

核心素养下小学健美操的开展策略分析

张勇

(扬州市梅岭小学 江苏扬州 225000)

摘要:在我国大力推动核心素养教育理念背景下,教育模式也发生了较为明显的变化,着重强调学生德智体美劳的全面发展,为其今后的学习与发展奠定良好基础。而健美操教学作为小学体育教学中的重要组成部分,对于学生们身体协调能力的培养至关重要。本文将基于核心素养的视角,对小学健美操的开展进行分析,并提出相关策略,以供参考。

关键词:核心素养;小学健美操;教学策略

引言:近几年来,随着核心素养理念的不断渗透,小学体育教育改革也得以逐步深入,并取得了一定的成果。目前来看,我国小学体育核心素养的培养目标主要着重于运动能力、健康行为、体育品德这三个方面,而健美操作为其中的重要课程项目,对于学生体育核心素养的培养具有不可忽视的重要意义。但是基于实际情况来看,当前大部分教师在进行训练的过程中,过于重视技巧而忽略了健康行为与体育品德的渗透,并且课程设计内容也存在一定的问题,导致部分学生对健美操课程产生了厌恶情绪。因此教师应当基于其教学特点以及现状,不断优化健美操教学,以进一步深化其教学价值。

一、健美操教学特点

健美操是一门结合了体操、舞蹈和音乐等多种元素,根据音乐节奏来选择合适的身体动作,让身体能够与音乐节奏相统一,达到标准动作,从而锻炼学生们身体协调能力的运动项目。健美操的动作多样,可以锻炼身体的各个部位,包括上下肢、躯干、头颈等,特别是髋部的动作,有助于减少臀部和腹部脂肪的堆积。同时健美操也具有有良好的娱乐性,非常适合小学体育教育。

一般来说,健美操课程的身体动作较为复杂,需要学生能够协调使用自己的手、腿、腰等各个部位,动作与动作之间连续变化,对于小学生而言,其身体技能尚未得到完善发育,具有一定的学习难度。因此教师需要先进行整套动作的示范,让学生们先了解基本的动作要点,并体会到动作美感,让其感受到动作的美感,之后则需要将动作进行逐一分解,让学生们逐步跟练,掌握动作基本要领,并在反复练习下逐渐形成身体记忆。

同时,音乐也是健美操课程的重要组成部分,如果缺乏音乐,健美操的动作流程则会显得过于沉闷,并且也难以调动课堂氛围。因此在开展健美操课程时还应当合理挑选音乐,以此来设计动作,保障整体教学效果。

二、当前小学健美操教学现状以及问题

首先,健美操课程是基于人体动作的体育学科,应当基于小

学生的身体特征来进行合理设计。但是基于实际情况来看,我国大多数小学阶段的健美操课程基本都是基于单元的进行教学设计,未能结合学生的实际身体素质来进行灵活调整,并且每节课的教学目标也难以与健美操课程目标进行统一,这也在一定程度上提升了教学难度。

其次,当前大部分教师更为重视学生运动能力的培养与训练,而忽略了健康行为以及体育品德的教学。从课程设计的角度来看,教师通常会在课程中设置较多的体育技能训练,并配以一定的理论知识培训环节。但是在教学过程中,由于教学侧重点不同,整体教学效果难以达到预期的教学目标,未能锻炼学生们情绪控制与调节的能力,仅仅只是强制性的动作训练,导致学生们对于健美操课程产生一定的厌烦心理,更遑论培养其健康的生活方式。

再者,基于小学健美操课程现状,大部分教师在进行动作示范与讲解的过程中,通常都更为注重单个动作的分解教学,认为单个技能是学习整个健美操的必要基础,因此在单个运动技能上浪费过多的教学时间,使得课堂教学较为片段化,难以进行整体连贯,影响整体教学效果。

最后,从教学评价的角度来看,仅有少数学校采用学生互评与自我评价的方式,大多数情况下均为教师评价,其评价内容过于僵化,难以对学生们的体育表现形式进行全面分析。使得学生们在学习健美操的过程中,难以明确自身的实际情况,仅仅只是为了能够应付考试,难以实现核心素养的有效渗透。并且,大部分家长对于学生的理论知识重视程度较高,而无视体育等学科的重要意义,认为健美操教学并无太大的意义,仅仅只是浪费学生宝贵的学习实践,这也在一定程度上提升了教学难度。

三、核心素养下小学健美操课程开展的策略

(一) 渗透理论知识,增强锻炼效果

健美操的主要教学内容为体操,能够充分锻炼学生们身体的柔韧性、协调性、心肺功能等多方面身体素质。但是,由于小学



生的身体素质水平较为有限,与青少年的身体素质条件并不具备可比性,在学习健美操的过程中经常会遇到困难。因此教师应当进行合理的理论知识渗透,先让其能够明确健美操这一运动项目的核心,进而为其后续的身体锻炼带来有效保障。一般来说,理论知识不是孤立存在的,而应当与实践活动紧密结合,教师可以在教授动作的过程中,适当穿插讲解,如人体生理结构、运动生理学等相关方面的理论知识,帮助学生理解健美操对身体发育和健康的重要性。同时,小学生处于好奇心强的年龄段,教师可以利用这一特点,通过生动有趣的案例、实物展示等方式,激发学生的兴趣,促使他们主动学习健美操。

通常来说,小学的健美操课程主要融入了舞蹈、体操等方面的内容,要求学生能够运动上下肢以及躯干等部位,教师在运动分解教学或者游戏教学的过程中,可以先为学生们解释这一动作的作用与目的,让学生们关注自己的动作展示,为其运动打下良好基础,进一步丰富学生们的体育知识。

(二) 开展分层辅导,实现个体发展

由于各个学生的个体差异过于明显,其身体素质与思维观念存在较大的差异,因此不同学生在健美操课程中表现出的学习态度以及整体学习效果也会因此而不同。而在核心素养的背景下,为了能够促进其全面发展,教师应当采用分层教育的方式,在尊重学生个体差异的基础上,为其提供针对性的训练方式,以保障其全面发展。而在课程开始前,教师则应对学生进行全面了解,包括身体素质、技能水平、兴趣爱好等各方面情况,针对不同层次的学生制定适合的教学计划,以保障后续教学活动的顺利开展。例如对于运动基础能力较差的学生,可以重点培养其运动兴趣和基本技能,让其能够接受并逐渐喜欢这一运动项目,可以采用小组合作、互助学习等方式,适应课堂运动的强度,以此来避免打击其学习自信。而对于基础较好的学生,过于简单的运动对其没有太大的挑战,因此可以适当提升运动难度,鼓励其参与更高层次活动,提供更多的自主练习和个性化指导,激发其学习欲望,并产生成就感,从而保障整体学习效果。而对于个别学生在学习中遇到的困难,教师应给予更多的关心和支持,针对不同学生的问题,制定个性化的辅导计划,帮助学生在自己原有的基础上取得更大的进步。

比如说,在分解动作教学的过程中,教师可以设计多样化的游戏活动,根据学生们不同的课堂表现,将其编入到相应的游戏小组之中。例如某位学生的身体柔韧性较差,可以让其参与到劈叉接龙的游戏之中,逐步锻炼其身体柔韧性。同时,教师还应当

对全班学生身体素质的各方面情况进行数据统计,并对其课堂表现情况进行实时记录,以此来合理调整课时,为学生们适当布置一定的自主活动时间,实现针对性的辅导,完成其体育锻炼的目标。

(三) 完善评价体系,引领终身发展

终身体育锻炼意识,是核心素养理念的重要组成部分。在健美操课程教学中,也同样以此作为教学目标,向学生们渗透这一理念,为其今后的发展奠定良好基础。而评价的目的是为了更好地了解学生的学习情况,发现不足,促进学生的全面发展。因此教师应当重视教学评价体系的建设与完善,应注重学生的综合素质和能力,而不仅仅是技能水平,能够基于核心素养的要求,制定合理的评价标准,从知识技能、学习态度、团队合作、创新实践等多个方面来进行综合评估,保障评价内容的客观性与全面性。同时还应当根据评价结果,及时给予学生反馈和指导,帮助学生了解自己的不足之处,制定改进计划,并调整教学策略,以保障整体教学效果。此外,教师与家长之间也应当加强沟通,形成家校教育体制,让家长能够明确健美操的意义,鼓励学生能够在家庭中坚持锻炼,对于课堂表现良好的学生而言,可以及时告知家长,并公开表扬,以此来鼓励学生们能够形成良好的运行习惯。

四、结语

综上所述,教师在开展健美操教学的过程中,应当积极渗透核心素养的内容,促进学生们的全面发展,让其能够逐步养成良好的体育习惯,实现终身体育锻炼的有效渗透。因此,教师应当关注教学内容与方式,加强理论知识与实践的有效融合,并基于学生们的能力水平,开展分层辅导方式,促进各个学生的个体发展。同时还应当构建出完善的评价体系,客观反映出学生们的课堂学习效果,采取针对性的激励教育措施,从而有效培养学生们的运动观念,让其能够将运动融于生活之中。

参考文献:

- [1]杜秋香.小学健美操教学中体育核心素养的培养[J].教育实践与研究(A),2023,(01):35-37.
- [2]李淑一.基于核心素养的小学健美操课堂教学策略分析[J].健与美,2022,(03):112-114.
- [3]梁利丹.健美操对小学体育核心素养养成促进分析[J].文体用品与科技,2020,(16):197-198.