

3. 促进平衡能力——传球练习

灌篮、空中投篮、跳投、助攻、抢篮板等在增加篮球观赏性的同时，也对平衡能力提出了较高要求，因为这些动作都是在动态中产生的。为了锻炼平衡能力，教师可以开展专项动态训练——传球练习，借此达到促进平衡能力的目的。

传球练习通常采取“双人行进传球”“三人反弹传球”。前者两人一组，相距一定距离在跑动中相互传球，间隔的距离可以随着熟练程度的提升而适度增加；后者三人一组，两名传球者之间有一名干扰者，使两人不能直接相互传球，需要借助反弹的力量绕过干扰者使篮球到达对方手中。这样的传球练习不仅可以促进学生提高平衡能力，还有助于促进球员之间的配合。

4. 强化力量训练——负重练习

虽然一场篮球比赛规定的比赛时间是48分钟，但实际上球赛的时间往往会超过这个时长，甚至达到两个小时。比赛时长要求球员具备良好的身体素质和强健充沛的体能。

除了赛时因素，比赛中奔跑要克服地面摩擦力、跳投要克服重力、球员之间还有不可避免的身体对抗等都需要球员具备体能和力量。因此，篮球运动必须兼顾技巧训练和力量训练。

体能和力量的训练可以借助负重练习，单一的负重练习如负重跑、负重跳等都比较枯燥，教师可以将游戏融入负重练习中，增加训练的乐趣，有助于提升训练效果，如“反向牵引跑跳投”，将一根固定的牵引绳绑在球员身上，让球员通过自身的力量爆发克服牵引绳的力量向前奔跑、跳跃、投篮。

5. 增强团队协作——分组对抗

篮球运动不是个人项目，不能孤军奋战、单打独斗；作为集体项目，只有球员

之间相互配合、团结一心才能取得理想成绩，基于此，教师可以采取分组对抗、模拟比赛的方式进行教学，每组5名球员或者3名球员，每两组进行10分钟的全场或半场比赛，使学生的团队意识、团队协作能力得以提升。

6. 自我保护救助——模拟演练

运动过程中，肢体摩擦或冲撞易造成伤痛。为了避免这种情况，教师在篮球教学中应该传授保护措施、急救方法等，这方面课程采取模拟演练的方式往往更能取得理想效果。教师要提示学生在运动过程中注意防护，佩戴护膝、护腕、护臂等；现场演示扭伤擦伤的紧急处理、心肺复苏法等，并组织学生演练。通过这样的方式给学生留下深刻印象，提高学生的自我保护意识和自救助人的能力。

7. 教学效果呈现——评估完善

篮球教育要求理论与实际紧密结合。教师授课要传授理论知识、运动技能，考核也要双管齐下，通过笔试考理论、实操考技能，如此才能全面客观地评估教学效果，为今后完善篮球教育的方式方法积累资料。

结语

素质教育提倡学生全面发展，篮球教育正是践行素质教育理念的课程。教师采取有效方式开展篮球教育，可以激发兴趣、强健体魄、增强能力、强化协作、提升意识，因此，教师应不断探索、创新方式，借篮球教育之力全面提升学生的运动素养、身体素质和意识修养。

参考文献

- [1] 杨华. 高校篮球运动教学改革研究[J]. 湖南城市学院学报(自然科学版), 2016, 25(03): 355-356.
- [2] 左伟. 篮球网络教学数字化资源建设与运用[D]. 太原: 山西大学, 2016.

城市化趋势下的群众美术文化创新研究

林超

(海南省五指山市文化馆 海南 五指山 572216)

[摘要] 当今我国城市化发展已经处于中期阶段，城市化发展较快，许多与城市临近的郊区及农村地区都相继展开了大规模的城市化建设，城市的覆盖面积亦随之增大，但随着城市化的深化，人们对精神生活的需求愈发强烈，而群众美术正是一种脱胎于社会实践，寄托着群众思想与情操，从中可得到审美满足及体力调节的外在表现形式，其本身便是人类、社会发展的产物，它的发展完全取决于物质基础与文明程度。

[关键词] 城市化趋势；群众美术；文化创新；研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.460

1 城市化趋势下群众美术文化的优势

1.1 提升百姓生活幸福感

随着我国城市化发展愈来愈快，许多久居于农村中的农民转变为了城市中的市民，该类市民由于生活环境发生了大幅度的变化，往往会有无所适从的状况发生，对当地居民的生活幸福感有所影响。而群众美术文化能够美化社会生活、陶冶百姓情操，还能够令百姓在一定程度上产生归属感，举例而言，当今世界范围内的“唐人街”亦是群众美术的表现形式之一，若对世界各地的唐人街进行观摩，不难发现各地“唐人街”大多采用我国传统的古风装饰风格，而该类装饰正是群众美术的表现形式之一，利用该类装饰令身居海外的同胞感到“宾至如归”正是群众美术的应用之一，由此可见，群众美术能够提升百姓的生活幸福感。当然，只是一味令百姓产生“归属感”与“幸福感”也于事无补，群众美术的最终目的仍是令百姓完美融入当地环境中，因此其本身也需根据当地状况进行改变，也就是本文中提到的“文化创新”。

1.2 有利于城市文化建设

在当今社会下，经济已并非衡量一座城市综合能力的唯一标准，文化建设也是重中之重，而城市文化建设又很大程度上取决于城市内市民文化素质的平均值。群众美术作为城市内基本的文化活动形式，能够有力地促进城市文化的整体建设，以最淳朴、直接的方式引导广大群众参与到文化活动中来，从而达到增强城市综合能力的效果。譬如国外较为流行的涂鸦文化，对于我国初次出国旅行的旅客而言，该类涂鸦文化十分新颖，因此往往会在涂鸦前拍照留念，精美的涂鸦无处不在，故而形成了城市文化。针对此状况，不妨进行换位思考，我国文化底蕴较之世上其余大多国家要深厚很多，剪纸、编织等民间美术文化亦是外国友人未曾见识过的，若大力发展这些传统的民族文化，必将成为吸引游客的一大利器，故而便可促进城市文化建设。

2 城市化趋势下的群众美术文化的创新途径

2.1 发掘群众美术资源

想对群众美术文化进行创新，群众美术资源的挖掘应当处于首要位置。不妨来对我国现存的群众美术类型进行探究，我国现存的群众美术类型主要包括年画、剪纸、泥塑、灯笼、竹编、布老虎、刺绣、皮影、建筑彩画、戏剧等等，在该类群众美术类型中，在当今社会仍然比较常见的有戏剧、草编、剪纸等，其余工艺文化虽未失传，但目前用途却远远谈不上广泛，除去逢年过节，其中大多美术工艺品销路也并不广泛，久而久之必定会导致该类群众美术工艺的失传。针对该问题，相关单位应当对群众美术资源进行充分发掘，以求后续对群众文化的创新途径进行统筹考虑。

2.2 将群众美术与现代新行业的结合

随着我国城市化的发展，城市建设愈发向现代化靠拢，在该环境下，可将群众美术与现代新型技术结合，缔造出仅仅属于我国的现代群众美术文化。在具体实施时，可根据城市实际状况进行统筹考量。城市方或开展“刺绣风筝”评选，或借由宣传将其作为情侣间表达爱意的工具，皆可对该类结合产生鼓励效果，久而久之该地域群众美术文化便会随之发生创新。群众美术与现代新技术的结合绝不限于风琴

节与刺绣艺术的结合，其余地域也可以此为例，建筑行业与建筑彩画的结合、群众美术展览馆等等都是群众美术与现代技术结合的可行方案。

2.3 将传承群众美术与现代美术融合，提高群众美术文化的吸引力

要想令群众美术发扬光大，首先要将其与现代的潮流进行结合，但在结合的过程中，还不能令其丧失其原本的“光芒”。具体结合案例可参考近几年世界奥运会，无论是我国根据奥运五环为2008年奥运会所设计的“福娃”，还是目前尚未举办的日本借由本国动漫技术为2020年奥运会（因疫情缘故发生了推迟）所设计的各国“二次元形象”，从本质上来说都属于群众美术与现代美术的结合。不妨以福娃进行举例，在五位福娃中，贝贝的灵感便是来自群众美术文化中的年画艺术，其本身取年年有余之意。该类群众美术发展理念在提高群众美术文化的吸引力方面存在重要意义，在对群众美术文化进行创新时可效法本观念，通过创造类似于福娃的“城市吉祥物”来推动群众美术文化的变革。

2.4 结合新媒体平台对民间艺人及其代表的群众美术进行宣传

群众美术的创新并不仅仅限于艺术文化本身的变革，其搭载形式方面也可实现变革。就传统群众美术文化而言，皮影戏表演者、戏剧表演者等各类精通于以表演形式对群众美术文化进行展现的民间艺人往往习惯于自行搭建“舞台”，往日其表演地点往往会选择于各大乡村间，而该类群众美术文化的没落也并非全是因为当今社会人们兴趣的变革，该类美术文化的表演形式、环境等因素亦是掣肘群众美术文化发展的桎梏。而随着电子信息化时代的到来，电子设备早已成了人们的“新宠”，茶余饭后人们很少会抽出时间出门去看一场皮影或是一场戏，反而会流连于“手掌间”，结合该实际状况，当今的各大新媒体软件可适当对民间艺人实行鼓励，提高民间艺人在平台间的曝光度，令新媒体平台成为民间艺人展现自身“绝活”的新舞台，若运营得当，线上势必掀起一场群众美术文化的浪潮，风靡一段时间便可以令群众美术文化与城市化完美融合，建立我国独有的城市文化。

3 结语

城市化的发展令我国城市规模逐渐扩大，若以该发展趋势做比喻，那么我国很多城市已获得了“力量上的成长”，但若真想正立于“不败之地”，还需拥有足够的“智慧”方可。在我国城市化的发展中，城市建设便是“力量”，而城市文化则是与之相匹配的“智慧”，其中城市文化受城市内全部市民影响，也是一座城市品牌化的标志，故此可见在对城市文化进行构建与改善时，独特的群众美术文化于城市发展方面大有裨益，群众美术文化创新的重要性可见一斑。

参考文献

- [1] 奚社艳. 新时代群众文化美术价值和策略探析[J]. 艺术百家, 2017, 33(S1): 132-136.
- [2] 韩小英. 群众文化美术活动有效开展的策略探索[J]. 大众文艺, 2017(14): 20.
- [3] 李晓斌. 论群众美术教育在公共文化活动中的作用[J]. 美术教育研究, 2017(13): 116-117.
- [4] 曾付平. 试析群众美术及其作用和开展[J]. 美与时代(中), 2017(05): 33-34.