

括以下几方面：

第一，帮助特长生做好家长的工作，让家长支持特长生选择体育这条道路。也要让特长生树立不断提升自己体育训练成绩的信念，而不是为了逃避学习才选择做体育特长生；第二在学校里建立一种重视体育的学校氛围，使体育特长生和其他学生一样，拥有平等的学习地位，激发体育特长生的自信心；第三，体育教师要帮助特长生处理好学习和训练之间的平衡，使特长生能够两方面都具有好的成绩。教师可以在体育锻炼中加入一些学习内容，比如在哑铃上贴上英语单词，让特长生一边听英语一边进行基础训练等。当特长生不用再受这几方面因素影响，能够全身心的投入到体育锻炼中后，相信其体育锻炼的成绩会得到很好的提升。

2.2 基于特长生情况制定科学训练计划高中体育教师要重视体育特长生的训练，尽管其可能在未来会有其他选择，体育教师仍应该为其提供最为科学和高效的训练计划，使高中生能在未来需要作出选择的时候，能够更多的考虑体育这一选择。科学训练计划的制定，需要基于两个基本情况，一是特长生的自身情况和发展目标。比如某一特长生的体育水平很高，经过训练后就可以达到国家队的标准。而另一名特长生则较差，可能只能进入省队。那么对于两人的不同情况，体育教师就应该制定个性化的训练方案。当然，对于较差的特长生，体育教师也应该最大化的激发起不断突破自己，并根据其成长情况，不断调整训练方式和时间：

### 2.3 关注体育特长生的心理

特长生的心理问题，也是体育教师在训练中不可忽视的工作。因为特长生的心理问题，可能会直接影响到其训练效果。关注特长生的心理问题主要包括以下几方面：第一，了解每个特长生的心理状况。比如其抗压能力、心理恢复能力、性格特征。以当特长生心理问题出现的时候，有针对性的找到解决对策。比如某个特长生不能接受自己输掉比赛，否则就会非常崩溃。体育教师要了解其产生这种心理的原因，比如是因为好面子，完美主义等等，教师再根据这原因进行心理疏导；第二，在体育训练和比赛中，特长生难免会经历挫折和失败，并面临各方面的压力。体育教师要帮助特长生找到适合自己的解压方式，以及使特长生正视自己遇到的失败和挫折，具备战胜失败和挫折的能力。除了特长生自己缓解压力外，体育教师也可以经常举行一些能够促进体育生身心健康的活动，帮助特长生缓解压力，使其具备健康的心理，乐观的面对体育训练和比赛中的每一个困难，成为身心强大的体育运动员。

## 浅议舞蹈教学与音乐课堂的有机结合

石雪

(山东省淄博市青少年宫 山东 淄博 255000)

**[摘要]**舞蹈艺术是音乐艺术的姊妹，很多时候二者甚至水乳交融，其关系比其他姊妹艺术可能更亲密些。在中小学音乐教学中，有系统地规范地融入舞蹈艺术教学，合理分配教学时间，注重保持学生的学习兴趣，强调成品舞蹈的赏析，对学生的人格成长、情感陶冶以及智慧的提高等，具有重要价值。它既可以美化学生的形体气质，丰富学生的情感体验，愉悦学生身心健康，更能增进学生的合作体验，拓展学生的想象创新。从学生的实际和需求出发，根据学生的身心特点来进行教学，才能让学生获得美的体验，使学生在终身的工作和学习中变得更富情趣，更富创造性。

**[关键词]**舞蹈教学；音乐课堂；有机结合

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.466

### 一、在音乐课堂中实施音乐与舞蹈结合的教学意义

#### (一) 美化形体气质

舞蹈艺术是人体动作的艺术。它是以身体的动作练习为其主要内容来进行教学、训练的，它要求人的身体情感、精神共同参与活动。因此，首先在训练中通过脑力活动和体力活动的和谐结合，有益于开发中枢神经对动作的支配意识。在训练中由于肌肉和骨骼的发展，舞蹈的同时还能有效地提高身体各部位的协调性和灵活性。在舞蹈中特别要求的身体姿态，如：收腹、挺胸、提臀、抬头等，还非常有助于训练和保持良好的形体姿势，塑造美的气质。

#### (二) 丰富情感表现

在新的音乐课程标准中，表现与社会交往价值被提高到一个非常重要的位子。人类在互相交往中，许多观点都是通过语言来表达。但在语言产生前，肢体表现是人类信息交流、传情达意的主要方式。而舞蹈就是这种肢体表现的发展和艺术化。它跟音乐一样具有一定的情感性。如能根据舞蹈动作的情感意识和文化特征，在动作训练中结合对动作文化内涵和对动作情感表达的学习，就更有利于丰富学生情感表现。“言之不足咏之，咏歌不足舞蹈之”，在小学音乐课堂教学中，结合舞蹈艺术的教学，为学生提供更多的创造性表达个人情感的形式，对于学生来说，自我表现的形式越多，自我发展的潜力也就越大。挖掘人本身就具有肢体表现的这种本能，让学生从小就养成敢于自信地用各种方式来表达自己的情感，有助于提高人的社会交往能力。

#### (三) 促使身心健康

音乐教育所承担的任务不仅是让学生在音乐实践中学习一些基本的音乐文化知识技能技巧，以培养学生的兴趣爱好，更重要的是让学生在音乐审美的体验中享受成功的欢愉。而舞蹈发展至今它的生命力不仅仅体现在情感、情绪的独特点表达方面，更在于舞蹈过程是一个身心发展、健康体魄的过程。它符合人体最本能的动感要求，不仅通过自身的参与，真正缓解紧张，获得身心的愉悦，更重要的还健康了体魄。

#### (四) 增进合作体验

对于学生而言，在一定程度上，音乐艺术主要还不是一门知识，而是一种内心体验，一种审美愉悦的体验，一种全员参与、互相合作的体验。而舞蹈是人类群居、交流的产物是建立人群亲近、融洽合作的纽带，与其他艺术相比，更重要的特征是它的群众性。因此，在音乐课堂教学中融合舞蹈教学就更能充分培养学生的合作意识，更能促进学生体验交流。

#### (五) 拓展想象创新

科学技术的现代化，促使人才的竞争越来越激烈，培养具有创新意识与创新能力的接班人已成为教育的头等大事。在新一轮的课标中，也非常明确地指出：中小学音乐教学，目的在于通过音乐丰富学生的形象思维，开发学生的创造性潜质。而在舞蹈的动作训练中，不仅要求从情感表达需要去探索肌肉、节奏、力度、空间等的变化，更通过多重角度的变化去寻找新的动作，从而达到对现有动作规则的超越和突破，促进创造性表现的增长。

在音乐课堂中实施音舞结合之教学，加深“舞与唱”、“舞与乐”、“舞与

当然，关于体育特长生心理问题的处理，体育教师很难自己独立完成，因此应和心理老师一起完成，为特长生进行良好的心理疏导工作。

### 3. 角度全面，提高体育特长生的训练效果

当学校师资力量雄厚，基础体育设施建设完善的时候，如何高效地提高体育特长生的训练效果就成为教师需要考虑的最重要的问题。体育特长生是否能够拥有一套高效的训练方式对于他们体育天赋、身体素质以及精神思想方面均有很大帮助。教师在对体育特长生进行高效地体育训练的时候，可以从以下几个方面入手：

3.1 调动激励体育特长生的训练热情一般喜欢运动的人与生俱来就有一种蓬勃向上的朝气，体育特长生也不例外。教师在对体育特长生进行高效地体育训练时需要注意对于他们训练情绪上的调动，可以多对他们进行鼓励，从而调动他们的训练积极性，使得他们的训练过程变得事半功倍。教师可以运用自身语言的魅力，在体育特长生训练的过程中多喊一些积极的口号，从而帮助他们提高训练的效果。例如教师在对体育特长生进行训练时，可以向他们喊：“只要练不死，就往死里练”等激励人心的话语，以调动体育特长生的训练热情，使他们的训练过程变得更加高效。

### 4. 结语

体育特长生作为一种特殊的学生种类，他们与其他普通学生同样享有受义务教育与进行高考的权利。所以学校方面应该转变传统的教学观念，消除思想上对于体育特长生的偏见，一视同仁地对他们进行体育健康教育以及科学文化知识方面的提高。同时教师运用合理的教学方式对体育特长生在思想上与行动上进行高效地训练。双管齐下地提高他们训练水平的效果，为祖国的体育健康事业作出伟大贡献。

### 参考文献

- [1]徐同春.提高高中体育足球训练的有效性策略研究[J].新课程(下),2017(3).
- [2]吴志军.高中体育足球有效教学策略新思考[J].中学教学参考,2016(3).
- [3]郑勇,罗林.西部高中体育特长生训练现状探析——以贵州省遵义县为例[J].遵义师范学院学报,2015,(05):161-164.
- [4]晁恒.宁夏南部山区高中体育特长生现状——以宁夏彭阳县第一中学为例[J].青少年体育,2016,(03):126-128.

说”等内容的教学，通过动作探索练习和音乐即兴练习，有益于拓展学生的思维空间，发展他们的想象力，激发他们的创造欲，培养他们的创新意识与创新能力。

### 二、在音乐课堂教学中实施音舞结合应注意的问题

首先，要注意理解《标准》的“综合”理念。《标准》指出：“综合应以音乐为主线，通过具体的音乐材料构建起与其他艺术门类及其他学科的联系。将其他艺术表现形式有效地渗透到运用到音乐教学中，通过音乐为主线的综合艺术实践，帮助学生更直观地理解音乐的意义及其在人类艺术活动中的价值。”因此在教学实践中，需要体现音乐与舞蹈的综合时，是将舞蹈渗透、运用于音乐教学之中，应突出音乐为主线，而不是进行舞蹈教学。

其次，对于用形体动作表达音乐情绪，教学中很注重让学生自主探究、即兴表演。在这个过程中，我认为还应注意发挥教师的主导作用，主要是能在尊重学生创造性的基础上，将学生表现的动作加以规范，提高其表现力。应先让学生创造，再统一归结到教师设计的动作上来。

### 三、实施音舞结合教学的注意点

#### (一) 必须强调规范性系统性

“师者，传道授业解惑也”教师在实施音舞结合教学时，必须明确自己是在传授知识，而知识就应有一定的系统性与规范性。在教学中教师就不能想到什么就教什么，应遵循“循序渐进”这一教学原则，必须给教学制定出总目标和学段目标，让教学有系统性，同时也必须讲究知识的规范性。

#### (二) 必须注重保持学生兴趣

爱因斯坦说过：“热爱是最好的老师。”任何教学都必须从培养学生的兴趣出发，在音舞结合的音乐教学中，激发和保持学生的学习的兴趣显得更为重要。由于长期以来教育及社会多方面的影响，“舞蹈是女生做的事”这一观念深深地扎根在学生的心中，只有从激发学生的兴趣入手（特别是男生的学习兴趣），才能慢慢地去改变学生的观念，让学生变“被动学生”为“主动学习”。例如：男生特别爱摔跤、骑马，就应该从蒙古族舞入手，先和他们聊，问他们到过内蒙古没有？骑过马没有，引起他们的兴趣后，问他们看过蒙古族舞蹈没有，然后再给他们跳几个很帅气的舞蹈动作，让他们知道男孩子跳的舞和女孩子不一样，他们要表现得是男孩子阳刚的一面，不作女孩的动作。就这样男孩子不光很喜欢上音乐课而且在挑选男生舞蹈队员时也特别积极、踊跃。

总之，舞蹈和音乐是艺术中两个独立而又相互联系密切的分支，舞蹈是看得见的音乐，音乐是舞蹈的灵魂，在艺术教育中，实施音舞结合教学，开辟一个介于艺术课程与音乐课程之间的教学课程，是一种立即可行的教学方式。是一个值得每一个音乐教育工作者去尝试与探索的课题。

### 参考文献

- [1]江宇琪.浅析舞蹈在初中音乐教学中的意义及其教学实施构想[D].华中师范大学,2018.
- [2]钟洪.小学音乐教学结合舞蹈教学的体验分析[J].中华少年,2018(29):171.