

渠道。呼吸是音乐表现的重要手段,歌唱的技巧强调“声情并茂”,而“声”的好坏,很大程度上在于气息的运用正确与否,因而呼吸本身就是音乐表现的一部分,所以在演唱和训练时应当按歌曲的感情需要进行换气的停顿。这就要求歌唱者在平常的训练中从吸气入手,努力做到与歌曲所要表现的内容相同或相似的表情和情感动作。由于吸气的过程会强化人的情感意识,因此,吸气动作不仅带动着口腔、胸腔和头腔等歌唱部位的打开和兴奋,激发了人的歌唱欲望,而且还会极大地触动歌唱者的情绪记忆和情感体验,唤起了歌唱者的情感动作和表情动作,为歌唱情感的实现创造了有利的条件。如唱抒情歌曲时,美的感情会使你不由自主地会像“闻花”一样吸气,唱喜悦欢快的歌时,你会像发现新鲜事那样让你用“惊讶”的状态吸气等。这些富于感情的吸气无论其深度和长度都已具备了歌唱气息的需要,可以在演唱时充分自如的表达情感。通过带有情感的反复练习,歌唱者就能把情感记忆转化为现实的歌唱情感,使歌唱情感融入演唱过程中,使演唱时的发声动作、歌唱状态和声音听觉上都带有强烈的情感特征,以促进歌唱情感和表情的形成和稳定。

(三) 二度创作

二度创作是指歌唱家把作曲家的作品在演唱前再一次进行处理,也就是怎第表现作曲家的思想感情的创作。词、曲作者写出一首作品,叫一度创作。那么二度创作要靠演唱者自己来完成。同一首歌,不同的人来演唱,效果是完全不一样的。一个优秀的歌唱者,会在熟悉一首新歌后,根据自己语言的特点、感情等需要,自然地在音调或旋律音上增加一些其他的音,使之成为装饰音、颤音、滑音、倚音等,唱起来显得更加动人和自然,更有味道和美感,以情感,创作给作品带来新的生命力。

词曲作家所编写的歌曲,是需要歌唱者用心去演绎的,所以他们之间的关系就像是一辆好的赛车和一位优秀的赛车手的一样。无论是一辆多么优质的赛车,假如没有人去驾驶它,它永远都是一件不会动的死物;假如没有优秀的赛车手驾驶它,

它也不过是一辆平凡的车。歌曲与歌唱者也是一样,我们不能改变歌曲的原貌,也不能改变歌曲的本质,但歌曲的风格是可以由歌唱者去发挥,去创新,去演绎的。歌唱者只有用自己的真情实感和心思去演绎作品,才能把原本“躺”在歌谱里的歌曲激活,让它们拥有生命力。只有这样,歌曲才能有它永恒的青春,歌唱才能称之为艺术。

三、分析和理解作品

理解歌曲的内涵,歌曲的内涵指的是歌曲本身的含义,也就是说,歌曲作者本想表达的思想感情。理解歌曲内涵,是能成功演唱的先决条件。蒙古族著名女中音歌唱家德德玛,被人们称为“草原上的夜莺”。从她圆润柔美,热情奔放的歌声中,你可以领略到内蒙古一望无际的大草原、蓝天和白云。而这种对草原歌曲准确深刻的表达,正是来源于德德玛对草原的热爱,对草原声乐作品内涵的深刻理解。理解作品,代入角色是成功演唱的第一步。那如何去理解歌曲的内涵呢?当一个演唱者拿到一首歌曲的时候,先要透彻的了解歌曲的创作背景,然后一字一句地去感受作者的歌词,先从文学角度去理解作者的思想与感情,同时,还要通过歌谱发掘和领会歌曲中的每个音符和旋律。歌唱者理解的越深,感受就会越深,在演唱时的表达就会越纯真、越完美。

多年来我国艺术家或声乐学习者对声乐与情感的研究,都存在着很多不同的看法,有着很多的声乐学习者都认为,声乐学习就是简单的声音的训练,而往往忽视了,甚至无视了情感在声乐中的重要地位。其实,情感表现在声乐演唱中占据着无可取代的地位。法国著名歌唱家亨利·费尔迪南·曼什坦说过:“情感是歌唱的灵魂,只有当声音和感情同样完美时,歌唱才可以被称为艺术。”因为歌唱的最初目的是在于抒发情感,表达情感,分享情感,一个声乐演唱者假如只追求声乐上的发生技巧,而漠视了情感表现,那歌唱就会丧失它本身的生命力,也抹杀了歌唱本身的意义。

在小学体育教学中渗透生命教育的策略和方法

余 辉

(武汉市光谷第三小学 湖北 武汉 430200)

[摘要]从中国参与世界大大小小的体育比赛到奥运会可以看出,国家对于体育的重视程度是非常高的,所以“体育强国”的口号并不是空穴来风。现在都在倡导“全民运动”,体育课也一直被学校所重视,从以前忽视的态度到现在逐渐成了学生德智体美劳的不可缺少的部分。但是,近几年来,多地都曾报道过,小学生在上体育课时受重伤和猝死,有的学生在做体育运动时没有做出正确的动作导致受伤,有的学生因为身体有隐形的疾病而参加激烈的体育运动,结果最终导致死亡。所以,在小学体育教学中把生命教育和体育教学融合在一起,这是一件很重要的事情。

[关键词]体育教学;生命教育;小学生

引言

针对小学生在体育教学中频繁发生受重伤和猝死事件,作为教师,要重视和反省自己的教学行为是否存在漏洞,是否有把生命教育与教学融合,让学生们健康快乐地成长,爱上体育运动。将生命教育与体育教学融合的意思是以学生为本、在体育运动中要提倡珍惜生命的意识,这样既可以提高学生的体育技能、让学生科学健身,养成良好的健康行为和生活方式,又可以让学生对生命安全有一定的意识。

一、生命教育的基本概念

在1968年的时候,一位美国的学者写了一本叫《生命教育》的书,在书中主要讨论了关注人的生长发育、生命健康的教育真谛是必须要做的。之后在日本、英国和中国等国家地区掀起了一股倡导生命教育之风,然后各种有关生命教育的学术团体纷纷建立,会定期开讨论会和到社会上宣传生命教育。

生命教育的意思就是直面生命和人的生死问题的教育,生命教育的宗旨在于教会人们尊重生命和理解生命的意义,之外还积极探索了生命与天人物我之间的关系,如何用积极的态度面对生活,学会健康的生活与独立的发展也是生命教育的目标之一。开展生命教育能整体提升国民素质,同时也是现代学校教育发展的必然要求。要想在学校良好的开展生命教育活动,就必须加快学校教育的改革,要从生理、心理等各个方面对学生进行全面、系统、科学的生命教育,引导学生善待和珍惜生命,帮助学生完善人格品质、健康快乐成长。

二、将生命教育融合到体育教学中的策略

(一) 对全校学生建立详细的健康档案

现在的学校和教育部门都会对学生们组织一年一度或者一年两度的体检,在体检时家长和老师要注意学生的疾病一栏的内容,而不是一味地只关注学生的身高和体重。如果学生的体检报告上的疾病一栏出现了不好的内容,学校要尽快与家长进行沟通,对学生的疾病进行预防和治疗。学校要把学生的体检报告做成一份只属于学生的健康档案,这份档案会伴随学生的小学六年的时光,对于像先天性心脏病、心绞痛和动脉瘤等疾病,学校要特别重视,要告知学生所在班级的体育教师,让体育教师在上课时注意这些学生,不要做太激烈的运动。体育教师有了这些学生的健康档案,才能有相对应的预防方案,就能在上课中做到预防为主、安全第一。

这份学生的健康档案要跟着学生体检的报告更新,应该有专门的管理员管理这些档案,不可做虚假的数据和常年放置不理,那这份健康档案将会无效。而且每次更新档案时要告知家长,让家长知道子女的健康状态。

(二) 与教师的备课、教学手段和上课制度有关

作为体育教师,虽然平时上课不用教材,但是在平时备课时还是不能离开教材。在备课时要筛选适合进行生命教育的内容,然后将体育教学与生命教育融合在一起,帮助培养学生正确的生命价值观,让学生初步能形成终身体育和珍惜生命的意识,从而引导学生建立生命、自然和社会之间的和谐关系。当然,教师也要注重

教学手段的使用,教学手段使用的好那教学目标就很容易达到,例如体育教师在上课时,在进行行走步教学时,可以增加过独木桥的情境,别小看让学生走独木桥看似很简单的情境,其实非常不简单,因为这样可以培养学生的平衡能力和锻炼腿部肌肉,还可以培养学生提高警惕,注意安全的意识。

由于体育教学的课堂环境一般都在室外和操场,这给教师组织教学活动带来了不小的挑战。因为体育课上大多数都是激烈的运动,这样上课如何上得有趣、有效,又要确保学生的安全,是非常不容易的。所以,教师在体育课上必须建立良好的、切实可行的课堂制度,像点名制度、生病请假制度、着装制度、考核制度和组织纪律等等,教师必须要事无巨细的考虑这些事情,否则带来的后患将是无穷的。

(三) 要提高生命教育意识和开展生存技能教育

意识是掌控所有行为的基础,所以要想让学生们能健康快乐地成长、珍惜生命,首先在意识方面就需要下很大的功夫,如何提高生命教育意识?可以组织学生观看有关生命安全的纪录片和一些视频,例如可以播放纪录片《生命的起源》,让学生们知道生命是从哪里来的,感受到生命的来之不易,也可以给学生们播放唐山大地震和四川大地震这样的纪录片,让学生知道生命其实很渺小,在一些灾难面前很快就会被吞没。平时在教学和生活中,也要时刻给学生灌输生命安全的意识,从细节抓起^[1]。

光提高生命教育意识还不够,还需要组织开展生存技能的教育。生存技能包括伤口处理和逃跑技能等,教会学生们在遇到不同伤口的不同处理方式,像摔倒擦破了皮要马上用碘酒消毒,流鼻血时要仰起头不要让鼻血一直流,如果遇到脚肿应该用热敷和冰敷交换着敷,然后涂药酒^[2]。逃跑技能主要要分是什么情况,如果遇到地震告诉学生们万事不要慌,要冷静地判断身边的环境然后迅速做出反应,逃跑时要双手抱着头以免被掉落的重物砸到头,还有不要乘坐电梯,若无无法逃跑要选择三角形的和能承重的角落躲避。如果遇到火情的时候,要把毛巾弄湿掩着口鼻再逃跑,逃跑的时候都不要坐电梯,选择应急通道弯腰逃跑。光教会学生还不行,在平时的教学中还应该多做模拟演习,让学生们能对险情有一定的体验,当然教师在组织模拟演习时各项工作还是需要认真的布置的,以防出现意外。

总结

虽然一直都在倡导着生命教育,但真正能落到实处的还是极少的。由于体育课与其他课程有很大的不同,如果能将生命教育与体育教学相结合,那呈现的效果必然是非常可喜的。但在实施的过程还是有非常多的困难,所以还需要砥砺前行。

参考文献

- [1]王东.如何在小学体育教学中渗透生命教育[J].《散文百家:下旬刊》,2014,000(11):170-170 2018,000(004)
- [2]童淑丹.小学体育教学中生命教育的渗透[J].《当代体育科技》,2015,5(8):139-140