教学手段的优化的改变大大提高音乐课堂教学的效率,提高学生的音乐文化素养,丰富了学生的情感体验,更有利于新课程的深入实施。我们要紧跟时代步伐,不断创新音乐教学模式,促进学生音乐素养的提升。

参考文献

- [1]白晶.创新教学形式,提升初中音乐教学质量[J].《北方音乐》2020年7期
- [2]王帆.浅谈初中音乐的创新性教学[J].《读与写》2020年2期

探讨中国民间舞蹈的文化遗产

郑 蕾

(将乐县文化馆 福建 三明 353300)

[摘要]在中国长久的发展中衍生出很多艺术形式,其中舞蹈作为最能够表达人民心愿的形式深受群众喜爱。本文通过对我国现有的民间舞蹈形式分析,从而具有针对性的提出更好的传承方法,增加艺术传播效率。

[关键词]民间舞蹈;文化遗产;途径

随着科技的发展,人们对传统艺术的传承越来越不重视,为了保障中国传统文化的传播,提高民间舞蹈的传承,首先需要增加人们对传统舞蹈的了解,加深人们对民间舞蹈的兴趣,并根据实际情况制定合理的传播方式,更有效的传播中国传统民间舞蹈。

一、中国民间舞蹈的文化类型

我国各个地区具有不同的舞蹈形式,其中舞蹈内容主要是表现现实生活中的点点滴滴,通过舞蹈形式展现生活中的事件和形态。各个地区人民的生活形态不同,文化背景不同,展现的舞蹈形式也不同,在传播民族舞蹈是需要区分不同的舞蹈形态,根据民族舞蹈的不同类型区分,划分为多种文化类型,对每种类型展开分析,制定最适合的传播形式和传承方法。我国地大物博,地貌丰富多样,根据地区和生活形态的划分方法主要以氛围农耕、海洋、草原、绿洲和农牧几种,像是蒙古舞就可以分为草原文化型,反映了蒙古人民独有的文化特征,具有强烈的草原气息,在传播时就需要与其他文化型做区分,针对特点制定传播方式。除此之外,还应该对舞蹈旋律等特点进行了解,加强对民族舞蹈的掌握力度,区分不同文化类型对当代文化发展能够起到的不同作用,根据作用的高低有针对性的开展民族舞蹈传承,更好的保障民族舞蹈与当代文化的有效融合,并取得相互促进、共同发展的目的。

二、中国民间舞蹈文化传承现状

在中华文化传播的悠长历史中,舞蹈占据其中重要位置,在古代各种文化研究及鉴定中都有着重要作用,将舞蹈作为一个突破点展开研究,可以更好的理解与之相关的各项文化遗产。想要通过民间舞蹈研究文化遗产首先需要保障民间舞蹈的正常传承,确保民间舞蹈的内涵可以得到有效的传播,发挥其中蕴含的各项内涵。然而在科技快速发展的当今社会,民间舞蹈受到各种影响,逐渐商业化,影响了中国民间舞蹈的正统传承,使得舞蹈文化改变,逐渐附和现代时代潮流。除了国内各项因素的影响,还容易受到其余国家的文化冲击,人民对于国外文化具有盲目的向往,对于本国传统文化嗤之以鼻,这也是阻碍了传统民间舞蹈传承的一项因素。随着旅游业的发展,各地本土文化受到大众欢迎,这是民间舞蹈的一大契机,也是影响民间舞蹈的一大因素,想要更好的发展传承民间舞蹈,需要克服社会中各种各样的影响,恪守本心。

三、中国民间舞蹈文化传承途径

(一) 加强传承力度,降低外来冲击

随着时代不断进步,大量外来艺术形式不断的冲击国民心灵,想要更好的传承中国民间舞蹈艺术,就需要加强对民间舞蹈的传承力度,并有效的抵制外来文化的冲击。针对传承中出现的问题,有关部门应该从继承方面有效的改善措施,解决传承中可能和已经出现的问题。比如在传承前期,应该使传承人足够了解民间舞蹈,了解不同的舞蹈文化之间的关联,并学会分析不同的民间舞蹈的特点以便于更好的

传承民间舞蹈,为后续打下更坚实的基础。在传承中除了继承原有文化,也需要筛选有助于民间舞蹈发展的外来文化,将其融入民间舞蹈中更好的促进发展,但是在筛选中需要认真甄别,选择能够促进民间舞蹈发展并且对原有文化不会产生影响的内容进行融合,防止破坏原有文化形。在提高人们对民间舞蹈的接受度时也要根据实际情况不断的调整,确保更好的发挥民间舞蹈的作用。

(二) 积极发展民间舞蹈,构建有效的保护体系

随着时代的发展,想要更好的传承民间舞蹈,首先就需要传承者具有发展的眼光,能够在时代进步中发展民间舞蹈的发展前景,将现代舞蹈形式与传统民间舞蹈结合,从而找到合适的道理以便于传统民间舞蹈发展,缩减传统民间舞蹈与当代文明之间的历史隔膜,顺应时代改善传承方式,提高传承力度。除此之外,还需要构建科学的民间舞蹈文化保护体系,以便于更好的保障民间舞蹈的原汁原味。比如政府在保护工作中可以发挥领导作用,制定相关保护法律,针对破坏民间舞蹈传承的人员做出相应的惩罚,并且根据不同舞蹈文化类型的具体情况给予不同的资金支持。

(三) 开展民间舞蹈文化传承教学工作

由于我国历史文化悠久,传统民间舞蹈文化复杂,传承者想要挖掘舞蹈文化中蕴含的内涵并非易事,这就需要专业人士帮助传承者,开展教学提高传承者加强对民间舞蹈的掌握,确保更加准确快速的掌握文化内涵。比如在传承中可以由各高校舞蹈专业承担这部分责任,由舞蹈教师在教导学生中可以首先对学生传播有关传统民间舞蹈的各项知识,使学生对其有一定的了解,这也这就要求教师具有健全的专业能力,还能够一定程度上扩宽学生的知识面,增加民间舞蹈传承中的参与程度。对于传承效果明显的教师还可以给予一定的嘉奖,激发教师的积极性,营造良好的学习与传承氛围。

总结

当代民间舞蹈传承受到各种各样的因素影响,想要更好的改善民间舞蹈中存在的问题,发扬舞蹈内涵需要改善存在的各种问题,需要从各种角度出发改善传承中出现的问题,从而提高民间舞蹈在我国发展中的地位。

参考文献

- [1]李艺.民族民间舞蹈文化传承规律及其发展趋势研究[J].新丝路,2017(14):160-160.
- [2]李青娟.民族民间舞蹈文化传承规律及其发展趋势研究[J].黄河之声,2017,000(006):107-108.
- [3]徐东琴.民族民间舞蹈文化传承规律及其发展趋势研究[J].中国文艺家,2017,000(012):P.286-286.