浅谈形体训练在健美操课中的作用
□天长市关塘小学　邵榕蕾
健美操是一种具有娱乐性和观赏性的体育表演项目，在健美操课教学中，动作不到位或姿态变形是达不到表演和美化体形效果的。而形体训练在健美操练习中具有重要地位及推动作用，是健美操动作的基础训练，是健美操力、健、美的体现。形体训练能使学生更好地控制肢体、把握动作幅度、增加动作连贯性与和音乐协调性。因此，在健美操课的教学中，将形体训练融入在内，贯穿于课程始终，可以提高健美操课的教学效果和学生学习积极性。
一、形体训练在健美操课中的形式
1.把杆练习　把杆练习是形体训练的重要组成部分，对加强力量、控制身体重心、提升平衡能力非常有效。学生能通过把杆的练习来维持整个身体的平衡，规范塑造身体姿态。
2.地面基本姿态练习　地面基本姿态练习是改善学生身体体形和肌肉线条的关键部分，学生在练习过程中，可保持重心接近地面，维持动作的稳定性，为后期学习更高阶级的舞蹈表演、锻炼方式做好充分准备，为身体素质打下牢固基础。
3.舞姿组合练习　舞姿组合练习是形体训练和健美操训练中必不可少的部分。舞姿组合训练是把学生前期所学的简单的动作编排成一套完整动作，可提高动作的标准性、身体的灵活性、对音乐节奏的把握能力，从而提高动作的表现力和艺术性。
4.基本部位的练习　基本部位的练习是各种不同定位的练习，如手臂摆动、绕环波浪练习、躯干的绕、屈、波浪的练习，可以提高肌肉控制能力，为跳步、转体、学习组合动作打下优良基础。
二、形体训练在健美操课中的作用
1.提高教学质量和学习积极性
虽然各学校都在逐步开展健美操课程，但学生的学习积极性和学习质量都一般。形体训练是所有体育运动和舞蹈的基础训练，基本动作和训练方式都很简单，学生比较容易接受并很好地学习，身体还不易感到疲劳。在健美操中加入形体训练，就可以根据不同的学生，因材施教，慢慢改善学生存在的问题，提高学生的接受能力和学习能力。健美操与形体训练动与静的结合，给学生以不同的感受，在学习中更容易接受。当学生看到了自己的改善与进步，学习的积极性自然就会提高。
2.提高力量和耐力素质
在所有运动中，力量和耐力都非常重要。健美操属于比较激烈的运动，但形体训练就比较安静。一些学生的身体素质相对较差，导致在健美操课的学习中无法完成教师所教的一整套动作。而通过形体训练的学习，当静力性能力提升，学生对于力量的使用、爆发和身体的承受能力就会不断提升。
3.提高协调性和柔韧性
在形体训练中，从一个动作的练习到一个小组合，再到步伐的练习，要求学生保持头、颈、胸、腰、背等维持在一个优美的状态，并确保身体姿态稳定。这样的训练可以有效拉伸学生的肌肉和韧带，通过压肩膀、拉肩膀、压腿等训练，使学生打开身体，扩大动作幅度，提高动作的灵活性和协调性，同时提高学生的关节活动幅度和肌肉韧带的弹性等。
4.提高表现力和审美观
形体训练是所有美的结合体，在形体训练中，音乐节奏、舞蹈动作是其重要的训练内容。学生在训练中，不断学习和接触形体的各种美，自身气质在潜移默化中得到了改变，通过形体训练的学习和身体的改善，对外在形象和内在素养的提升上都给予了很大的帮助，对美的认识和审美观念都得到了提升。当自身各方面提高，学生的自信心和表现力就会完全体现出来，在生活中展现出高雅气质。
5.改善学生身心健康
形体训练中要求训练者一直保持好正确的身体姿态，站、坐、走、立等，都要养成良好的习惯。在学生平时的生活、学习中，常感到压力很大，非常疲惫，而形体训练可以让学生在轻快的音乐中学习，感受舞蹈和音乐带来的放松和快乐，抛开生活中的烦恼、学习上的压力，让身心得到轻松愉悦的享受。
三、学校需要重视形体训练在健美操课中开展的工作
学校需要重视形体训练在健美操课中开展的工作，并合理安排教师、训练场地、训练时间等各项事务，时刻关注学生训练情况，合理解决问题，把学生的综合素质教育和艺术文化教育放在首位，发掘学生对艺术文化的天赋并加以全面培养。
在教学中首先要安排好整套动作的教学方式，根据学生的接受能力进行调整。形体训练贯穿整个健美操教学的始终，教师需把握训练节奏和学生心态。在编排动作的过程中加上比较突出、美感强的动作，简单化、多元化，丰富其内容，提起学生的学习兴趣。教师须了解每个学生的相关情况，掌握可能影响学生心理和学习能力的因素，对学生有了足够了解就可以根

据学生的问题做出合理的学习计划，可以提高教学质量，保证学生在训练中的安全。
综上所述，形体训练在健美操课中的作用巨大，能有效提高教学质量。形体训练和健美操静与动的结合，完美展现出了其课程的魅力所在。通过课程学习，学生在身体和心理上，都可得到很大的提升。在健美操课的教学中教师需要重视并融会贯通其训练方法，提高教学训练的实效性。

教 学研 究
浅析小学语文课堂教学中的语言艺术
□砀山县官庄坝镇刘庄小学　徐春丽
说话是一门艺术，一名优秀的语文教师要善于运用艺术语言来感染学生，对学生进行有效引导,实现语文课堂高效教学。而现阶段许多学校的语文教师在教学中往往只注重教学方法的转变，忽略了语言艺术的重要性，导致课堂变得枯燥、乏味。因此，如何利用语言艺术进行语文课堂教学是目前小学语文教师亟待探究与解决的问题。本文针对如何提高小学语文课堂教学中的语言艺术这一问题进行探究，力求增强学生的学习兴趣、激发学生的好奇心，提高语文课堂的语言魅力。
一、课堂导入语要生动形象
小学生对语文的兴趣大多源于新奇，只有用生动形象的语言创设一定情景激发学生兴趣，才会创造出高效课堂。所以在课堂导入时教师用语一定要生动、形象、自然、风趣。
例如学习《老师，您好！》一课时，边播放教师节视频，边给学生讲述教师职业的光荣与崇高，让学生了解教师节起源与发展，激发学生的学习兴趣。学习《泉城》一课时，根据其点面结合的写作方式，在课程导入环节，采取百科问答形式，让学生对中国地名进一步了解，如龙城太原，春城昆明，羊城广州，泉城济南，既拓宽学生的知识面，又激发学生探究课文的欲望，从而提高教学的有效性。
二、采用精练、清晰的教学语言
在语文教学中，教师用语必须在思想和表达方面精益求精，正确分析课文内容，逻辑合理，用词准确，才能高效完成课堂教学任务。当前的语文教学中，许多教师习惯重复某些观点，且观点不鲜明、用词不准确、语言粗俗，导致教学重难点不突出，学生学习效果不佳。
因此，教师应在有限的课堂教学时间内，用精练、清晰的教学语言表达观点，详细讲解知识、分析课文，帮助学生们理清思绪，并借助相应的训练解决与之有关的实际问题。教师需不断锤炼自己的课堂语言，不讲口头禅、要言不繁、重点鲜明，突出规律性知识，让课堂教学质量不断提升。
三、课堂提问讲究艺术性
教师的提问是一门艺术，需因地制宜，灵活变通，恰到好处,讲究语言的艺术性。在学习《徐悲鸿励志学画》时，讲到徐悲鸿的学习，如果直接提问“徐悲鸿的学习苦吗？”这种封闭性问题，学生只能在“苦”与“不苦”两者间进行选择，没有其他思维发散的空间。而改成“你们认为徐悲鸿的学习生活怎么样”，这样的问题，就会发散学生的思维，让学生充分发表自己的独到见解，对徐悲鸿学画的世界进行想象。
此外，课堂提问语言要亲切，从学生角度出发，让学生畅谈对事物的感受与认知，体会与心得。如果教师处于一种盛气凌人的地位，学生会产生反感，降低课堂教学效果。课堂提问时要随机应变，讲求语言的艺术性，关注学生的感受，从而提高课堂教学效果。同时，需讲求提问的方式和方法，设置一些有梯度的问题让学困生有展示的机会，不局限于提问优等生，满足不同学生的需求。
四、注重体态语言的作用
体态语言在小学语文课堂教学中具有不可忽视的作用，有心理学者指出，人们获得的信息量55%来自面部表情。因此，在课堂教学中丰富的体态语言能够创设出更具感染力的课堂，给学生更生动形象的教育。教师在课堂教学中体态语言要自然、得体，富有启发性，使用体态语言，决不能勉强、急促、呆板，更不能做作；要得当，恰如其分，可夸张，但须适可而止；要能吸引小学生的注意力，促使他们开动脑筋，积极思考。
五、实施有效的课堂教学评价
课堂教学评价作为课堂教学的反馈机制，能够反映学生的学习情况，促进学生成长。许多学校“一刀切”的评价标准阻碍了学生的个性化发展，使其逐渐丧失了自主思考和批判性思维的能力，对人生和未来没有清晰的定位，习惯于接受成人灌输的价值观。在目前素质教育目标和学生全面发展的要求下，应根据培养目标和人才培养理念，改革教育评价体系，建立多样的评价制度。具体来讲，可将学生多方面能力纳入考核评价体系中，建立学生成长档案，充分发掘不同学生的个性特征，鼓励儿童积极培养兴趣爱好，促进学生全面发展。

在进行学生评价时要注重语言的针对性与艺术性。例如，讲解语文古诗时，不要用练习题目的正确率来评价学生，而是按学生课堂上的表现进行语言的过程性评价，对学生的回答进行针对性点评，让学生感受到教师的关注和学习的乐趣。
如果一味地沿用传统教育思想，固守陈旧的课堂内容，坚持老旧的教育方法，最终结果是培养出来的学生与时代脱轨，不能适应现代社会，被时代所抛弃。因而，作为一名小学语文教师，需与时俱进，不断反思课堂教学实际，用最新教育理念武装自己，将教育理念与教学实际有机结合起来，不断调动课堂活力，才能够适应新时代的学校教育的发展。

教 学应 用

如何指导低年级学生朗读

□怀宁县清河中心学校　丁春科

“朗读”是语文教学中最基本的方式，也是小学低年级语文教学中的重点，既可以规范学生口语，也可以加深学生对课文内容的理解。在小学《语文课程标准》中有明确规定：“能用普通话正确、流利、有感情地朗读课文。”而低年级学生刚接触语言文字，识字量少，很难正确地把握文章，生活经历不够丰富，普通话不够标准，朗读能力较差，教师如何去指导他们正确流利且带有感情地朗读课文？

一、增加识字量

能认才能读，要认识课文中的每一个字，能辨认字音，明白意义，这是朗读课文必须通过的第一道关口。朗读者需要具有相当的认字量并能熟练地借助拼音和语言环境主动认字，快速扫除生字障碍，可低年级学生刚接触字、词，让他们感知成篇成段的语言文字，是存在困难的。识字积累不是一朝一夕就能够完成的，是长时间坚持不懈地积累过程。每篇课文都有要求识记的字词，读文前必须识记本课的生字。教师需教会学生识记方法，读准字音，识记字形，给字扩词，理解词意。此外，还应引导学生利用课外阅读增加识字量。课文中遇到不认识的字词，先让学生圈出，再查字典找读音，识记这个生字。把课文中生字都读正确了，学生就会把课文读正确。

二、正确引导学生朗读

低年级学生较难把握一篇课文中的思想感情，是昂扬、振奋的、欢快的，还是平静的、低沉的、伤心的，或多种情绪交织在一起的。因此，在低年级的朗读教学中，用好的指导方法教授学生不同的朗读方式，才能充分激发学生的学习兴趣。有的学生朗读课文时会出现唱读，一口气读完，整篇课文都是一个调；有的学生朗读时吞吞吐吐，一个一个字数着读；有的学生能理解课文意思却不能用自己的语言表达出来……这就需要教师指导学生掌握一些朗读技巧。如停顿、语气、轻重，随着情感表达的需要而改变语气，提高朗读能力，培养朗读兴趣。

如教学《静夜思》时，笔者首先要求学生把古诗中生字学会，把古诗读正确；之后为学生逐句解释诗句的意思，让学生理解古诗，体会作者身在异乡的思乡之情；再教会学生古诗朗读的节奏，饱含感情去读。前句语气平缓，“望”“思”等重点字读重音，“举头望明月”音调高昂，“低头思故乡”语气低沉舒缓……方法教会了，以朗读视频适当给予领读，便有助于学生掌握文章的基调，进一步去体会古诗节奏和感情，以达到熟读成诵的效果。

在理解的基础上进行有感情的朗读，能够使学生在理解的同时受到感染和熏陶，能够使抽象的文字符号折射出丰富的感情光芒。正确引导学生朗读课文，实际就是培养学生欣赏、评价和创造性的阅读能力。

三、形式多样的朗读训练

低年级学生注意力不集中，易厌倦重复朗读，在教学时运用不同的朗读形式会吸引他们的注意力，益于培养他们的朗读兴趣。笔者在教学时会根据不同的课文内容安排不同的形式学习。如古诗运用欣赏读、同桌读、男女生比赛读、齐读等不同的朗读方法。如果课文故事性很强，可采用个别读、分角色朗读、表演读等方法。例如教学《雪孩子》时，初读课文采用个别读，针对课文较长的特点让学生分段朗读。在精彩的部分运用表演读，如读到“雪孩子向小兔家奔去”时，一个学生读一个学生表演“奔”，让学生们更能加深对课文的理解。

衡量一堂课的标准，不是看教师是否课讲得头头是道，如何动听，而是看教师是否真正做到了启发、指导，帮助学生读通、读懂课文的作用，使朗读成为语文课堂的“热点”，才能更有效地提高朗读质量。