

健美操在中职学校体育教学中开展的意义与策略

王 颖

宝鸡市体育运动学校 陕西宝鸡 721000

摘 要: 文章分为三个模块展开详细说明, 首先对中职体育教学开展健美操的可行性以及意义进行综合说明, 中职体育教学开展健美操课是贯彻落实全员健身的重要举措, 能够对学生形体以及综合素养的优化起到积极作用, 同时有利于提升中职体育课程的层次性和丰富性。其次对中职体育开展健美操教学时常出现的问题进行说明, 虽然提倡开展健美操教学, 但是现状却不容乐观, 一些教师不重视, 应付了事, 或者教学方法比较落后, 导致健美操教学效果差强人意, 一些教师的健美操教学技能也存在不足, 当然, 也因为中职体育课程课时不足, 很多教学手段很难展开, 针对这些问题还需要进一步调整和创新才行。最后结合现存问题, 详细分析中职体育课程开展健美操教学的策略和途径, 教师需调整认识重视起来, 加强基础身姿、动作的训练, 从学校角度来看也可进行教师培养, 同时开展多元化健美操教学, 激发学生学习的积极性, 采用优秀的教学手段来展开, 如个性化教学、信息化教学、翻转课堂等, 都是非常不错的教学策略, 能有效提升健美操教学的质量。

关键词: 中职体育; 健美操教学; 开展意义; 实施策略

The significance and strategy of aerobics in secondary vocational schools

Ying Wang

Baoji City Sports School, Baoji, Shaanxi, 721000

Abstract: the article is divided into three modules in detail, first of all, the feasibility and significance of secondary vocational sports teaching aerobics comprehensive explanation, secondary vocational sports teaching to carry out the aerobics class is an important measure to implement the full fitness, to the optimization of students' body and comprehensive accomplishment, at the same time is conducive to improve the secondary vocational sports curriculum hierarchy and richness. Second to secondary sports aerobics teaching often appear problems, although advocate aerobics teaching, but the current situation is not optimistic, some teachers do not seriously, deal with it, or teaching methods are backward, lead to aerobics teaching effect is unsatisfactory, some teachers' aerobics teaching skills are insufficient, also, of course, because of the secondary physical education course class is insufficient, many teaching means is difficult to develop, according to these problems also need to further adjustment and innovation. Finally combined with the existing problems, detailed analysis of secondary vocational sports course aerobics teaching strategy and ways, teachers need to adjust understanding attention, strengthen basic posture, movement training, from school teachers, and diversified aerobics teaching, arouse students learning enthusiasm, using excellent teaching methods, such as personalized teaching, information teaching, flipped classroom, etc., are very good teaching strategy, can effectively improve the quality of aerobics teaching.

Keywords: secondary vocational sports; aerobics teaching; development significance; implementation strategy

作者简介: 王颖, 出生年月: 1981.9, 女, 民族: 汉, 籍贯: 陕西省宝鸡市, 在职单位: 宝鸡市体育运动学校, 单位所在省市及邮编: 陕西省宝鸡市, 721000, 职称: 中级, 学历: 本科, 学位: 学士, 研究方向: 体育教育。

引言:

中职体育课程的重视程度越发受到人们关注,在“阳光体育”背景下,提倡鼓励学生多运动、多锻炼、倡导学生每天都要参加一次体育健身活动,这一引导和督促的责任大部分要落到中职体育教学之中。而健美操是一项对器械、场所对要求较少的运动,对于塑造体形、保持健康有着非常大的作用,非常适合在中职体育课程上以补充教学或者分项教学的形式展开,促使学生提升形体和身体素质,并且能促使学生保持一个健康的体育运动意识,有着极强的现实意义。

1 健美操教学的重要价值

1.1 遵循“阳光体育”的指引

我国人民身体素质日渐下降,运动锻炼日均时长越来越少,电子产品的发展让人们不再喜欢运动,身体时常处于亚健康状态,随之提出“阳光体育”的概念,提倡引导学生多运动、多锻炼,每天都要参加一次体育健身活动。在中职体育课堂中构建健美操教学,就是在遵循“阳光体育”的引导,督促学生养成阳光体育运动意识。

并且要看到,健美操与传统田径项目、球类项目等项目,有着突出优势,一方面它对场所和器械的要求并不高,只要有空地都可以随时动起来;一方面它的难度比田径运动和球类运动更低;一方面它对于塑造优美体型有着更突出的作用,新时代学生总会出现肥胖症状,也总会瘦身、塑形等有着强烈欲望,这也是网络上“刘畊宏女孩”如此火爆的原因,可预见的,健美操必将受到学生喜爱。总的来说,健美操教学比田径和球类教学等更受学生喜爱、更能培养学生阳光运动习惯、日常随时都能运动,优势巨大^[1]。

1.2 能促进学生多方面全面发展

健美操有着诸多优点,一方面它是有氧运动,能够提升学生的心肺功能,促进学生血液循环,提升身体各器官和肌肉的机能,全面提升身体素质;一方面,它有着不错的塑形效果,通过健美操动作,能改善不良身体状态,塑造美丽身形和气质;一方面,健美操能提升学生的身体协调性;一方面,它还能舒缓精神压力,一边听着音乐一边健美操锻炼,能舒缓紧绷的精神;一方面,一些健美操集体动作、竞赛等,也有利于培养学生集体协作意识和竞争意识,这是学生成长中必备的综合素质之一。

1.3 提升体育教学的丰富性、层次性

中职体育课程存在着老化、制式化的问题,来来去

去只能开展那几个常见的体育项目,学生虽然对体育课程的兴趣远比文化课的兴趣高,但是时间一长还是会赶到无聊、枯燥,有必要对中职体育课程进行改革。而健美操却是新颖的、有趣的,这无疑就是在提升高校体育教学的丰富性、层次性,学生怀揣着减肥、塑形、健身的美好愿望,参与热情也非常高,从而增加中职体育教学的活力。

2 健美操教学常见问题

2.1 教师重视程度不足

一些中职教师对于健美操教学的重视程度不足,教学过于形式化,不够积极,并没有严格要求学生的身姿和动作,并没有纠正学生的错误,导致虽然在开展健美操教学,但是却教不到什么东西,学生也学不到标准动作与技术,只是做着一个个僵硬的动作,健美操教学的成效大打折扣,失去了开展健美操教学的意义^[2]。

2.2 教师健美操教学技能差

很多教师都是在体育运动领域擅长,但是在健美操领域却不擅长,如果中职学校引入健美操教学,但是教师的健美操教学机能却存在问题,那么自然也会发生引导不到位的情况,可能教师都教错了,学生自然也就学错了。甚至健美操的特点就是动作节奏和力度大,常常要协调多个关节协同动作,如果动作出现错误,还可能给学生造成伤害。

2.3 教学方式较为落后

随着教育机制的发展,越来越多的先进教学理念和方法也应运而生,比如微课,比如翻转课堂,比如个性化教学,比如合作、竞赛等,这些教学手段势必有利于提升健美操教学的质量。不过一些中职体育教师仍在采用旧的教学手段和教学模式,展开填鸭式教学,但却容易讲解不清楚或演示不清楚,最终导致教学效果也差强人意^[3]。

2.4 课时较少,教学难铺开

健美操教学其实是非常系统的教学项目,需要注重身体基础属性和基础动作,可以说是“台下十年功、台上一分钟”的项目,要想办好健美操教学,就必须引导学生进行一定训练量才行,但是中职体育课的课时却不多,导致健美操教学难以铺开。这一点提倡增加健美操教学的课时,或者合理拓展课外时间,拓展“互联网+”教育,但是实际中却没有相应的解决方案。

3 开展健美操教学的策略

3.1 提升重视心里,加强教学检查

要想落实健美操教学,学校和教师必须提升重视心

里,对于思想上认为健美操教学费力费时,进而安于现状,缺乏创新动力的现象,应该严肃对待,教师应认识到健美操教学对于学生终身体育意识养成的助推作用,认识到它对于提升中职体育教学丰富性和讽刺性的作用,积极推动健美操教学落到实处,通过思想上的重视来带动行动上的落实,避免出现不良问题。而对于学校来说,也需重视健美操教学的重要价值,加强教学检查,促使中职体育教师出计划书、出落实方案,并且配置健美操教学相应的设施,好让中职体育教师有的放矢落实。

3.2 提升教师健美操教学水平

结合上文提到的,一些教师对于健美操技能和教学不熟悉,缺乏实践性和经验性的问题,健美操教学的引入也随之受到了影响,也就需要提升教师队伍水平才行,要明确教师是保证教育质量的关键,也是健美操教学能够有效进行的核心所在。健美操教学毕竟属于体操项目,且属于有一定偏门的项目,和传统体育课程教学项目不同,教师对健美操教学比较陌生也是在所难免的,学校顺应新形势下体育课程教学的需求,要想进一步加强健美操教学的引入步伐,不断依照健美操教学的技能对教师进行培训,并且鼓励教师主动且深入地学习健美操相关只是,和专业的健美操运动员或俱乐部联系,组织教师进入学习,让教师自身具备过高的健美操技能以及相关技巧,懂得细节处的技术动作把控,才能更好地开展健美操教学^[4]。

3.3 注重健美操教学的丰富性和基础性

其实健美操的分类是非常多样的,它包括健身健美操、竞技健美操、表演健美操等,又能够根据人数划分,也可以根据动作特点划分成方达健美操、瑜伽健美操等等,为了保证学生参与健美操教学充满兴趣,中职体育健美操课应注重课程的丰富性,多开展一些不同类型的健美操,促使学生更好地融入到健美操教学之中。近年来网络上爆火的“刘畊宏健身操”,也可以尝试着引入到课堂学习之中,一边听着动感的音乐,一边健身操练。

另外,要重视健美操教学的基础性,所谓基础性,即指的是姿态的基础性和动作的基础性,个人动作必须达标且干净利落,教师可以通过一些体能训练来极强学生的核心能力,促使学生完成标准健美操动作。并且在教学中多加关注,多加指导,对学生错误的健美操动作要立刻指正,不断引导学生标准做动作^[5]。

3.4 优化健美操教学手段

教师应优化教学手段,力争带给学生更好的学习体

验,从而促使学生提升学生的健美操学习热情。随着时代发展,非常多的先进教学理念和教学手段开发了出来,教师要灵活运用起来才行。

例如教师巧用信息技术,信息技术在体育课程中应用较少,很多人认为不重要,其实不然,不管是操场配置操场大屏幕,还是室内空间的多媒体设施,都能够发挥积极作用,比如在健美操教学时给学生播放相应的背景音乐,让学生跟着音乐的律动来做健美操,再比如教师的演示可能会不够充分,毕竟一个教师要面对多个学生,那么利用操场大屏幕来放映相关的健美操动作,将其中的标准动作和注意事项详细标注出来,这样势必有助于学生进行标准动作^[6]。

例如教师实现个性化体育教学,健美操教学一定要适配学生的身体体能力和心理承受能力,而学生的学习能力和健美操基础是有差异的,那么遵循因材施教的理念,正视学生身上的差异,展开个性化教学,针对不同层次的学生展开不同层次训练强度。对身体素质较强、学习能力强、有一定健美操基础的学生,可以进行高难度健美操学习,而对于一些刚入门的学生,则要多加关注,多加指导,可以循序渐进从低难度动作做起。

再例如探索趣味课堂,在日常健美操教学之余,可以开展一些健美操教学游戏,松弛有度,寓教于乐,既能够让学生放松心情参与游戏,同时也能在游戏中获得技术提升。比如可开展“跳动的音符”游戏,训练学生对七种基础健美操步伐的训练。

3.5 保证健美操教学课时,或拓展课外学习

要想让健美操教学能够完善且深入,就必须保证健美操教学的课时,我们发现,中职体育课程课时是比较少,一周可能就只有两节课时,课时不充分会导致学生参与体育运动的时长不够,课堂上训练健美操的时间也会不够,教师很多教学手段难以铺开,因此,中职学校酌情增加体育课程课时,进而保证学生参与健美操学习的时长。

除此之外,还需要注意课余时间的扩展学习,这一也也非常重要。例如在常规跑早操时间,可以将跑步改成健美操演练,同样是做活动,也能训练学生健美操能力。再例如可以组织一些专业的健美操比赛,鼓励学生自由组队参加,决胜出最优秀的健美操舞者,并颁布相关奖励。

再例如开展“翻转课堂”^[7],翻转课堂是“互联网+”教育的体现,可以从“课前——课堂——课后”三个维度来看,课前教师制作健美操教学相关数字化课

件,可以在网上搜集相关资源,也可以利用摄像工具来实地录制,随后将其传输给学生,让学生在课前观看学习,教导学生标准化的体育动作,注意时常不要太长。等到了课堂上,因为学生在课前已经观看过健美操动作视频,有了一定了解,教师不需要再进行讲解,而是让学生对照着操场大屏幕进行实际演练,学生边对照边训练,对其中的重点动作进行技术分解慢动作演示,教师在这个过程中做好观察,及时纠正学生的不标准动作,促使学生掌握健美操的技术要领。等到了课后,可以留一定的健美操作业,或者组织表演活动或比赛等,都是可行的。

4 结束语

综上所述,中职体育课程中开展健美操教学,引导学生养成体育运动意识,意义重大。而相应的,在体育教学手段上需要严加注意,教师提升重视心理,学校做好监督检查,对教师也需开展健美操技能方面的培训,并保证健美操教学课时,或者拓展课余时间,多措并举,让健美操教学更加有效。

参考文献:

- [1]安鹏.高校健身健美运动助力校园“阳光体育”的可行性研究——以广东海洋大学为例[J].当代体育科技, 2022, 12(2): 4.
- [2]缪慧梅.分析高等职业学校健美操教学中快乐体育教学的实施[J].时代教育:中旬, 2021(5): 0125-0126.
- [3]段云彪.探析中职学校健美操教学效果的影响因素及相关对策[J].都市家教:下半月, 2017(2): 1.
- [4]兰宇.中等职业学校形体训练与健美操教学的融合研究[J].辽宁师专学报:自然科学版, 2019, 21(2): 4.
- [5]张静临.少数民族地区中职学校健美操教学困境与对策研究——以临夏州卫生学校为例[J].卫生职业教育, 2019, 37(1): 2.
- [6]王晓玲.浅谈课改下微课在中职健美操教学中的应用[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学: 00245-00245.
- [7]周毅敏.浅析翻转课堂模式在中职学院健美操教学中的应用[J].文体用品与科技, 2020(3): 2.