

# 提升高中篮球训练有效性的策略探究

杨明辉

(湖北省咸丰县第一中学 湖北 咸丰 445600)

**【摘要】**高中篮球是体育教学中一个重要项目,有的高学生不知如何投篮,体育教师应当在教学的过程中向学生们阐述投篮的技巧,然后通过实际操作向学生们进行展示。可是,当下高中篮球教学的过程中还有很多不足之处,应当着重对篮球投篮技巧进行分析。为此,文章对高中篮球训练策略进行研究。

**【关键词】**篮球训练; 竞赛; 意识; 兴趣; 能力

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.137

相比很多人都看过灌篮高手,动画人物投篮的英姿真是帅气无比,直击人心。所以,很多高中生都喜欢打篮球,高中生在篮球场上挥汗如雨的时候周围都会有很多人围观。因此,在高中体育课上怎样进行篮球教学呢,进行篮球教学的目的是什么呢,怎样提升高中生的篮球技术呢,怎样让每一位学生都喜欢篮球呢。作为高中体育教师和一名篮球运动爱好者而言最有发言权,接下来就像大家阐述一些自己的观点,希望可以对大家有所帮助。

## 一、训赛结合,激发学生的拼搏意识

在高中篮球教学的过程中需要转变原有的教学方式,需要运动不同的教学手段和训练方法,还可以通过比赛的形式了解不同同学身上的漏洞,在以后的篮球训练的过程中弥补身上的漏洞。这种做法可以保证学生的训练结果。在篮球训练的过程中融入比赛的形式不是为了让学生去争取谁才是强者,谁才是第一名,比赛的目的是让学生在比赛的过程中产生斗争的意志,让学生在篮球比赛和训练的过程中激发学生的运动激情以及永不屈服的精神,这种情况下的教学才可以获得良好的教学效果。就如同一个人到操场跑步的情况下,一个人跑出一段距离就会选择停下,有可能停下不是因为累,而是因为孤独,那么跑步的是两个人或者是很多人一块跑步呢,所有的人身体内的那股“劲”就会被激发出来,相互攀比,你不停下我也不停下,看看谁会跑的更远。篮球教学亦是如此。

例如我们在篮球教学的过程中进行背后运球教学,这种教学方式就属于训练与比赛结合的方式。背后运球是以小组为单位,在比赛中会进行淘汰,比赛一种分为两轮。第一轮比赛的规则是:小组的所有成员都需要做出背后运球的动作,裁判员由体育教师担任,用秒表来衡量所有人员的坚持时间,查看参与人员的动作是否规范,然后进行打分。小组成员进行比扫后通过分数来淘汰掉分数比较低的小组,由剩下的小组进行第二轮比赛,然后按照小组的最后分数进行名次进行排序。这种情况下所有小组内的成员为了成为强者都会努力,不让自己做拖累团队的后者。高中生们在进行背后运球训练的时候都比较努力,没有任何的懈怠心理。在篮球教学的过程中加入比赛教学的情况下可以有效地激发学生的好胜心,这种情况下的教学效果斐然,可以进行广泛的运用。

## 二、游训结合,培养学生的篮球兴趣

高中生所面临的挑战是巨大的,高中阶段的拼搏与今后的发展方向密不可分,因此,大多数高中生会因为各种因素的刺激产生了负面情绪,所以,在高中体育教学的过程中应高考虑到这些问题,然后根据这些情况进行合理的教学。首先,高中生的活动范围非常有限,活动量非常少,日常生活没有任何色彩,同时,因为学习压力,自己的爱好和特长都得不到发展,学生们没有任何释放压力的地方,释放压力最行之有效的地方就是高中体育课程,篮球运动可以让高中生的生活增添色彩,让高中生可以更加健康的去学习,所以,高中体育教师在进行篮球教学的过程

中需要运用更加新奇的教育方法。比如,在高中体育教学中融入趣味篮球训练。让班级中的学生相互牵手围成一个圈,然后由体育委员站在圈的中心,让围成圆圈的学生相互抛球,球可以随意抛,但不可以落到地面,否则就会失败。圆圈中心的人就是阻挡球传递的人,如果中心的人拦下了球,传递球的人就输了由另一个人进行投球。这个游戏的随机性比较大,可以锻炼学生的应变能力 and 抛物力。

## 三、因材施教,提高学生的篮球能力

高中阶段的学生正处于自我意识慢慢增强的阶段,这一阶段的学生可以自己去思考问题、解决问题,还可以运用已经学到的知识去验证问题、观察问题、解决问题等等。从另一个方向来说,虽然这一阶段的学生可以独立思考,但是他们这个阶段的人还是不能对一种枯燥或者抽象的事物长时间产生浓厚的兴趣,注意力也存在差距,因此,高中生想要知晓问题、解决问题就需要对这个问题或者事物产生很大的兴趣。因此,在高中体育教学的过程中每一位学生表现的形式是不同的,因此,高中体育教师在篮球教学的过程中应该按照每一位学生的实际情况进行针对性教学,让不同阶段的学生都可以运用自己的方式来解决遇到的问题,这样可以有效地提升高中生解决问题的能力。例如,高中体育教师在进行篮球教学的过程中会遇到经常打篮球和从未打过篮球的学生,那么,针对没有任何篮球基础的学生来说就需向他们讲述最简单最常见的篮球知识,比如三步上篮、胸前传球、胯下传球等等。如果是篮球基础比较好的学生而言,应当去观察他们自身有无漏洞的地方然后进行弥补训练,让这类学生的优点无限放大,让学僧进行实战对抗,在对抗的过程中观看其他人的动作,取长补短。这种情况下把班级中的学生分为三个方面,通过对不同学生实施不同教学技术,让学生都能有所提升。可是,高中体育教师在教学的过程中还应该了解不同学生之间的差距,条件允许下对每一位学生进行指导。

综上所述,在高中体育篮球训练教学的过程中应该运用有针对性的训练方法,对于传统的训练方法尽量不予适用,在教学中还有很多不足之处需要弥补,我在今后的教学中不断探索和改进教学方法,希望通过自己的努力可以让高中篮球训练教学更上一层楼。

## 参考文献

- [1] 齐红春. 关于提升高中体育篮球教学质量的思考[J]. 才智, 2017(15): 120.
- [2] 黎雄宁. 高中篮球教学学生兴趣的培养探讨[J]. 当代体育科技, 2018(10): 133.
- [3] 施纯长. 体育教学中如何渗透挫折教育——以《水平四篮球传切配合》为例[J]. 体育教学, 2018(4).
- [4] 潘浩强. 例谈在篮球比赛法教学中渗透挫折教育[J]. 体育师友, 2013(5).

# 实践美学方法论下艺术学理论教学创新模式探析

杨 乐

(哈尔滨远东理工学院 黑龙江 哈尔滨 150025)

**【摘要】**艺术院校应在理论教学过程中结合中国实践美学的方法论,否则脱离了实践的理论教学有很大的可能出现空洞化、教条化的风险。所以这就要求教师应将教学内容的专题化、使教学过程直观化、教学结果也要现实化,形成实践与理论教学相互融合的新型艺术学教学模式。

**【关键词】**艺术学理论; 实践美学; 方法论

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.138

## 引言

人类的一切社会活动都不可以离开社会实践,对于艺术学理论教育来说,轻视了实践教育的重要性,会使理论知识变得抽象,很难让人理解其中的学问。所以说具体的艺术门类和艺术实践是在艺术学理论课程培养的过程中占有重要地位的。如何为艺术高校提供一个在理论学科教学过程中可供参考与借鉴的新型模式,是需要不断探索与创新的。

## 一、理论教学内容专题化

现在的艺术学课程有着很多缺点,例如艺术门类不齐全、理论学习的专业性欠佳、各门类分类不清,这就需要学院在基于主题课程的基础上兼顾各大门类艺术史的课程修订原则,重新编辑科学合理的教学大纲,用来实现艺术学理论教学的专题化。可以把涵盖较多的学科不断细分为更加具体的学科,如按照舞蹈史、音乐史、戏剧史等划分艺术史,也可以按照年代划分为不同的学科,如用现代美术史、当代美术史划分美术史。这就要求教师需要在对课程备课时对专题式教学方案大纲多做准备,以应对专题化教学设计带来的问题。教师在教授专题化的理论教学内容时,要用以点带面的方式讲述这一专题理论的内容,一味地对学进行知识灌输,

会产生学生对课程的厌烦心理。一些很难让学生提起兴趣的知识点要让学生自己主动思考,而不是被动接受知识,例如在讲授古代艺术史的时候,可以让学生思考当时的艺术家在创造时内心的想法,等一系列的问题,需要注意的是,专题学习不是限制学生的眼界,而是在把错综复杂的理论知识清晰具体的呈现在学生面前,将各个专题的知识点高效的结合。

## 二、理论教学过程直观化

人类在艺术实践的过程之中,创造的不仅是物质,物质之中也包括创作者精神的寄托,是创作者精神性的产物。艺术家在创作作品时,寄托了很多情感,使艺术品有了很多的内涵,如果不能理解好艺术家的创作实践,也就无法知晓和理解艺术品的内涵情感。这就要求教师在进行艺术学理论教学的同时,对具体的艺术家实践过程和艺术家所在的时代背景向学生进行更为直观化的教学,带动学生的艺术实践感受,这也需要在进行艺术学理论教学的教师有着丰富的艺术实践经验。在学习理论知识时,学生应不仅要注重思维的开阔,也要注重感受理论知识。教师要不止对艺术品进行讲解也要带领学生分析艺术的创作过程,应帮助学生建立起科学的理论思维能力,引导不断进行思考,这样有利于实现艺术学理论学习的进一步深入。

这并不是要求教师将理论课堂改变为实践课堂，而是教师利用不同的方法上好理论课程，例如教师可以利用谈话法、鉴赏法等直观方法把艺术学的理论教育和艺术实践紧密的联系在一起。尽最大可能的让学生感受事物本身的魅力，例如在教授《中国戏剧史》这门课程时，教师不应只单调的讲述、解释书本上的文字，可以播放一些中国戏剧、观看戏剧视频等，让学生分组讨论视频和音乐带给他们的感受，还可以让学生穿上戏袍，画上彩妆亲身感受一下这门艺术，慢慢地拉近学生与这门古老而且陌生的艺术之间的距离，并喜欢上这门艺术。直观化的感受是理论教学中不可或缺的一部分，是完成艺术理论学习发展与创新的重要环节，使学生建立起对艺术更加深刻地体会。

### 三、理论教学结果现实化

艺术学理论教育应当认识到审美价值位于当代社会的重要作用，应使艺术学理论教学趋于现实化。如今，社会对艺术理论人才的要求日渐增长，为了使艺术学理论教育为当今社会服务，需要艺术学理论教育不停留在表层的理论建设阶段，而是应该与现实社会建立起联系，走进社会中的现实生活。深刻理解把握理论知识，培养出良好的艺术素养，不止影响艺术学这单一的学科，更要辐射到其他学科的学习过程之中。将艺术学理论教育与现代社会的各领域建立连接，学生们学习到的书本知识有了用武之地，才可以充分地为我国现如今不断发展的知识型社会提供力量。院校也要注意对任职教师水平的监督，可以通过很多方式来提高任课教师的教学水平，例如开展备课竞赛、课堂考核等方式，建立起高素质的优秀的教师团队。在实践方面院校可以开办例如创新创业竞赛、艺术主题工作坊等活动以实践推动理论、以理论促进实践，激发学生们的学习热情，加强学生对于学习的主观能动性。

## 浅谈中国画的创新

胡天宁

(银川市城市建设投资控股有限公司 宁夏 银川 750001)

**[摘要]**中国画已经拥有两千多年的历史，是中国传统民族文化的传承，具有独特的民族风格。然而，传统绘画的内容和形式随着时间的发展进行改变，当代画家不断研究新型绘画表现形式和方法。可以通过研究绘画历史发展过程，对中国绘画的特点进行分析研究，将不同艺术文化融入国画进行创作，丰富传统的国画艺术表达方式。这篇文章主要探析如何对中国画进行创新。

**[关键词]** 中国画；历史发展；创新

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.139

### 引言

中国画经过漫长的发展历程，将中国的民族及哲学等文化色彩相结合。它蕴含了中华民族卓越的文化内容，在中国的艺术领域中占据着重要的地位。在现代的艺术发展中，应该采用先进思想对中国化进行创新，做到取长补短，使中国画得到传承和发展。

### 一、简单介绍中国画

从美学的历史角度来说，民国时期以前的中国绘画被成为古画。在古代的时候，绘画常采用朱红色和青色，所以被成为丹青。在世界美术领域中，中国画形成了自己的体系，在绘画内容和艺术创作上体现出古人对道德、宗教信仰和艺术等各方面的认知。中国传统绘画主要是通过毛笔、国画颜料和墨，在宣纸上进行绘画的形式，是古代“四艺”之一。中国画拥有着深远历史和优越文化的绘画，它主要来自中华民族深远的传统文化和渊博的美学思想，融合了中华民族人民的气质特点。由于其独特的风格，在世界绘画殿堂形成自己的体系。这种充满着民族文化特色的美学思想，是中国流传下来不可替代的文化瑰宝，让中国画产生了与众不同的艺术特点。

### 二、中国画的发展过程

#### (一) 中国画在历史中的发展过程

中国画从春秋战国时期到现在以来，已经拥有两千多年的发展历程。那个时期的绘画作品称为“帛画”，因为绘画是在丝织品上进行的。春秋战国时期的绘画处于雏形阶段，同时也是绘画技术大幅度提升的重要时期。到了汉代时期，各种各样的帛画和壁画等艺术形式司空见惯。经过长时间的发展，繁衍出不同的评判标准。进入南北朝时期，由于引进佛教文化，各个区域开始出现石窟艺术，使中国的绘画艺术更加丰富。由于隋唐时期的文化经济处于盛世时期，进一步丰富了绘画技术。尤其是贞观一百多年，领土的扩张缓和了中国内部不同民族之间的关系，拉近民族距离的同时发展中外文化。在这阶段中国画的发展达到艺术的最高点，山水花鸟人物和宗教绘画到达巅峰，拥有跨越性的意义。发展到五代两宋时期，中国画的绘画形式渐渐成熟，内在涵养也在提升。宗教画慢慢衰落退步，人物画逐渐发展起来，花鸟和山水画开始发展成为中坚力量。在这段时期，中国画独有的“写意”“意象”得到完美的展现。宋代时期人们对于中国画的“意境”进行深入分析研究，对中国画的后期发展产生积极影响。元代时期的以水墨山水画为主，存在着追求复古而又创新的感觉，有一种别样的雅致。明代时期突出个性的发展，主张将书法融入绘画中。进入清朝时期，文人墨客将花鸟写意发展到另一高度，将艺术作为语言，表达自己内心世界的情感。

#### (二) 中国画在现代的发展过程

进入十九世纪末，中国画在延续中国传统文化时，融入西方国家的美术方式与想法。出现许多画家派别，让中国画迈进了改革创新的新征程。20世纪以来，中国画在传承的基础上进行创新，在传统的水墨画中渗透西方写实手法，在工笔画中融入装饰艺术。除此之外，通过西方抽象的泼彩画，进一步丰富中国绘画内容。时间在推进，中国画在20世纪四十年代开始重点关注素描画和笔墨技巧的应用及创新。根据八十年代的社情，中国画正在开启新的艺术道路。

性，培养学生理论创新的精神，学校应给予学生技术支持、资金支持和相应的便利，推动大学生创业，正好迎合了我国大众创业，万众创新的方针。同时，为学生提供了更多的实践机会，也可以使学生更好的服务社会。

### 结束语

总之，想要培养出优秀的艺术学理论人才，需要不断地创新和建设艺术学理论体系，尊重人类实践特征的一般规律。如果只重视理论，纸上谈兵，是不会有作为的，只会沉溺在幻想之中，多为理论性的课程提供实践机会，促进理论和实践之间的融合，才会不断发展。

### 参考文献

- [1]王廷信.艺术学理论学科的定位、存在问题和应对方法[J].艺术教育,2020(01):10-12.
- [2]林早,何飞龙.探索将艺术实践融合于理论教学在美学专业研究生培养中的可行性——以“艺术学专题研究”实验教学为例[J].黑龙江教育(理论与实践),2019(04):19-21.
- [3]杨春时.关于后实践美学的解说[J].河北师范大学学报(哲学社会科学版),2014,37(01):44-47.
- [4]齐光远.后实践美学的审美超越论及美学意义[J].渤海大学学报(哲学社会科学版),2013,35(02):113-117.
- [5]郑玉明.作为实践理性思维的艺术认识——论黑格尔美学艺术认识范畴的实践性内涵[J].泰山学院学报,2010,32(05):44-49.

### 三、如何对中国画进行创新

#### (一) 从构图方式进行创新

传统的中国画在进行作品绘画时注重先构思后动笔，重视艺术主观和客观形象相同。在造型上不追求表面相似，应该抓住事物的本质特点进行绘画，达到神似而形不似。在进行构图时，中国画采用的是经营方式，它不仅仅处于某个固定的时间或空间，而是灵活突破时间界限，将不同时期的物象，按照画家主观意识进行艺术创作。通过对物象的重新排布，运用独特的绘画方法，使作品拥有不平凡的艺术感染力，形成画家内心的绘画作品。

#### (二) 从色彩颜料进行创新

传统的中国绘画作品主要是墨与色进行结合绘画，或者是以墨代色，表现方式是以固有色为主。中国画可以结合不同绘画形式的艺术特点，对绘画作品的颜色进行研究。传统的中国画光影效果较少，色彩渐变不丰富，通过创新画法，现代绘画作品的色彩渐变更丰富，作品更逼真。画家李可染的《漓江胜境图》以黑色为基础色调，采用与前人不同的绘画风格，作品中山水的流动走势都经过一定的推敲经营，表现出中国画蕴含的浑厚力量。尤其是以黑色为基础色调，展现出画家独特的个人风格。

#### (三) 改变创新绘画材料和绘画方式

中国画的绘画材料和绘画方式仍然使用传统的方式。宣纸是中国画最常用的材料，用宣纸几乎没有办法做出新型有意境的写意画。因此，可以对中国画的画布进行创新，可以尝试采用素描纸油画布等多种绘画材料，将国画画面更好的展现出来。大多数国画采用的是墨和国画颜料，经过时代的洗礼，有多画家也不在执着于传统的颜料，对矿物质等颜料有了新的认识。由于岩石色彩的色相沉稳庄重，又具有璀璨明亮的特点，近些年来受到广大画家的关注。画家还可以从绘画技法上进行创新，通过改变笔墨构成新型国画绘画方式。例如以篆入画就是对于笔的创新；对墨的水分进行控制，运用干湿浓淡等不同程度的墨进行绘画就是对墨的创新。对绘画材料及绘画方式进行创新，能够使中国画拥有独特的价值。

### 四、结束语

综上所述，中国画是中国传统文化艺术经过多年沉淀的产物，蕴含着传统的文化与历史。通过独特的艺术形式和艺术规律，形成特殊的绘画语言。由于时代在进步，人们的艺术审美眼光在变化，中国画也应该在保持传统民族艺术特点的基础上，吸取不同国家的文化特色。进而推动自身的发展，形成一种带有中华民族传统文化的新型绘画艺术，让中国绘画在世界艺术文化的舞台永垂不朽。

### 参考文献

- [1]张正.试论中国画的继承与创新[J].艺术评鉴,2019(17):54-55.
- [2]郭世红.笔墨精神——浅谈中国画的传统与创新[J].书画世界,2019(01):84-89.
- [3]王彩凤,陈文婷.论中国画对传统的继承与创新[J].美与时代(中),2018(12):18-19.
- [4]李政.中国画色彩传承与创新性探索研究[J].美与时代(中),2018(12):20-21.