

关于中等职业学校深入开展健美操教学的思考

窦景和

(榆林体育运动学校 陕西 榆林 719000)

【摘要】生命在于运动，运动是保障人身体健康的一个重要途径。但是对于现在的学生们而言，他们经常把学习放在第一位，往往也就忽略了自身的身体健康，而且学生们经常生活在校园里，只能通过体育课来接触运动，所以一些学生的体质比较差。因此，为了让同学们在学校也能够锻炼身体，将健美操融入体育教学课堂已然成为了许多学校课改的重要工作。本文就浅谈一下对于在中等职业学校深入开展健美操教学的相关问题。

【关键词】中职学生；健美操；体育教师；体育运动

健美操不同于以往的体育活动，它是灵活、美观的，不仅仅能达到让学生们运动的目的，还能够让学生们在音乐中体会到运动的节奏和韵律，从而对运动产生兴趣，自觉地热爱运动。而对于中等职业学校来说，专业课是极其重要的，所以他们也就更容易忽略自己的运动量，因此，在中等职业学校体育课中加入健美操教学是极其必要的。

一、健美操教学的重要性

健美操是一项全身性的运动，它弥补了以往运动项目的针对性，而且健美操相对于其他运动项目来说强度也是比较低的，这能够让学生们更容易接受。许多学生对于运动是抗拒的，因为一些常规的运动强度比较大，很容易让人产生抗拒，而对于平时一般不怎么劳动的学生来说，运动更是他们躲避的对象。健美操很好的避开了学生们对于运动抗拒的地方，它不仅让学生们在比较轻松的状态下完成了运动，也达到了让学生运动的目的，因此，在体育教学中加入健美操教学是正确的。

二、健美操教学的益处

对于中职学校的学生们来说，他们这一个年龄阶段还处于发育阶段，体育运动对于他们身高和骨骼的发展也有着至关重要的影响。健美操不仅仅能够锻炼学生们的身体，还能够提高学生们各方面的能力，健美操需要学生们将每一个动作不停的练习和记忆，这也锻炼了学生的记忆能力，提高学生们大脑使用速度，让他们能够更快的记忆；而学生们在练习健美操的过程中也通过各个身体部位的配合，提高自己的平衡能力，也锻炼了自己的反应和敏捷度，让自己以后面对事情能够更快的做出反应；健美操也能够很好的锻炼学生们的形体，让学生能够拥有一个良好的外表，从而提升他们对自己的信心；学生们在学习健美操的过程中也可以在集体活动中提高自己的团体意识，增强自己的责任感。

三、健美操教学实施的现状

1. 中职学生身体协调性较差

中职学生在日常生活中一般都没有接触过健美操，对健美操也不了解，他们一般很难去完成健美操的动作，他们没有健美操基础，也无法控制自己的身体灵活的完成一些列动作，他们的协调性是比较差的，所以体育教师在教学过程中也面临着很大的困难。

2. 对健美操有抗拒心理

健美操需要完成一些类似于跳舞的动作，而对于中职学生这一阶段来说，他们现在还处于青春期，叛逆心理还是比较严重的，无法正确认识健美操，所以为了自己的面子他们会很抗拒学习健美操。还有一些比较内向的人在同学面前跳健美操他们会感到窘迫，这也成为了学生们抵抗学习健美操的一个重要原因。

3. 健美操不能够吸引中职学生的注意力

中职学生的这个年纪正是对于新鲜事物感到好奇的时候，所以健美操刚加入到体育教学中时，大部分学生都是对健美操充满兴趣的，但是他们对于一个事物的新鲜感是短暂的，慢慢他们对于健美操的新鲜感就会被取代，而健美操训练的劳累度也会让他们对健美操产生厌烦。

4. 中职学生难以正式自身的问题

在学习健美操的过程中，学生们的动作一般都是不标准的，所以体育教师一般都会指出他们的问题，但是中职学生无法正视别人对自己的建议和批评，这也就很容易出现师生矛盾，也让体育课很难顺利进行下去。

四、关于中等职业学校深入开展健美操教学的策略

1. 体育教师适当降低健美操的难度

大部分学生们都没有接触过健美操，自己协调能力也比较差，所以体育教师在编排健美操时应该适当降低健美操的难度，让学生们能够更容易学习健美操，从而提高他们对健美操的兴趣和征服感，不再觉得健美操是困难，减少他们对健美操的抗拒。

2. 体育教师要创新教学模式

传统的健美操教学是体育教师一点一点教学生们学习，但是随着现代科技的发展，教学中出现了多媒体等现代科技，传统的教学不足以吸引学生的注意力了，所以体育教师在健美操教学中也要创新教学模式，利用多媒体播放一些健美操视频提高学生们对健美操的认识和兴趣，在学生们学习健美操的过程中，体育教师也应该采取小组比赛或者男女对抗等方式，让学生们在竞争中学习健美操，这样不仅能够提高他们学习健美操的效率，还能提升他们的竞争意识。

3. 体育教师应该多表扬鼓励学生

中职学生这个阶段对于别人对自己的批评是很抗拒的，所以体育教师在教学过程中要注意自己的语言，不要通过批评的方式去教育学生，这样很容易适得其反。体育教师要适当激励、表扬学生，让学生通过教师的表扬激发自己的好胜心，自己主动去学习健美操。

在中等职业学校体育教学中加入健美操教学不仅能够提高学生们的体质，还能够让学生们全面发展，在运动中提高自己各方面的能力，达到健美操教学的目的。

参考文献：

- [1] 李静. 关于中等职业学校深入开展健美操教学的思考 [J]. 科学与财富, 2019, 000(004): 245.
- [2] 钱平. 中等职业学校健美操教学的思考与研究 [J]. 商情, 2011(19): 40-40.
- [3] 刘春. 中等专业学校开设健美操教学的探讨 [J]. 南京体育学院学报 (社会科学版), 2001, 015(001): 48-49.
- [4] 姚文玲. 中职院校健美操发展的对策分析 [J]. 成功 (教育), 2013, 000(001): 264-265.