

励学生积极参与到体育教学活动之中。为了保证拓展训练顺利进行,要对教师进行定期的拓展训练培训,同时,还要结合中职院校和学生的实际情况,引进一些拓展训练的方法和内容,为拓展训练实施提供可靠的参考数据。

2.5 创新素质拓展训练方法

在中职院校中,体育教师带领学生进行素质拓展训练,就要能够让学生掌握基础的体育知识和体育技能的同时还要能够提高学生的体能素质和心理素质。因此教师在教学中要创新素质拓展训练的方法,可以利用游戏或者竞赛的方式,来开展素质拓展训练。如要激发学生对于田径运动的热情,教师就可以将班级内的学生分成不同的小组,让每一个小组选出最优秀的学生代表小组与其他的小组学生进行比赛,获得第一的小组学生可以对最后一名的小组学生进行趣味性的惩罚,如表演小品、原地跑十分钟等。而通过竞赛的方式能够培养学生的团队意识和竞争意识。体育教师还可以将游戏运用到拓展训练中,如教师可以让学生进行大树与松鼠的游戏,将学生分成三人一组,两个人扮演大树,双手搭成一个圆,小组的另一名学生扮演松鼠,站在这个圆圈的中间,然后教师喊“松鼠”大树不动,扮演“松鼠”的学生就要重新选择其他的大树,然后教师喊“大树”时,松鼠不动,扮演“大树”的学生就要与其他学生重新组成大树,最后落单的人要接受惩罚。通过带有趣味性和挑战

性的拓展训练项目,能够弱化学生情感和学业的压力,还能够提高学生的反应能力和体能素质。

结语

总而言之,在中职教学中,体育是一门重要的课程,提高教师的体育教学水平和质量极为重要。故此,在中职体育教学中,教师可通过拓展训练来加强对学生的体能训练,在拓展训练的过程中要创新拓展训练的方式,丰富拓展训练的内容,并在课后给学生布置具有针对性的拓展练习内容,这样可以提高拓展训练的质量和水平,提高学生的身体健康水平,使学生拥有一个健康的身体。

参考文献

- [1]孙兵兰.浅谈中职体育教学中学生团队精神的培养[J].体育世界(学术版),2018(10):154-155.
- [2]方继东.当代素质拓展训练在中职体育教学中的渗入[J].吉林省教育学院学报(中旬),2018,31(02):13-14.
- [3]刘伟.素质拓展训练在高职体育教学中的作用[J].体育时空,2018(17):46-47.

职业学校体育教育中的体验式教学方法研究

朱金林

(江西婺源茶业职业学院 江西 上饶 333200)

[摘要]通过在体育教学中应用体验式教学,教师可以有效激发学生的学习兴趣,增强学生的学习效果。因此,体育教师应当在以生为本思想的指引下将体验式教学法引入到日常教学活动中,帮助学生加深对体育知识的理解,进而为以后的人生发展打下基础。

[关键词]职业学校;体育教育;体验式教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1147

引言

职业院校的教育往往以培养学生的职业能力,提高学生的就业竞争力为教学目标。因此在教学过程中,教师往往以社会需求为导向,根据实际工作环境来为学生营造真实的课堂氛围,从而促进学生实践能力得提高。体验式教学法在教学过程中能有效帮助教师提高课堂质量,优化教学效果,从而有效促进学生的健康成长。

一、体验式教学方法的作用

(一) 激发学生的学习兴趣

体验式教学方法的运用使得教师可以有效打破传统教育观念带来的限制,使原本死板的课堂氛围得以活跃,学生在课堂学习中的主体性得以发挥,给学生带来更为真实地学习体验,让学生对教学目标和教学内容有了更深层次的理解。此外,教师还可以通过体验式教学来消除传统教育中师生之间的距离感,帮助学生在教学中获得更多的知识,使学生的自信心得以满足,对知识的理解与记忆也更加深刻

(二) 巩固教师的教学效果

教师通过体验式教学方法,在教学中创设相应的教学情境,从而使枯燥的理论知识可以转化为具体的实践活动,让学生在实践中完成对知识的学习。这种真实地学习体验可以使学生有效发挥自己的主观能动性,进而对体育知识中的各种运动要点及动作方式进行提升。这种教学方式也可以促进学生规则意识、竞争意识等地形成,帮助学生利用积极的方式宣泄心中的负面情绪,树立健康地生活观念,养成良好的运动习惯,促进心理素质的提升。此外,体验式教学法也可以有效促进学生将体育知识在生活中的运用,帮助学生将理论与实际进行有效结合,最终使得教师的教学效果得到巩固。

二、体验式教学法的应用策略

(一) 构建相应的教学情境

在教学过程中为学生构建教学情境是体验式教学法的重要方式,能使学生更好地融入课堂教学中,拉近师生之间的距离,降低学生对课堂学习的抗拒心理,使学生能以更为积极的态度投入学习过程中,从而有效激发学生的学习积极性。教师在创设教学情境的过程中应当考虑学生的喜好,这样才能使体验教学的效果更为明显。如在篮球教学中,教师可以为学生播放他们喜欢的篮球明星的比赛视频,以这些篮球明星为例,分析他们的动作、意识,提高学生的代入感,从而使得学生对篮球训练的兴趣得到激发。随后经过教师对篮球知识的讲解,学生可以进一步加深对知识的记忆。在自由活动时,教师可以让学生分组进行比赛,通过竞赛的形式提高学生的热情。这不但可以帮助学生加深对篮球知识的理解,还可以培养学生将理论知识应用到实际生活中的能力。又或者教师可以为学生播放专业太极拳的动作演示视频,并根据演示者的动作来为学生讲解每个动作的含义。随后在学生的模仿中仔细观察,纠正学生的错误动作,并未学生讲解太极拳在实战中的应用,提高学生对学习的兴趣。最后,教师可以让学生进行分组演示,通过其他的同学对演示者的评

价,使学生更深刻的明白自己的不足,加深学生对知识的理解,从而有效活跃课堂氛围。

(二) 明确教学目标

教学目标是教学工作得以稳定开展的基础。教师通过设置明确的教学目标来制定教学内容和教学方式,并在教学过程中以教学目标为导向,使学生的学习工作有明确的方向,按照目标来培养学生,最终实现目标与结果的统一。通常情况下,教师的教学流程有四个阶段构成,首先是制订教学目标,教师在这一阶段中要完成对教学目标的解读,分析完成目标的要求,从而确定教学的方向。第二阶段是制定教学计划阶段,教师需要根据教学条件及学生的学习情况来设计教学方案,并根据学校要求确定教学进度。此外,教师在设计教学计划时要考虑学生的性格及学习需求等,使得教学计划更具针对性。如,教师可以根据学生的兴趣爱好进行分组,并给予每个小组不同的学习任务,让学生在喜欢的项目中发挥全部的热情。同时,教师在教学中也要注重因材施教,对身体素质较差的学生安排力量要求较低的项目,根据学生的学习能力,身体素质等因素进行分组是体验式教学在职业学校体育教学中圆满完成的关键所在,这也能有效帮助学生在未来的发展中提供助力。第三阶段是执行教学计划的阶段,教师在制定教学计划后需要严格按照计划要求进行教学,但当教学中出现不可预料的情况时,教师要及时予以处理,如缺少教学设备,突然下雨或下雪等不可抗力等,教师要根据实际情况来对教学方案进行修改,不必拘泥于计划的要求。最后,教师在教学工作结束之后,需要对课堂教学进行评价和反思,对教学中出现的不足与纰漏进行整理,对优秀的现象进行记录,从而为以后的教学工作提供借鉴。在评价时,教师从多个角度来开展评价活动,根据学生的课堂表现、学习热情、对知识的理解程度等进行合理且细致的评价,帮助学生进一步优化教学策略,完善教学工作。教师通过设定明确的教学目标,制定科学的教学计划是有效实现体验式教学的关键所在。

结语

体验式教学在新时代的职业院校教学方法中的地位愈加重要。教师通过使用体验式教学方法,不仅能为学生设置有针对性的教学情境,还能有效帮助学生激发对体育运动的兴趣。在科学合理的教学计划的安排下,教师可以有效培养学生的实践操作能力以及多元化思考能力,养成从多个角度思考问题的习惯,有助于学生快速适应从学生到工作者的身份转变,对以后的职业发展有着重要的促进作用。

参考文献

- [1]马晓雷.中职体育教师有效互动[J].科幻画报,2019(10):112.
- [2]翟鲁波,杨正阳,陈立军.高校体育体验式教学课程体系构建研究[J].文体用品与科技,2019(18):95-96.
- [3]王助颜.互动体验教学在中职体育教学中的应用研究[J].当代体育科技,2019,9(16):226-227.

中职钢琴教学中学生的乐感培养探讨与反思

葛雁翔

(漯河技师学院 河南 漯河 462000)

[摘要]开展钢琴教学,不仅能进一步提高中职钢琴教学水平,还能提高学生对艺术的理解和感悟。其中,乐感的培养能更好地提高学生的钢琴学习效果。过去,传统的钢琴教学过程偏重于教案和固定的教学形式,课堂氛围较严肃,很难满足当代学生对钢琴学习的需求。

[关键词]钢琴教学;乐感;培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1148

乐感是钢琴学习中的重要基础,是提高学习效率的重要途径。学生只有具有良好的乐感时,才能真正理解相应的乐理规律,掌握相应的学习技巧。因此,在进行钢琴教学时,教师应加强对学生的乐感的培养,调动学生的学习积极性,从而更好地帮助学生学习钢琴,提高他们的钢琴水平。本文详细分析了中职钢琴教学中学生乐感培养的策略。

一、掌握乐感的重要意义

在演奏音乐作品时,其所具有的乐感直接影响着音乐作品内在情感的呈现。

因此,在开展钢琴教学过程中,要对学生乐感的培养给予足够关注。首先,学生若具有良好的乐感,那么其在钢琴演奏时,就能对音乐作品的内涵意义进行良好的掌握。同时,若其拥有乐感,通过与演奏技巧及自身对音乐作品的理解,就能呈现出更加动人的音乐。其次,在学生养成良好的乐感后,其演奏水平也能得到大幅度提升,而这就成为动力,进一步刺激学生对音乐的追求。最后,通过乐感的学习,能使使学生更加热爱音乐,坚持钢琴艺术的学习。

二、中职钢琴教学中学生乐感培养的策略

1、重视听力训练，培养良好的听觉能力。重视听力训练，是培养学生乐感的基础。听力是指接受声音、辨别声音的能力。音乐是一门声音的艺术，它是通过声音的高低、长短、强弱的不同和音色的对比与变化，形成音乐的形象，并通过听觉器官感受的一种艺术，生动地表现人类的喜怒哀乐等各种情感。在钢琴演奏中，演奏者只有具备良好的听觉能力，才能对声音、音色及曲调感、节奏感和多声部音乐感受有更准确的把握和掌控。因此，钢琴教学中要培养学生的乐感，就必须重视对学生听力的训练。首先，学生要学会聆听自己的琴声。这就要求学生必须用心去听自己弹奏的音乐，在聆听时要充满对音乐的追求与想象，认真辨别自己弹奏的声音与音乐内容的要求是否符合。一些学生在练琴时找不出自身存在的问题，不能分辨哪些声音是好听的，是符合音乐要求的。面对这种情况就要加强学生的视唱练耳课程的学习，这样不仅能全面、系统地提高学生的听力水平，还能增长学生的乐理知识。其次，教师要引导学生多听不同类型的音乐作品，准确把握音乐的节拍和指法，并能准确在演奏中表现出来。最后，要多练习聆听和分辨音乐作品的曲式结构、和声、乐句、乐段等。学生应培养自身热爱音乐的兴趣，多听、多看、多感受，学会用自己的耳朵去辨别每一个音符。通过长期不懈的听觉训练，使学生逐渐养成良好的听觉能力。

2、重视对音乐的欣赏，进艺术实践。任何知识领域的学习，都需一个良好的学习环境，同样，在钢琴教学中，要注重帮助学生营造良好的学习氛围，引导学生对优秀音乐作品进行欣赏，这里的欣赏，不仅局限于钢琴音乐的鉴赏，也可广泛的涉及其他的乐器，或声乐艺术，或流行音乐等多方面涉猎。

鼓励学生多聆听一些优秀钢琴艺术家的演奏，再与自己的弹奏相比较，将相同音乐作品在不同演奏家手中的技巧与处理进行对比、总结，在欣赏中不断体会演奏的细节，汲取其中的优点来提升自己。当自己在弹奏时，耳朵的听觉往往不能发挥最大作用，除了在钢琴弹奏过程中仔细的聆听，还可通过录音来感受自己的弹奏，通过不断的听与辨，弹奏出符合音乐作品内容的音色，只有长期的坚持听辨鉴赏，自然就能在音乐作品中弹奏出良好的音色。在进行鉴赏聆听音乐作品的过程中，可要求学生一边聆听一边对照乐谱，长时间下来，就能慢慢形成一种将乐谱转变为自己脑海中音符的能力。钢琴演奏是一种表演艺术，在现场亲眼看到、亲耳听到的钢琴弹奏乐曲与平时的感觉截然不同，因此，有条件的学员，可多去听听音乐会，去现场感受钢琴音乐艺术的氛围。若无条件去现场聆听，可多关注在电视直播或网络视频中的音乐演奏，可针对演奏者的弹奏水平，大胆评价，与老师或同学多进行交

流，这也是提升学生对音乐鉴赏能力的重要方式。教师要经常性的组织学生进行小型的钢琴汇演，一定程度上激励学生自觉主动的去提升自身钢琴技艺，也能在汇演中了解自己与他人之间的差异，形成一种隐性竞争。例如：学习小约翰·施特劳斯的《维也纳森林故事》时，教师在注意区分第四章的节拍：节奏，前半部分轻快、流畅，旋律充满跳跃性；后半部分活泼、优雅，伴奏部分引人入胜。在弹奏过程中，教师要引导学生感受节奏，不同的节奏带来的音乐享受是不同的。不同的音乐作品风格不同，教师应引导学生鉴赏各种风格的作品，促使学生了解到更多的音乐知识。

3、重视学生正确读谱习惯的培养。音乐是一门不能用文字来表达的声音艺术，乐谱则是一种凝固的音乐。因此必须正确解读乐谱，才能把作曲家的真正意图完整地表现出来。因此培养学生正确识谱，并熟练读谱这一习惯贯穿于教学始终。读谱是指学生不但要把乐谱读准，更要把它读懂。学生只有真正学会读谱，才能正确理解作者，并把作者的意图准确地表达出来，因此钢琴教师要培养学生正确读谱和熟练读谱的习惯贯穿于教学中。音乐语言如同人的语言，作曲家在音乐创作时也是通过不同表现形式的乐句和表情符号来表达自己的乐思。若学生不理解这些表情符号及音乐术语，在演奏时就不可能正确表达出乐曲的情绪，因此钢琴教师在教学中要始终要求学生养成正确读谱的习惯。只有这样才避免机械演奏，使练琴成为一种享受，时间长了，乐感也就会慢慢培养起来。

4、重视培养学生的丰富想象力。钢琴教学是一门综合性与实践性很强的艺术类课程，其教学过程需着重培养与提高上述几点外，钢琴教师还应重视对学生想象力的培养与激发。这是因学生在表现出一定音乐乐感时，必须配备相应的想象力作为条件。否则，学生的乐感属于看不见摸不着的东西，若离开了丰富的想象力，将变得无法言表。因此，钢琴教师必须在钢琴教学中，重视对学生在演奏每一首乐曲时，其脑海中所形成的对这些乐曲的整体认识和感悟力。钢琴教师可通过语言启发的方式来让学生增加音乐知识的同时，丰富自己的音乐情感体验，并引导学生主动把这些丰富的想象力运用到钢琴演奏练习中去。

参考文献

- [1] 赵娟兰. 钢琴教学中如何培养学生的乐感[J]. 乐府新声, 2018(01).
- [2] 张妍星. 钢琴教学中的学生乐感培养路径探索[J]. 当代音乐, 2016(15).
- [3] 刘潇. 钢琴教学中学生乐感的培养途径探析[J]. 戏剧之家, 2017(02).

中职舞蹈教学过程中舞感的培养研究

郭秀静

(黑龙江科技职业学校 黑龙江 哈尔滨 150000)

[摘要] 本文首先阐述了中职舞蹈教学过程中舞感培养的重要性，接着对中职舞蹈教学过程中舞感的培养措施进行了探讨。

[关键词] 中职；舞蹈教学；舞感；培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1149

引言

在中等职业学校的舞蹈教学课堂中，教师应积极引入更完善的教学策略。通过有效的分析来培养学生的舞蹈意识是非常重要的。在此过程中，教师应尝试有效的教学方法，不断帮助学生培养舞蹈意识，从而提高教学效果，为学生未来的学习和未来发展奠定良好的基础。

1 中职舞蹈教学过程中舞感培养的重要性

1.1 舞感有助于彰显舞蹈表演者的舞蹈表现力

舞蹈动作是舞蹈展现的主体，更是舞蹈无声的语言，舞蹈展示不仅仅是简单的身体振动。舞者用舞蹈和舞蹈音乐的语言向观众提供舞蹈，通过舞蹈让观众感受到舞蹈的成果，这取决于这不是正确的舞蹈。因此，中职舞蹈教学的重点可以提高学生的舞蹈意识，从而提高舞蹈的代表性，提高舞蹈质量和效果，并产生舞蹈的动态外观。

1.2 舞感有助于保证舞者传达舞蹈作品的精神内涵

舞蹈是具备灵性的，没有舞感的存在，舞蹈就丧失了色彩。舞者向观众传达舞蹈的精神，通过舞者的身体语言表现出来，这才是重点。跳舞不是简单的，而是感情上的。舞蹈意识是舞者的必要专业，也是舞蹈教学的基本要求，没有这种促进舞蹈的基本能力，舞者在舞蹈过程中可能变得苍白，失去活力，更不用说强调舞蹈的精神意义，不能保证效果了。因此舞感是舞蹈的基本要求，也是舞蹈精神的重要保障。

2 中职舞蹈教学过程中舞感的培养措施

2.1 培养学生的美感意识

舞蹈课程本质上丰富和深化了学生的感性，同时通过理性思考，允许培养学生审美价值高度相关的女舞者，一般来说，以下领域的教师可以开始跳舞，培养学生的审美意识。第一，教师必须在每次舞蹈之前帮助学生了解舞蹈的艺术风格，确保学生了解舞蹈的价值，而不是机械地模仿学习，以便容易理解舞蹈背后的思想和感情，帮助学生更高效、更优质地融合感情；第二，为了更好地发现舞蹈的审美效果，教师应创造一个舞蹈动作标准化的环境，同时改善整个舞蹈的形式和流程。然后让学生一步一步地了解舞蹈的价值和美。

2.2 增强学生协调性和灵活性

目前，在我国中等职业学校的舞蹈教学中，一些教师仍然存在错误的思想和态度。他们认为动作的标准是判断学生舞蹈水平的唯一标准。这使得学生的舞蹈大多过于死板，缺乏所谓的“气场”，即舞蹈感觉的表现，最终导致学生的学习陷入恶性循环。因此，教师应积极改变主意和思想，确保舞蹈教学成为学习过程的核心，真正帮助学生提高舞蹈意识。当前，可以通过以下措施提高室外舞蹈：第一，在舞蹈教学过程中，有必要提高学生的感官准确性。所谓精准，特指环境因素，要理性面对要素；第二，提高学生的感官协调能力。在舞蹈的过程中，个别学生更注重别人的眼光和评价，所以会感到不安，观众的眼神、叹息声、表情可能对他们的舞蹈感有很大影响；第三，为了提高学生的敏感度，学生应该清楚地认识到舞蹈过程中的不足之处，通过积极的教育弥补不足。只有把这三个领域结合起来，才能提高学生的舞蹈意识。

2.3 培养学生对舞蹈的敏锐性

学生热爱舞蹈是不够的。虽然兴趣是最好的老师，但它可以让学生继续学习，

但是，光有兴趣是不够的。学生对舞蹈要有自己的理解，他们应该像新闻记者一样热衷于舞蹈，只有这样，他们才能成为优秀的舞者。

舞蹈虽然是肢体语言，但学生除了客观理解外，还要有主观理解，教师应该培养学生对舞蹈的敏感性，从各个方面影响学生。教师应加强对学生感觉敏锐度和感觉反应能力的训练，感官敏锐度主要体现在乐感上。一个好的舞者可以根据不同的音乐跳出不同的舞蹈。舞蹈的节奏和音乐的旋律是一致的，舞蹈之所以能跳出节奏，也是因为音乐的引导。因此，要培养学生的舞蹈感，首先要培养学生的音乐节奏感，培养敏锐的乐感，需要要求学生反复听音乐，进行音频听辨训练，增强对节奏和旋律的感知，逐步形成稳定的音乐辨别和感知能力。培养学生的感官反应能力是为了增强学生对环境的适应能力，舞者经常在不同的地方跳舞，因为学生经常在学校稳定熟悉的环境中跳舞，学生的表现是稳定的，但如果换个环境，有些学生就表现不好，这关系到学生感官能力的培养。舞台灯光和音响位置的变化会影响舞者的正常表演。因此，在日常学习和训练中，教师应加强对学生感官反应能力和学生对环境理解准确性的训练，使学生能够从应对不同环境下的舞蹈，这也要求教师重视学生心理素质的培养。在具体的教学中，教师可以让学生自己观察环境，带领学生在不同的环境中跳舞，培养学生对环境的适应能力。

2.4 加强舞蹈训练，树立舞蹈自信

舞蹈是身体语言的表现，也是对美的钦佩，学生们必须积极地用身体表达自己，只有示威才能感受到舞蹈的魅力。他们需要信心和勇气来表现自己，学生们有跳舞的自信，这需要良好的舞蹈技巧，不过长时间的练习很难在舞台上跳舞。在日常学习中，教师应该加深学生的基本技能和舞蹈，只有坚强的舞者和学生对舞蹈和音乐的理解才能产生舞蹈和舞蹈的感情，充分展现舞蹈的魅力，激励观众。

当教师准确了解学生比率的基本功能时，应注意的方法和方法，教学必须通过应用材料和开发培训，考虑到学生的条件，达到预期效果。在一个具体的课程中，教师希望分析学生的条件，对不同的基本结构进行培训和指导，并设置不同的考试标准，例如学生锻炼动作所需的小时数。除了舞蹈的基本技能外，教师还锻炼学生的身体能力，重视学生的体育训练，有的学生舞蹈跳得很好，但他们舞蹈不那么有表现力，也不那么柔软和紧张，这意味着教师既要掌握基本技能，又要培养学生的身体素质。在跳一些难度较大的舞蹈时，教师要循序渐进，科学规划时间，合理休息，老师可以通过播放著名舞蹈演员的视频来展示学生的身体表现，并对他们进行一对一的指导，让学生充分认识到自己的不足。

结束语

在中职舞蹈教学中培养学生的舞蹈意识，可以整合学生的心理活动、舞蹈技术动作和舞蹈作品，让学生在舞蹈过程中体验舞蹈作品的艺术魅力。同时，他们可以用舞蹈作为自己的表达语言来表达自己的情感，培养自己的情感。在培养学生舞蹈意识的过程中，教师需要掌握舞蹈意识的特点和形成要点，并进行针对性的训练，从而提高学生的舞蹈素养，提升学生的舞蹈能力。

参考文献

- [1] 中职舞蹈教学过程中舞感的培养研究[J]. 林珂冰. 才智. 2019(20)
- [2] 中职舞蹈教学过程中“舞感”的培养[J]. 孟丽君. 大众文艺. 2019(16)
- [3] 基于舞蹈教学中美感训练的研究探讨[J]. 秦詠兮. 企业家天地(下半月刊). 2018(04)