

初中美术教学中创造性思维的培养

王 磊

(肥城市白云山学校 山东 肥城 271600)

[摘要]初中美术教学中,必不可少的就是要对学生创造性思维培养,这也是初中美术教学的关键所在,创造性思维能够提升学生综合素养,对于学生的个人和身心发展来说是大有裨益的,在新课程改革的今天,初中美术教学创造性思维越来越受到广大教育工作者的青睐,以更多元化的教育形式给学生开辟一条更为宽广的上升空间,让学生拥有创造性思维,本文基于初中美术课程如何培养学生创造性思维进行探讨。

[关键词]初中美术; 创造性; 综合素养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.434

一、组织活动,充分挖掘学生的创造潜能

创造性思维对于学生来讲,无论是在学习生涯还是今后的工作阶段中,都是一项不可或缺的核心素养,而创造性思维的培养自然是在不断的实践中得以塑造的,通过组织活动来给学生创造实践的机会和进步的空间。初中美术教师需要引导学生,挖掘学生的潜能和创造力,然而仅仅在课堂中听理论指导是做不到的,教师需要带领学生进行户外的活动,去在生活中和大自然的世界里发现奇妙、找到灵感、感受创意,这对于学生的艺术创作潜能的开发也有着丰富的学习意义。

教师可以引导学生进行户外的写生和实景的观察,带领学生去当地的植物园或者花卉展览园进行学习,这不仅可以锻炼到学生的观察力和耐力,还可以在户外的活动中锻炼到学生的审美能力和积累创作灵感,在大自然中体会天空颜色的渐变,近距离观察植物的生长和在不同角度阳光照射下发生的变化,在大自然中感受到艺术的魅力,通过实践活动来提升自己的创造性思维。如果学生因为课程的进度没有太多时间去校外实践的话,教师也可以充分利用校园中的美景让学生多多的进行观察,校园的林荫小路、早起背书的莘莘学子、校园中的小花园等等,都可以让学生进行实践活动的演练,充分调动学生的视听器官,挖掘学生的潜能。总之,学生的创造力需要在实践活动中激发出来,通过实际的观察和体验来提升个人的综合素养,要知道创造性思维不是一蹴而就的,而是在学生不断地勤思考、多动手中潜移默化形成的。

二、提供美术课堂质量,引导学生个性化发展

在传统观念当中,美术课堂是不受重视的,和其他很多主课相比,美术课在学校中所受到的关注和重视力度也是不够的,美术课的被忽视会出现很严重的后果,一方面不利于学生审美能力的塑造,另一方面就是,学生会失去一个提升个人创造性思维的途径和平台。提升美术课堂的质量迫在眉睫,在新课改的背景下,很多学校都广泛开展了“快乐美术课堂”的活动,目的就是为了让学生在美术课堂中感受到艺术的氛围,提高对于学习美术和热爱美术的兴趣,让学生能够打心底爱上美术。

首先,对于教师来说,需要借助多媒体设备,像学生展示最新的美术作品,开拓学生的眼界,让学生了解最新的艺术方向,同时还要像学生分享优秀的美术家的作品,让学生在学习他人优秀作品时,激发自己本身的创造力和想象力,不能局限学生的创意思想,要引导学生进行个性化的发展,教师要争取在有限的时间内打造出优质美术课堂,让学生在课堂中不断踊跃的冒出新点子,进行一场精神上的洗礼,创意和灵感要重视量的积累,只有专注于每一堂课,从点滴做起,才会让学

生有质的飞跃。

其次,初中美术课堂应该重视课后作业的作用,课后作业是一个巩固提高的过程,可以让学生将自己在课堂中所学的知识进行吸收和复习,这样可以便于学生理解与思考,从而产生高效率的学习,美术教师的课后作业可以让学生进行户外实践活动,在美术展览馆、创意园区、博物馆等实地走访观察,并把自己的所见所闻和感想整理在纸上,在将来的课堂中互相分享,进行一场思想上的碰撞,激发学生的创造力。教师要通过多元化的教学手段,富有创新和与时俱进的课堂教学方式,才能够给学生创造良好的学习环境。

三、奠定基础,引导学生敢于发散思维

初中生正是活泼开朗,性格十分好动的阶段,这个时期的学生们有着天马行空的想象力和创造力,在他们的眼中对于事情有着另一番见解,但是也需要教师以教科书为基础,以新颖和创新的授课方式,让学生充分了解美术知识,通过课堂给学生进行正规的美术指导,再要充分发挥学生的主体作用,在《清明上河图》的学习中,要先了解这幅美术作品的创作背景和历史条件,这过程就可以放手让学生自己查阅,通过学校图书馆或者上网了解历史背景,教师再鼓励学生大胆思考,细致入微的观察画上的人物穿着打扮,了解当时人们的生活,在画中找到创意灵感,并就一个专题进行深入分析,拿服装来举例,教师可以引导学生对于《清明上河图》所处朝代的服装进行品析,形式可以是剪纸、绘画或者自己加以创意进行改造,大胆的让学生发散思维,敢于创新并有不怕吃苦,刻苦钻研的勇气。

教师也可以以《红楼梦》为突破点,给学生分享视频素材,或者让学生读史书,可以让学生根据书中不同人物性格特点进行与之相匹配的穿着打扮,在美术课堂中扮演不同的人物形象,深入了解人物心理变化和前后期的对比,用不同颜色进行区分,这都有利于学生形成创新的思维路径,并能形成自己的思考方式,有着自己独到的见解。

参考文献

- [1] 创造性思维在初中美术课堂中的渗透[J]. 许么妹. 美术教育研究. 2020 (12)
- [2] 初中美术教学中学生创新能力培养的策略探究[J]. 王长龙. 课程教育研究. 2019 (50)
- [3] 初中美术教学中学生创造力培养的探索[J]. 夏涵秀. 课程教育研究. 2019 (30)

摔跤运动员的体能训练

李 亮

(陕西省举重摔跤柔道运动管理中心 陕西 西安 710000)

[摘要]身体素质在摔跤运动员的整体状况中可以发挥非常重要的作用。因此,为促进摔跤运动员技能水平的有效提高,有必要在针对目标应用的训练过程中开展积极有效的体育锻炼工作,科学合理的方法,以促进力量,速度和耐力的有效提高,从而实现摔跤比赛水平的不断提高。

[关键词]摔跤运动员; 体能训练; 途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.435

引言

摔跤是一项非常体育运动,近年来,国际摔跤比赛的规则已有所改变,因此有必要重新设置摔跤训练的体育锻炼方法。本文主要对摔跤运动员的体育锻炼方法进行分析,以期根据实际情况总结出更加科学,合理,有效的摔跤体育锻炼方法,以促进摔跤运动员训练质量和效率的不断提高。

1. 体能测试方法

1.1CMJ垂直跳跃测试

通过应用爆发力测试,对摔跤运动员进行CMJ垂直跳跃能力测试,并指示运动员站立时双脚分开与肩同宽,同时将手放在腰上,并对运动员的腰部进行该测试。瞬时声音是固定的,运动员应迅速坐下并立即用力跳,然后同时降落在双脚上,然后稍微向腿弯曲。每个运动员必须在每个回合中进行三个连续的测试,然后才能获得最大的价值。

1.2向上垂直跳跃测试

爆炸力测试仪也用于执行测试。该测试装置有效地安装在运动员的腰部位置上,以引导运动员自然站立,而双手自然悬垂时,声音很快,运动员必须快速向前移动一步,然后采用膝盖弯曲的姿势向上垂直跳跃,然后双脚着地同时,稍微弯曲

双腿以临时存放。每名运动员在每一轮中应进行三个连续的测试,然后取最大值。

1.3站立羽毛测试

首先准备“标准条纹”。测试时,要求运动员站在指点线前,用力挥动手臂,向前推动the球,并在measure球撞到地面后测量着陆点与标准线之间的直线距离。每个运动员连续投三球,得分最高,并保持两位小数。

2. 摔跤项目体能训练理念的转变

当前摔跤比赛的特点和规律对摔跤运动员的整体能力提出了越来越高的要求,根据近年来的情况,许多摔跤队都为运动员提供了专业的体育教练。他积极开展体育锻炼和适当的训练,可见教练和运动员对体育锻炼的重视程度越来越高。因此,对于摔跤比赛的体育锻炼概念,所有员工都有相应的变化:(1)摔跤运动员的体育锻炼过程更加注重新加神经肌肉的协调;(2)训练动作的标准化水平不断提高,训练方法越来越丰富,促进了运动员力量的增强。(3)在当代健身观念的基础上,进一步加强平衡能力训练和不稳定训练,有助于改变特殊力量,也可以使运动员有效地康复。(4)在体育锻炼过程中,运动员可以进一步提高灵活性和协调能力,从而大大提高了运动员的技术动作质量;(5)训练前后进行伸展运动可以有效地防止运动员受伤,同时加强训练后运动员的肌肉恢复,使训练