

# 积极教学法在高职健美操教学中的应用

张琴琴

(甘肃机电职业技术学院 甘肃天水 741001)

**【摘要】**针对高职院校健美操课程的教学应该采用积极教学法,以往的教学都固定在既定的思维当中,限制了学生在体育课上的活动空间。本文结合现代教学法来针对高职院校健美操课程,进行可行性研究和深入的调研,并且对相关问题作出了解释。

**【关键词】**积极教学法; 高职健美操; 教学应用

教育改革一直是我国教育部始终关注的问题,我国教育的发展需要将文化课跟体育课相结合,将体育课上的活跃氛围直接带入到文化课的紧张氛围当中,相互融合。

## 1 积极教学法的意义

### 1.1 培养学生自我学习

采用积极教学法,一方面,能极大地改善高职学生在文化课上的束缚;另一方面,高职学生能尽快地掌握学习的重心,将心思全身心的放在知识学习当中。本身文化课是比较枯燥和压抑的,学生还面临着紧张的情绪,而健美操不仅能帮助学生锻炼身体,还能保证学生的心理健康。培养学生的自主学习能力不是一天或者是一学期的事情,而是高职三年当中始终关注的重点。学生在学校不仅要学好,更要学会劳逸结合,健美操有固定的姿势和姿态,学生经过刻苦锻炼才能达到教师的要求。因此,在文化课上学生也会受到其影响刻苦钻研,努力学习,争取做个优秀的三好学生。

### 1.2 利用团体学习小组帮助学生答疑解惑

学生在学的过程当中会遇到各种各样的麻烦,不管是初中生还是高职生,在遇到问题时不会解决,就会给学生学习带来困难。自主性学习是积极教学法的核心思想和内涵,自主组成课堂学习小组能极大地改善课堂环境,通过自主学习小组能尽快的帮助学生答疑解惑。课堂作业遇到问题时,和小组内的成员展开讨论,积极想出问题的解决办法,减少学习的难度。积极教学法在体育课上的作用是帮助学生自主展开体育活动,而不是根据教师的安排来进行一板一眼的活动,学生能将健美操自主的进行锻炼,帮助学生规范动作和努力提高身心健康。健美操看起来难度不高,但实际练习和锻炼起来却有着一定的难度,团体小组讨论能更快更好的解决问题。

### 1.3 改变学生被动学习的态度

积极教学法不同于传统教学法,传统教学法都是教师只教自己准备的教学内容,接下来的学习就单单依靠学生自己进行自学,教师和学生根本没有沟通互动的时间和机会,这就导致学生学习的往往只是自己认知以内的知识,而教师所教授的也仅仅是自己教案所准备的东西。传统教学法更多的是教会学生思考问题,而积极教学法的目的是在于学生的创造力,让学生学会发现问题、思考问题、解决问题,改变了学生被动学习的心态。

## 2 积极教学法的内涵

### 2.1 自主活动

积极教学法的核心是积极主动的展开学习,在学习当中不仅能解决问题还能让同学之间相互联系和沟通,减轻学生的学习压力。自主学习法简单来说就是要让学生没有任何的心理负担,主动的去钻研知识,以达到学生自主活动的目的。自主活动其实在教学当中很难达到,学生很多时间都是在玩耍,几乎很少的时间用在体育健美课上,因此,自主活动的内涵就是要让学生在学健美操的过程中,能够积极而且心情非常好的情况下展开课堂活动。

### 2.2 制定学习目标

积极教学法的内涵是要制定学习目标,学生在课堂上不够积极,不够主动的主要原因还是教师未设定学习目标。若是教师提前在课堂上给学生树立一个理念和学习目标,学生在学的时候也会带着目标,有目的性的展开学习。其实不仅文化课上要设定学习目标,而在体育课堂上更是需要设定一个目标,缺少目标,学生就会乱作一团,不知道自己应该主动锻炼的内容。因此,制定学习目标特别重要。若是采用传统的教学法,学生在学的时候不仅思想会乱作一团,在健美操课程上,学生也不知道有规律的进行练习。

## 3 积极教学法在高职健美操教学中的可行性研究

### 3.1 让学生积极接受学习目标

根据大量的实践证明,积极教学法运用在我国的教育当中非常的合适,学生不仅解放了天性,在体育课堂上释放自己,还在课下积极锻炼身体,反复和同学一起讨论健美操的姿势,给了学生极大的鼓舞和帮助。实践证明,积极教学法不仅在健美操课堂上有着极大的帮助,在其他的体育课上也发挥着至关重要的作用。比方说在足球、篮球、排球以及乒乓球等球类运动中都有着关键的作用,能够使学生在课堂上积极有效展开课堂研究。以上的事实证明,积极教学法在我国教育事业上发挥着十分重要的作用,学生不仅能利用教学法学好知识,还能积极的面对自己在课堂当中所遇到的困难。

### 3.2 学生快乐的因素

学生快乐的因素有很多,而不快乐的因素却往往只有几种原因,在研究学生快乐的因素时,应当带到健美操课

程当中。健美操课程是集音乐与动作为一体的体操课,学生在健美操课程上不仅能享受着健美音乐,还能了解到动作的由来。所有的健美操课程都是由各种各样的动作和运动组成的,作为学生要积极面对这一点,努力学习各种动作,帮助自己在体操课上能获得一个完美的姿态。将所有的健美操动作都连贯起来,能体现出跳跃性和伸展性,让学生沉浸在优美的舞蹈当中,滋养身心。健美操连贯起来,就是一串串的动作组成的舞蹈练习,学生根据连贯起来的舞蹈来帮助自己进行分解式动作的练习,然后再把分解练习组成舞蹈。这不仅挑战了学生的耐心和信心,也从一定程度上锻炼了学生的积极动脑和动手能力,帮助学生能更加的优秀。

### 3.3 帮助学生积极接受学习

学生在学习的时候往往被动的态度多于主动的态度,学生的天性就是爱玩儿,平时大部分的时间都用来打游戏,尤其是针对高职学生来说更加的释放天性,在学习的过程中很少将时间和精力都用在知识的学习上和体育课上,导致学生不仅在文化课上成绩不理想,就连体育课成绩也很难及格。所以采用积极教学法,一方面能减轻学生的学习负担,让学生主动的去探索知识,而不是教师一味的灌输知识给学生;另一方面,学生能积极认识到自己的错误态度是采用积极教学法的前提。学习始终是给学生学的,学生才是学习的主体。若是学生从根本上意识不到自己的错误,那么采用积极教学法也无非是于事无补。实践证明,采用积极教学法对学生文化课和体育课上都有极大的帮助,而且可行性极高。

## 4 积极教学法在高职健美操教学中的应用研究

### 4.1 能够有效提高学生的主动性

学生学习的主动性是有的,但是与目标要求相差甚远,使用一般的教学方法很难帮助学生进行真正的练习来增强主动性,采用积极教学法能增强学生的主动性,让学生更加的主动学习知识。健美操课程上不仅仅是娱乐功能为主,还体现的是以理论知识为基础的一种实践性体育类活动。针对积极教学法在健美操课程当中的实际应用研究,期待能帮助学生更好的展开娱乐活动,不仅仅是要围绕着健美操课程展开娱乐活动,而是以自我为中心展开实践性的娱乐活动。

### 4.2 注重游戏教学的应用

游戏教学法十分的重要,在积极教学法中,适当的融入游戏教学法,能寓教于乐。在教会学生体育知识的同时,也帮助学生在游戏课上有很好的个人体验,让学生喜欢上体育课程。健美操课程当中适当的利用小组结合,来帮助学生“缩短”体育课堂时间,达到修身养性和怡情的作用。

游戏教学法跟故事教学法相比,游戏教学法是前者,故事教学法是后者。教师利用游戏教学法来以积极的态度迎难而上,将学习上的重点知识通过游戏展开学习。教师或者是学生将重难点知识编织成故事,在游戏当中将这些故事展现出来,并且通过娱乐的态度得到游戏后的启发。

### 4.3 能够充分体现学生的主体性

学生是学习知识的主体,无论是采用什么样的学习方法,都必须要将学生的主体地位充分发挥出来,这样才能达到应有的效果。积极教学法就是要充分的发挥学生的自主性,积极性和主动性,帮助学生构建优秀的世界观。对于学习这件长期的事情来讲,学生的自主性显得尤为重要。当学生意识到自己缺乏主动性的时候,可通过体育舞蹈来充实自己,让自己变得积极主动。兴趣是最好的老师,激发学生的兴趣才是首要任务,教师可分阶段,分步骤的将体育动作分解成各个不同的姿势。学生根据这些姿势来锻炼,最终达到可以连贯成完整的舞蹈为止。

### 4.4 有利于培养学生的兴趣爱好

学生在学校期间必须要有自己完整的爱好,如踢足球、打太极等,这些都是学生课余时间从事的业余活动。兴趣爱好并不是简单就可以形成的,必须经过学生多次的努力才能养成自己的爱好。要将体育健美操课程养成自己的爱好,学生必须要非常的努力,教师在教学的时候也要尽量采用学生喜欢的方式来进行授课,教师能换位思考,这对于学生养成良好的爱好有着极好的影响,也就使学生对健美操课程的掌握更上一层。

### 4.5 帮助学生树立终身体育意识

树立终身学习意识,需要教师和学生的共同努力;而树立终身体育意识,这是多数人往往忽略掉的问题。教师和学生仅仅在短时间内完成自己该教学或者该学习的内容,尽管教师能树立终身体育意识,很多学生并未能够意识到终身体育的重要性。因此,积极教学法的应用能很好的改变当前这一现状,体育教师一直的教学都是自己完成规定的动作,而学生看完之后模仿即可,学生经常由于理解不了动作,不能将动作连贯成一整段的舞蹈,导致学生丧失了学习意识。体育活动能帮助学生锻炼身体,增强体质,高职学生将自己的时间都用在课堂嬉戏中,不管是上课还是下课都很难集中心思学习。采用积极教学法,这是一种新的教学手段,希望教师能完全理解积极教学法的内涵,并且将其一点一点的用在课堂教学当中,让学生有所得。

作者简介:张琴琴(1982.1—),女,甘肃白银人,副高,研究方向:体育教育。

## 【参考文献】

- [1] 雷树仁.试论快乐教学的基本原理与操作技巧[J].陕西教育, 2019(1): 18-21.
- [2] 袁英.快乐教学应成为高校体育的主旋律[J].重庆大学学报(社会科学版), 2015, 8(3): 141-142.
- [3] 徐杰.初中体育快乐教学初探[J].教学与管理, 2014(2).
- [4] 吴燕红.快乐教学在高校健美操教学中的作用[J].体育世界(学术版), 2016(5): 44-45.