

见。接着,教师用多媒体出示图片,展示我国比较有名的几座桥和塔,如北京的玉带桥、河北的安济桥、云南的崇圣寺三塔等。学生认真欣赏,感受桥和塔的精巧构造,觉得十分实用、美观,是城市一道亮丽的风景线。教师又出示了几幅优秀的学生作品,供学生参考,并让学生制作自己喜欢的桥或塔,可以选取各种材料和创作方式,大胆地进行构思。于是学生分成几个小组,积极动手进行创作,教师巡视指导。有的学生使用纸张和陶土等材料制作立体的桥与塔;有的学生用油画棒、彩铅等不同的工具绘画形态各异的桥和塔,并且描绘了桥和塔周围的风景。最后教师组织学生进行展示评比,选出最受欢迎的作品,获得了好的教学效果。

三、开展体验式倾听,提升学生知识储备

美术鉴赏是一个复合型的过程,多数时候我们需要了解艺术品背后的故事,这对帮助我们理解美术品的内涵和表现意义具有重要的启发性知识储备意义。因此在美术品的鉴赏中要重视教师的讲解作用。老师的讲解必不可少,新课标要求把课堂多交给学生,所以我们的目的是在引导过程中配合学生的观察回答,让他们多方面的去听,接受其中的部分,促进自我鉴赏。例如小学生对于《下楼梯的女人》会产生很多疑问——画面中画的是什么?怎样的画家才能画出这样的作品?画家生活在什么年代等等。我们首先通过观察照片来了解作者,让学生通过观察作者的照片用一个词来形容他。有的学生发现他的眼神,非常冷酷;有的学生发现他第三张照片的动作,非常有个性;有的学生发现他会下国际象棋,应该非常有智慧;也有的学生发现他的发型很时尚。一千个人眼中有一个哈姆雷特,每个人都有自己的观察角度,让更多的学生去倾听其他同学的答案,结合自己的观察,更准确地来认识杜尚。

四、引导体验式联想,培养学生鉴赏思维

美术是一门对思维水平要求较高的艺术类学科。在美术鉴赏教学时,教师要合

理引导学生进行体验式联想,给予学生启发,鼓励学生自由发挥想象,尽情联想,使学生的鉴赏思维得到发展。例如,教学《感受音乐》一课时,教师利用多媒体播放两种不同的音乐,一种是节奏轻柔的轻音乐,另一种是节奏强烈的迪斯科音乐,让学生闭眼聆听,感受音乐的节奏后说说感想。学生认为,轻音乐十分柔和、顺畅,迪斯科音乐则比较热烈、紧张。然后教师让学生把自己对音乐的感觉,用绘画的线条来表示。于是,学生展开联想并积极讨论:直线为硬,曲线为软,音乐的节奏可以用线的上下、长短、强弱、起伏来表现;线还能组合成形,如点、圆、方等能形成规律的节奏。通过交流讨论,学生得出结论:线条的数量、位置、方向的变化,能带来滑行、流动、奔腾、激扬、升腾的感觉。最后,教师让学生自由创作,根据之前音乐带来的启发,利用线条来绘画,或者用其他方式来表现音乐。这样,学生一边体验音乐,一边展开联想、自由创作,使美术课堂丰富多彩。

五、结束语

综上所述,在小学美术鉴赏课中,教师可将体验式教学渗透其中并积极进行创新应用,通过开展丰富的教学活动,增强学生对美术的体验和感知。同时,教师应加强体验式教学的引导作用,让学生在不断的体验中形成良好的美术鉴赏能力,将学生的潜力发挥到极致,提高美术鉴赏课的教学质量。

参考文献

- [1]孙广言.如何上好小学美术鉴赏课[J].教育(文摘版),2016(01).
- [2]马丽.如何上好小学美术课,构建小学美术高效课堂[J].教育科学,2016(02).
- [3]张炎夏.让审美之味充盈小学美术鉴赏课堂[J].内蒙古教育,2015(12).
- [4]张曦.新课程背景下小学美术鉴赏课高效模式初探[J].教育现代化,2015(02).

核心力量训练在篮球训练中的要点分析

杜建斌

(佛山市顺德区李兆基中学 广东 佛山 528000)

[摘要]社会的飞速发展带动了我国体育事业的快速进步,核心力量训练也得到了一个广泛的应用。其实在最开始核心力量训练是被应用于身体康复训练领域中,后来才被应用于体育篮球训练当中去的,在现阶段的篮球训练活动中核心力量训练已经成了一个重点训练的科目。如果能够在高中阶段的篮球训练过程中融入核心力量训练,那么不仅能够有效加强学生的身体的灵活性以及稳定性,还能够一定程度上提升其篮球专业技能为其今后的篮球训练奠定良好的基础。

[关键词]核心力量训练;篮球训练;高中体育;要点分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.460

众所周知想要成为一名合格的运动员就意味着从身体到心理他的各个方面都必须合格。核心力量训练指的是包括学生的力量训练以及身体灵活度等方面的训练。如果高中体育老师想要为国家培养出大量的优秀运动员,那么就必须要对自身的训练方法进行改革与创新,在日常体育训练中应侧重于学生核心力量的训练;对于高中体育生来说核心力量的训练对其今后的良好发展起着—个莫大的推力作用。

一、核心力量概述

对人体躯干以及关节中心部分的力量训练叫做核心力量训练。在篮球训练活动中核心力量训练是一种非常重要的训练方法。因为核心力量训练可以有效的加强运动员腰腹部以及关节等一些核心部位的肌肉力量,通过这种方法不仅能够他们在激烈的对抗中一直保持身体的平衡以及坚持完成高难度动作,还能够使篮球运动员们在投篮以及上篮的时候动作能够完成的更加稳定与流畅。在以往的训练活动中,运动员们训练的方式与内容都比较单一化,运动员们难免会感到枯燥无聊,久而久之就会丧失对篮球训练的积极性,从而导致篮球训练效果不佳。因此,为了提升篮球训练效果和保证篮球运动员们在训练活动中的稳定性,所以在现在的篮球训练活动中加入了核心力量的训练,核心力量训练的加入不仅能够使运动员们在比赛中面对突出情况时可以淡定自若,还能够使其充分发挥出自身的篮球实力^[1]。

二、核心力量训练在篮球训练中的应用要点分析

在篮球训练活动中核心力量训练起着—个至关重要的作用。因此,在对学生展开日常篮球训练时,高中体育老师要注重核心力量训练方法的运用。高中体育老师也要注意,在制定篮球训练方案时必须要按照学生每个人自身的身体情况以及篮球技能的掌握情况来进行方案的制定,这样才能制定出一个科学、合理并能够满足学生的训练需求的方案,同时也能够充分发挥核心力量训练的优势,有效提升学生综合素质,为学生今后的良好发展奠定基础。在高中阶段的篮球训练活动中体育老师要注意以下几点:

(一) 结合学生实际情况创新核心力量训练方法

在以往的篮球训练活动中,有很多的训练方法以及训练内容都不符合高中生目前的训练,因此体育老师必须要针对这些训练方法和训练内容进行改善,在改善的同时也要融入核心力量训练,通过核心力量训练来提升学生对相关篮球知识以及篮球技能的掌握与了解。在核心力量训练过程中通常都是通过机械器具的提升运动员身体肌肉的力量,所以高中体育老师也可以通过运用相关的机械器具来对学生身体各个部位的肌肉力量进行锻炼,通过锻炼不仅可以提升其身体的协调能力,还能增强其身体各个部位的力量。除了运用机械器具之外还有一种训练方法,那就是自主躯体的动作训练。自主躯体的动作训练不需要机械器具的配合,主要的训练方式是通过一些相关的动作来加强学生肌肉的力量。除以上这两种训练方法之外,高中体育老师还可以对核心力量训练方法进行其他的创新,以此来提升篮球训练的效果^[2]。

(二) 优化核心力量训练模式

每一名学生的身体素质与身体特征都不同,所以就意味着每一名学生的核心力量训练方法也不同。在日常开展篮球训练时,体育老师应根据学生身体的实际情况来制定不同的训练方法,制定完毕之后体育老师也要针对每天的训练情况进行不断的优化,只有通过不断的优化才能使得到更加具体、系统以及专业化的核心力量训练。除此之外,体育老师还要对学生核心部位进行额外的训练,因为核心力量的训练必须要做到全面且重点。在篮球训练活动中,不论老师是采用机械器具进行训练还是采用自主躯体动作训练,二者的训练原理还是不变的,都是为了给运动员创设一个不稳定的训练环境,旨在不稳定的环境中训练运动员自身的稳定性以及平衡性;希望他们能够在激烈的赛场上能够快速而稳定的完成各项高难度动作。体育老师要明白一点,核心力量的训练模式并不是永恒不变和完全统一的,核心力量的训练是要根据篮球运动员自身的身体条件与自身的篮球技能来确定的。因此,在高中篮球训练活动中,体育老师要充分结合学生的实际情况来进行相应的训练,在训练的过程中去不断的优化训练模式,优化训练模式时要时刻记住突出重点,以此来弥补篮球运动员自身的缺点发挥其优点。

(三) 提高核心力量训练监管力度

一般情况下篮球训练的时间都比较大,这就要求每一名运动员要具有一定的耐心与恒心。随着核心力量训练在篮球训练的深入应用,在现阶段的篮球训练活动中,每一名篮球运动员的训练质量都有了很大程度的提升。看似核心力量训练的应用很简单,但实际上核心力量的训练过程是非常复杂的,因此,在实际的训练过程中高中体育老师要注重对核心力量训练的监管,除了要为学生制定科学、合理的训练方案之外,体育老师还要制定完善的监管机制,以此来监督学生能够按时完成训练。监管机制的制定不仅能够降低学生偷懒的概率,还能够对学生起到一个激励的作用。当学生出现消极怠慢的现象,监管机制中的激励机制就可以发挥出其作用,大大激发学生的篮球训练积极性,但在这个时候体育老师也要给予学生一定的鼓励^[3]。

三、结束语

总而言之,无论是小学生、高中生还是高中生,只要是对于学习篮球的学生来说稳定性与平衡性都是必须要具备的技能,也是一名合格的篮球运动员最基本的专业素养。因此,在日常的篮球训练中就必须要加强核心力量的训练,这样才能有效提升篮球训练效果。

参考文献

- [1]于成龙,胡凡香.对高中篮球体能训练中核心力量训练趋势的研[J].中国校外教育(基教版),2019,(6):11-12.
- [2]李杨建.篮球训练中核心力量训练的要点分析[J].文体用品与科技,2019,(11):226-227.
- [3]李相晓,李若愚.核心力量训练在篮球训练中的作用和运用[J].当代体育科技,2018,8(6):29-29.