

少,通常老师都是讲述各种线条的排列分布情况,之后都是学生自己去进行操作。因为学生个体学习能力之间的差异,学生对于线条方面的领悟能力也不一样,造成学生在线条方面的使用能力不足,学生的自律能力较差的话,也不会花费大量的时间去进行练习,从而影响学生的静物素描水平^[1]。

(三) 结构分析不到位

在静物素描中老师通常示范教学,让学生自己去细致的分析,往往学生在进行静物结构分析时会出现各种误差而造成画作出现问题。老师在这方面若不对学生进行一个细致的讲解,学生就会在对静物物体进行结构、空间分析时不到位,最终画作上不能好的呈现出静物物体。

二、静物素描教学的改革研究相关措施

(一) 针对教学

学生的静物素描能力各不相同,老师就对学生们进行划分教导,通过同层次的教导对学生的静物素描能力提升。这样也有利于激励学生的自信心和学习主动性。让学生积极的参与到静物素描学习中。

比如:老师可以通过对学生的观察,根据学生间的学习能力和静物素描能力水平进行划分。分为A、B、C、D四个小组,依次为学习能力强水平好,学习能力加强水平能力较好,学习能力一般水平一般,学习能力差水平低四组。老师依据这四个小组的情况制定针对性教学方法,使各个小组共同发展、进步。

(二) 重视基础能力教学,加强学生的线条练习

在静物素描绘画中最基础的就是线条,优秀的线条排列能力能够使整幅画呈现出更好的状态,让整幅画更加的生动、自然。但这对于基础绘画学生来说,是非常困难的,常常画出的线条僵硬、不自然。在老师教导学生的过程中,首先要让学生认识到熟练线条的重要性,让学生认识到局部到整体再到局部这一重要准则,一定要加强对线条这一基础画画技巧的训练。在静物素描绘画中是需要灵活运用线条来构筑整幅画面,从而使整幅画面呈现的更为自然、形象^[2]。

比如:对于初学者老师就要求学生尽可能的把线条排布整齐、漂亮一点。有一定基础的老师就要求学生练习线条的虚实把握和控制,通过进行写生来练习对线条的虚实把控。在静物素描中,线条的练习要求是一定要整齐,分清中锋和侧锋的变换方式等等,并且要对边缘线进行一个好的处理。在线条练习中一定要有意识的规范自己。通过大量的线条练习,以求量变引起质变,促进自己静物素描的进步。在进行线条练习时老师要教导学生关于力道的把控,从而规范自己的用笔方式。

(三) 注重对学生个性与创造力的培养

在对学生进行静物素描教学时,一定要注重学生的个性和创造性的培养。在艺术方面,一个人的创造力决定了这个人在这条路上长远,个性则是能够与别人的作品进行一个区分,增强辨识度。在学生的学习过程中,总会表现出自己的个性,老师要善于发现他们的这一方面,并且加以指导,让其朝着一个好的方面发展。老师也让培养学生的观察力和创造力,让他们从自己对事物的认识和理解去进行画作^[3]。

比如:在对静物物体进行画作时,学生可以通过自己对物体的观察进行绘画,加上自己对物品的分析和认识,通过对自己个性的熟练发挥,让自己的画在美术高考大军中脱颖而出。老师在平常教导学生静物素描时,有意识的引导学生们在进行实物素描时进行一定的创作和想象发挥,一定程度的脱离实物的局限,对于物品结构和空间能力进行分析,做好构图。只有这样才能在高考静物素描中脱离于平常的实物素描,也才能在高考中发挥出好的绘画水平,继而取得高分。

(四) 注重结构分析

在静物素描中注重对物品的结构进行分析能够有效的促进自己的理解,通过正确的观察和对物品突出特点的分析,进而把握到物体的本质结构和造型规律,形成一个积极的理性思维过程,从而促进自己绘画能力的增长。

三、结束语

总而言之,在学习艺术的过程中,静物素描的学习是必不可少且极为重要的。老师要提高学生们对静物素描的线条练习能力、对物品的正确观察能力和结构能力,同时对于学生们的构图也要做出好的引导。老师还需注重学生们学习能力水平,及时的调整教学方法,促进每一位同学的绘画水平进步。在这个过程中老师要多与学生之间沟通、交流,学习美术是一个愉悦的过程,在学生遇到困难时要多加鼓励和引导学生,让他们对美术产生兴趣,迎难而上。同时也要多加进行基础训练,通过大量的练习寻找其中的规律,进而提高自己的美术能力。

参考文献

- [1]黄锐标.关于静物素描教学改革的思考与研究[J].美术教育研究,2018,(7):100-101.
- [2]李茜.聚焦"5生"课堂,体验合作学习——《静物素描创意画》教学及思考[J].教育研究与评论:课堂观察,2018,(5):69-73.
- [3]李桂婷.美术教育中静物素描的训练方法改进措施[J].山海经:打拼(下),2019,(7):12-12.

体育游戏在中学体育长跑训练教学中的应用分析

周涛

(衡阳师范学院祁东附属中学 湖南 衡阳 421600)

[摘要]由于教育改革的新要求,中学阶段的学生要德智体美劳全方位的发展。针对学生的身体素质提出了更高的要求,长跑是检验学生身体素质的重要内容,也是中学阶段体育教学的难点。长跑考验了学生的耐性、身体素质,但中学阶段的学生长期在教室内学习,在长跑训练时耐力不足、不能跑完全程,而且容易产生厌倦心理。针对这种问题将体育游戏引入到体育长跑训练的教学中,激发学生长跑的兴趣。本文首先阐述了体育游戏长跑训练中的意义,然后提出了体育游戏在中学长跑训练中的应用,希望能够潜移默化的影响学生对长跑的态度,锻炼学生的身体素质,让学生在轻松的氛围下进行长跑训练。

[关键词]体育游戏;中学体育;长跑训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.820

随着教育改革的深入推进,对中学生身体素质的要求逐渐受到了学校与教师的重视,长跑训练教学是提高学生身体素质的重要途径。中学生的创造力强,性格活泼,而长跑训练的时间长需要学生有着较强的注意力,学生难以集中精神完成长跑训练。传统的长跑训练方式单一,训练枯燥导致学生失去了对长跑训练的兴趣,无法达到训练应有的目的,所以将体育游戏引入到长跑训练中,激发学生的学习兴趣和十分重要。

一、体育游戏在长跑训练中的意义

1. 增强学生身体素质

长跑训练中引入体育游戏,可以增强学生的身体素质。虽然体育游戏的表现形式是游戏,其实体育游戏的基础是长跑训练中的训练内容,只不过通过游戏的形式表现出来。相较于传统的长跑训练规定训练的圈数,学生无法完成规定的任务,丧失对体育长跑训练的积极性。部分学生的身体素质难以支撑学生完整的坚持长跑训练,反而增加了学生的身体负担。体育游戏是将长跑训练变换为学生可以轻易做到的游戏内容,将长跑分为不同的短跑、长跑过程中设置有趣的项目,让学生在不知不觉中完成长跑训练的内容,激发学生对于长跑训练的积极性,不知不觉中提高学生的身体素质,最终达到长跑项目规定的标准。

2. 协调长跑训练

传统体育长跑训练主要是在跑道上圈一圈的训练,学生在训练的过程中会产生对长跑的厌倦心里,感觉长跑训练是耽误时间,影响了训练效果。在长跑训练中引入体育游戏,增加了长跑训练中的趣味性,调节长跑训练中中学生身体素质跟不上的问题。调节了学生的心理压力,延长学生的兴奋性,使学生主动完成长跑任务,积极参与到长跑训练中。

3. 培养学生的团队意识

在长跑训练中的体育游戏一般是以团队小组的形式进行,每个小组通力合作完成体育游戏的任务。中学体育长跑训练中进行团体游戏,在团队督促下学生都会尽最大努力完成,而且在团队合作中学生可以了解自身的不足,课后也会积极锻炼自己的身体素质。将体育游戏引入到长跑训练的教学中,不仅激发了学生的竞争意识,还有助于培养学生的团队合作能力。

二、体育游戏在长跑训练中的应用

1. 体育数字游戏

体育数字游戏可以分为几种形式:第一,将学生分为不同的小组,每个小组内人数不同,教师根据训练场所的环境、学生小组内的人数,在训练场所的不同位置放置计算好的数字,每组学生需要寻找的数字不同,小组内所有成员在训练场所内找到自己小组需要寻找的数字,用时最短的小组获胜。最后一名小组要进行惩罚,惩罚内容可以是围绕训练场地跑圈。使用数字游戏激发学生的积极性,而且在找数字的过程中学生不知不觉参与到跑步的训练中。第二,教师将学生分为不同的小组,小组内的成员使用接力的方式跑完全程。但在接力的过程中不能使用传统的接力棒,而是一些简单的计算题,学生不仅要完成接力任务,还要回答正确题目,只

有学生回答正确后才能进行下一棒的接力。这种数字游戏主要是增加长跑过程中的随机性,给学生更多的挑战,激发学生斗志。

2. 创设游戏情景

创设游戏情景是教学过程中最常使用的教学手段,设置一个游戏情景,在场景内让学生进行长跑训练,增加训练的趣味性和学生的代入感。在长跑训练的路线中教师可以设置一个“雨林探险”“海盗探险”的场景,利用已有的运动器材在长跑路线的不同阶段布置陷阱,教师可以在旁边描述场景。让学生置身在当时的场景中。如使用跳绳当做藤条,教师在旁边描述前方有藤蔓,需要拿下藤蔓跳完十下才能算过关。前方有一条河流,学生需要用篮球作为石头,连续拍三下篮球才算过关。再往前走悬崖,让学生进行引体向上、或者体前驱过关。学生如果没有达到要求,教师可以宣布学生在丛林中、在海上迷失。一个小组内成员完成任务最多的获得游戏胜利。在此过程中需要注意,要减少长跑的距离,增加陷阱的多样性,才能激发学生参与游戏的乐趣。

3. 在长跑训练中引入各项体育游戏

体育项目大多都有共同之处,主要目的都是为了提高学生的身体素质,在长跑训练中可以增加球类游戏、加入趣味性的活动项目,达到提高学生身体素质、完成长跑训练标准的目标。例如通过球类游戏增加学生的灵敏性,设置不同的球类游戏,100米运球,几人为一个小组,小组内两人一对背靠背夹住球,将球运送100的位置换下一小队的成员,最先达到终点的小组获得胜利。在长跑训练的过程中将训练的总长度分为不同的长度,200米、100米、100米,让学生使用十人两足、十人十一足的方式走完这些长度,每走完一段距离给学生一定的时间休整,增加训练过程中的趣味性。将多种体育游戏混合在班级内举行趣味运动会,激发学生运动的积极性,让学生在竞技的氛围下进行训练,从而提高长跑训练的效率。

总结

综上所述,长跑训练是提高学生身体素质的重要运动项目,但中学阶段的学生面对长距离的跑步容易产生厌倦的情绪。所以在长跑训练的过程中引入体育游戏,激发学生对于长跑训练的兴趣。数字游戏是体育游戏中常见的游戏方式,灵活的使用数字游戏,让学生在训练的过程中面对更多的挑战,主动的参与到游戏中。在长跑训练中还使用情景教学的方式,缩短长跑训练的距离,在训练路线上设置不同的场景出现的障碍,提高长跑训练的趣味性,潜移默化的提高学生的身体素质。

参考文献

- [1]刘顺.体育游戏在中学体育教学中的有效应用分析[J].当代体育科技,2019.
- [2]李骏.体育游戏在中学体育教学中的应用[J].辽宁师专学报(自然科学版),2018.
- [3]王明.初探体育游戏在中学体育教学中的应用及影响[J].神州(下旬刊),2018.