

健美操在小学体育课中的优势分析

邱晓玲

(福建省厦门市集美区新源小学, 福建 厦门 361000)

摘要: 随着小学体育课程的不断丰富和完善, 健美操逐渐成为体育课程的重要组成部分。高质量的健美操课程不仅能有效地促进学生身体素质、身体协调、平衡等能力的成长, 还能促进学生艺术、舞蹈、音乐节奏等方面能力的发展, 具有综合素质培养的教育功能。但在当前的教育环境下, 小学体育健美操课程还存在一些问题, 本文通过对健美操教学现状的分析, 并指出健美操课程在小学体育课程中的主要作用, 提出相应的教学策略, 以期提升小学体育课程教育教学质量, 为推动学生实践能力的全面发展提供一些有价值的参考。

关键词: 健美操; 小学体育; 开展策略

健美操是目前小学体育课的热门课程。作为一种有氧运动, 它对学生的身体素质、心肺功能等方面都有积极的影响, 还具有舞蹈、音乐等艺术元素。因此, 它能有效地促进小学体育与美育的协调发展, 是教师应掌握的重要教学内容。

健美操是积极健康运动的象征, 有利于培养学生的自信心和乐观精神。因此, 在小学开展健美操课既符合学生的身心发展特点, 又符合体育教学的基本需要, 能为学生营造“阳光体育”的运动氛围, 对体育教学的发展起到重要作用。

一、小学花球体育健美操教学现状

(一) 健美操课程发展中的突出问题

许多学校还没有开设低年级的健美操课程。他们认为低年级学生自律能力差, 课堂秩序难以保证, 这种认知观念严重违反了学生身心发展规律。而且, 教学时间的安排极不合理。

由于健美操不是学生升学考试的重要内容, 有的学校一周甚至半个学期只安排两三节课, 老师的课堂教学多是与健美操相关的理论知识, 学生很少有时间练习和锻炼, 学生对健美操的学习意识差。

(二) 健美操教学内容不全面

其实, 健美操教学无非是健美操知识和动作的要领, 然而, 实际教学情况却是健美操教学内容不完善, 难以满足广大学生的学习需求, 也在一定程度上阻碍了健美操教学的发展。

尽管健美操教学越来越受到重视, 但其教学内容与素质教育还有很大差距。有的老师只关注学生的基本知识学习, 有的老师只关注学生的动作要领和技巧。知识与技能没有得到有效统一, 学生没有掌握健美操的学习方法, 极大地削弱了健美操的学习体验, 自然达不到健美操的教学目标。

(三) 缺乏专业健美操教师

从学校的实际情况来看, 健美操师资力量的缺乏和专业性差也是阻碍健美操教学质量提高的有效因素。许多学校的健美操教师大多具有非专业背景。

此外, 许多有长期教学经验的小学教师受到年龄和固有教学经验的限制。教学内容比较陈旧, 形式不够新颖。他们需要很长的时间去学习和接受新事物。

另外, 他们还存在着对新教法、新内容的排斥心理, 这些因素在不同程度上影响了健美操的教学质量。

二、健美操在小学体育课程中的重要作用

(一) 可以有效培养学生的观察模仿能力

学习健美操从模仿开始。学生需要模仿老师的动作。在模仿

的过程中, 学生需要仔细观察老师的动作, 按照老师的节奏和口号去做。

健美操似乎很简单, 但对于没有基础的学生来说仍然很难。学生运动不规范、身体不协调等问题是不可避免的。经过不断的练习和老师的悉心指导, 学生们逐渐掌握了在学习过程中观察和熟练模仿的诀窍, 掌握了健美操的一些一般动作。

不同的团队成员在学习效率和学习方法上存在差异。健美操教师也会在教学中要因人而异, 在教学活动中认真观察学生的学习情况, 不断改进教学方法, 培养团队成员的观察和模仿能力。由此可见, 健美操的开展对学生的观察模仿能力有重要的培养作用。

(二) 可以有效培养学生的身体协调能力

重复训练是学习健美操的重要过程。练习次数和时间与健美操学习效果有一定关系, 但不是练习时间越长效果越好。好的训练方法可以事半功倍。身体协调能力在反复练习中得到加强。学生学习健美操时间越长, 身体协调能力越好。

对于健美操, 有一些共同的动作, 经过系统训练的学生可以直接做出这些动作, 但对于舞蹈基础薄弱的小学生来说, 掌握动作要领很难。

为了学习这些动作, 学生必须思考如何协调他们的肢体。经过反复训练, 学生能够形成一定的条件反射, 即肌肉记忆。经过反复训练, 学生可以从感知和体验中对健美操有一定的了解, 并形成良好的审题协调能力。

由此可见, 小学体育课程中开展健美操教学, 能够有效培养学生的身体协调能力。

(三) 可以有效培养学生的对比分析能力

经过一定的训练之后, 学生熟悉了健美操的基本动作。之后, 老师可以引导学生仔细比较, 打磨每个动作的细节, 思考如何让动作更漂亮。

每个学生的动作都有一定的漏洞和不规范的地方, 如动作前后连贯性不畅、动作力度不到位等。这些问题对于学习健美操的学生来说是很常见的, 这是一种正常现象。

小学体育教师要选择合适的方法, 引导学生了解自己的不足, 纠正每一个错误动作, 让学生感受到由错误动作向正确动作转变的变化过程, 要以“细节决定成败”的理念引领学生。

在小学体育课程中开展健美操教学需要教师把握细节, 找准典型, 在每个环节的细节上都要设置严格的标准, 找到动作规范

的学生为大家进行演示,纠正存在的偏差。

通过教师示范的引导,让学生自己发现差异,对前后的差异进行比较分析,然后教师点睛之笔,详细指出学生的具体问题,实现各方面的突破。

最后,让其他学生找到自身动作和这些示范动作之间的差距,进行整体比较,细分每个动作和过程,在此过程中,学生能够形成良好的对比分析能力。

(四)可以有效培养学生的团结协作能力

健美操有一定的评分标准,教师可以组织健美操竞赛活动,增强健美操的训练效果。

赛前,学生需要进行集中突破训练。教师可以认真观察和记录排练中出现的问题和差异,从而鼓励学生树立信心。

学生在观摩和与其他队伍比较的过程中,要取长补短,避免在自我训练中出现动作不规范、收敛过程不连贯的问题,保持队形整齐一致。学生带着问题训练,认真面对队伍现状,以饱满的精神进行最后的战斗。

在训练过程中,学生要扬长避短,熟悉和规范每一个动作。

最后,队员们可以满怀信心地参加比赛。

在整个过程中,在教师的悉心指导和队员的团结配合下,取得了优异的成绩。比赛活动不仅是渗透体育德育的重要载体,同时也是推动学生团结协作能力的重要形式,而小学健美操教学活动中开展竞赛活动,既能够提升小学健美操课程教育教学质量,同时也能够促进体育德育工作的有效开展。

由此可见,在小学体育课程中开展健美操教学活动能够有效培养学生的团结协作能力。

三、小学体育健美操教学策略探析

(一)开展小组合作,调动学生参与

在实际教学中,教师需要坚持以学生为中心的基本原则,全面引导和发挥学生的学习主动性,使学生在自我探索和成长中掌握健美操的基本属性和能力,从而更熟练地完成动作,遵循节奏,甚至自由创编。因此,教师可以通过小组合作的方式促进学生的自主发展。

比如在学习健美操的过程中,笔者会把整个过程分为两个阶段。第一阶段由老师来演示和指导,因为学生之间的能力有差异,所以会有一些学生很快掌握,笔者会以他们为中心来组建一个群体,进入教学的第二阶段。

一般来说,小组里至少有一个优秀的学生。作为组长,他在小组内进行内部教学,以小组的形式进行整体训练,在一定时间的集体训练之后进行小组表演。

教师根据各小组的成绩,评出成绩最好的小组,并给组长颁发“最佳小师傅”奖章,这样既能促进学生之间的合作与交流,又能激发学生的集体意识和竞争心理,有效提高健美操教学的效率和质量。

(二)应用信息技术,优化教学方法

健美操是一项比较独特的体育运动,在教学过程中教师需要掌握更多的技巧和手段。

首先,教师要创建信息化的健美操课堂。例如,在预习阶段,微课是教师可以采取的一种重要形式。通过录制相应的完整舞蹈

及其动作分解视频,使学生具备自主学习健美操的辅助资源,从而具备一定的动作基础;在课堂教学阶段,教师还可以利用会场内的大屏幕创设情境。比如一些健美操表演等等,让学生在体育赛事中体验表演的兴奋和紧张。

其次,教师要改进课堂教学的手段和技巧。例如,在示范教学过程中,教师可以采用“一对一帮扶”制度。在第一轮教学中,学习速度快或课前掌握程度高的学生可以担任小老师,分组进行第二轮示范教学。小老师可以代替老师向团队成员示范。同时,每个组长还可以利用手机,播放健美操动作分解视频,以形成学生团队帮扶的效果,使学生能够快速掌握动作过程,并对集体观念有新的认识,培养良好的责任感。

(三)丰富校园活动,组织社团竞赛

学校还应利用校园文化的发展,为健美操提供更好的学习环境,进一步增强学生参与健美操训练的积极性和兴趣。

一是学校要积极组织活动,如每学期组织一次团队比赛,并设立花球、街舞、爵士等不同风格的比赛区,邀请学生组队参加。最后,每组前三名还可获得证书和奖品,以鼓励学生在健美操中继续学习和成长,争取代表学校参加各级比赛。

第二,学校要推动相关社区力量的发展,这样才能把感兴趣的学生聚集在一起,同时还要提供教师服务,让学生以团队的方式进行实践;同时,学校运动会召开时,社团可以借此机会,通过舞蹈的形式,为运动员加油助威;在举办校级以上健美操比赛时,体育教师还可以迅速选拔人才,与老师一起创作代表本校的舞蹈,为学校争光。

另外,教师可以鼓励更多的男生积极参与,通过丰富健美操的种类,让学生根据自己的喜好选择不同风格的健美操。通过对男子健美操运动队的示范,使学生了解男子健美操运动队与女子健美操运动队的区别,有效消除学生对健美操运动的性别歧视。

四、结语

综上所述,在小学体育课程中,健美操教学活动还存在一些问题,阻碍了健美操学生的成长和发展。因此,教师需要掌握创设情境的技能,运用小组合作的教学机制,掌握引导学生学习健美操知识的能力,从而逐步完善和优化健美操课程,为学生提供丰富的教育资源和有趣的教学内容,从而获得更为全面的发展。

参考文献:

- [1] 任舒阳. 健美操在中小学体育课中的优势探讨 [J]. 当代体育科技, 2020 (9): 130.
- [2] 王卓君. 小学健美操教学模式优化探究 [J]. 当代体育科技, 2017 (7): 122.
- [3] 刘金平, 胡宣. 中国民族风健美操在高校发展优势分析 [J]. 体育时空, 2016 (016): 39.