

# 动作示范在啦啦操教学中的有效利用

曾剑冰

广西职业技术学院 广西 南宁 530226

**【摘要】**：现代体育运动事业发展中，啦啦操的重要性逐渐凸显，尤其是在全面健身发展的时代背景下，加强对啦啦操教学的研究，是推动我国体育运动事业发展的重要基础。动作示范是当前啦啦操教学的重要方式，能够有效提升啦啦操教学工作的效率和质量。本文对动作示范在啦啦操教学中的运用的价值加以分析，提出动作示范在啦啦操教学中运用的基本原则要点，并对其有效利用的具体方式加以研究，以提升啦啦操教学的整体效果。

**【关键词】**：动作示范；啦啦操；教学；有效利用

啦啦操作为广受大众喜爱的单项体育运动，其本身具备着极强的普及性，在当前的世界体育运动赛事中，啦啦操比赛的规范程度也逐渐上升。而在啦啦操教学实践中，为了充分保证啦啦操教学工作的高质量开展，就必须对其教学方式加以深入研究，而动作示范就是较为科学的教学方式，对动作示范的有效利用，能够全面提升啦啦操的教学质量。

## 1 动作示范在啦啦操教学中利用的意义

啦啦操是一项具备独立体育运动特征的单项体育运动形式，源于美国，在美国的各大体育赛事中，都有啦啦操的身影，并且随着啦啦操在世界范围内的广泛传播，也得到了群众的高度喜爱。啦啦操具备着普及性强的基本特征，并且在啦啦操中，及体操、舞蹈、音乐、健身以及娱乐等于一身，这就与健美操有了本质区别，是一项多人集体性体育运动项目。随着世界啦啦操比赛的逐渐正规化，高校体育教学实践中对于啦啦操教学工作的重视程度也逐渐提升，对于其教学方式的研究也愈加渗入，而动作示范就是当前啦啦操教学实践的重要方式之一。动作示范是以教师为基础，通过教师对具体动作的示范，帮助学生理解动作形象以及节奏等进行深入理解，是提升教学效果。而在啦啦操教学实践中，通过对动作示范的应用，也有着重要意义，主要体现在几个方面：第一，能够全面提升啦啦操教学的效率和质量。动作示范在身体运动教学中具有重要价值，能够充分展现教师的综合能力，通过动作示范，能够让学生直观的感受啦啦操的动作要领，并且通过教师的示范，也能够在这个过程中，为学生展现完整示范、分解示范以及纠错示范等几项内容，能够根据学生的实际情况，给予学生针对性的示范指导。这在啦啦操教学实践中，就能够根据学生的学习情况以及啦啦操练习的实际情况，全面提升其教学质量，并有利于教师的教学改革以及教学进度控制。第二，动作示范能够激发学生的学习兴趣。相较于课程讲解而言，在啦啦操教学实践中，动作示范更有利于学生学习兴趣的激发与调动，通过教师精准的啦啦

操动作示范，也有利于学生模仿心理的发挥，这就能够在啦啦操教学实践中起到积极的引导作用，实现对学生啦啦操学习兴趣的调动，以此为啦啦操教学工作的高效开展奠定学生兴趣基础。第三，动作示范能够加强学生的动作节奏掌握。在啦啦操的教学实践中，是需要舞蹈动作与音乐节奏的深度结合的，而对于学生音乐节奏掌握的强化，就是啦啦操教学工作的重点。而通过教师的动作示范，学生能够在教学实践过程中通过对教师啦啦操示范动作的观察，加深学生对于音乐节奏的把握，这对于啦啦操教学工作的高质量开展有着重要意义。同时，学生也能够根据音乐节拍展现啦啦操的运动魅力，实现对学生自信心的强化与提升，这对于啦啦操教学发展也有着重要意义。

## 2 动作示范在啦啦操教学中利用的原则

动作示范作为当前时期啦啦操教学的重要途径，是提升啦啦操教学实效性的必然举措。而动作示范在啦啦操教学中利用时，要想发挥动作示范对啦啦操教学的促进效果，也必须对其应用的基本原则加以分析研究，具体原则如下：

第一，以学生为本原则。在当前教育发展中，学生是教学工作开展的主体，不论是理论知识教学还是实践教学，都需要以学生为本。在啦啦操教学的动作示范应用中，更是如此。因此，动作示范在啦啦操教学的实际应用中，就必须以学生为本，教师需要根据学生啦啦操动作掌握的实际情况及个体差异，进行动作示范的科学运用，针对不同的学生采用不同的示范方式。例如，针对啦啦操动作错误较多的学生，就需要以纠错示范为主，帮助学生快速理解动作，改善学生的错误情况。如果学生是对音乐节奏掌握不足，教师就需要通过分解示范，帮助学生去掌握音乐节奏，以此帮助学生快速掌握啦啦操动作要领。

第二，动作示范规范性原则。动作示范在啦啦操教学的实际应用中，其基本原则要求之一就是要保证教师动作示范

的规范性,避免以为教师的动作示范不规范而导致学生在学习过程中无法规范掌握啦啦操动作。教师在利用动作示范进行啦啦操教学实践时,必须高度重视自身的动作规范问题,这不仅关系到自身作为教师的专业性问题,也会直接影响啦啦操教学工作的效率和质量。一旦教师的示范动作出现不规范,学生就会受教师的动作影响而在啦啦操联系中出现动作失真的情况。因此,动作示范在啦啦操教学实践中应用时,必须以教师的规范示范为原则要求,保证教师动作示范的整体效果,为教学工作的高质量开展奠定基础,提升啦啦操动作示范教学的科学性。

第三,组合套路领操示范原则。动作示范在啦啦操教学的实践过程中,教师不仅需要进行啦啦操动作的示范,更要注重对啦啦操组合套路的领操示范。组合套路领操示范就是指在动作示范中,教师通过音乐与动作的律动,并结合语言以及手势的运用,帮助学生能够更快的进行动作的记忆和熟悉,以此达到提升教学效果的最终目的。实际过程中,通过组合套路领操示范,能够进一步激发学生热情,强化学生的啦啦操教学参与感,实现对学生自信心的培养,是发挥动作示范在啦啦操中教学应用效果的必然过程。

### 3 动作示范在啦啦操教学中有效利用的具体措施

在啦啦操教学实践中,要想保证动作示范的应用价值发挥,就必须对其具体应用措施加以研究,以此保证动作示范在啦啦操教学中应用的整体效果。当前时期动作示范在啦啦操教学中有效利用的具体措施主要包含以下几个方面:

第一,动作示范的分解应用。现代啦啦操发展中,其动作难度逐渐提升,要想保证啦啦操教学的整体效果,就必须对较难的啦啦操动作加以分解,通过分解性的动作示范,来降低啦啦操的教学难度。实际过程中,教师需要在学生面前进行小节动作的全面分解,并对学生讲解每个动作的重点和难点,以此全面加深学生对啦啦操动作的理解。尤其是在复杂动作的啦啦操教学实践中,通过分解动作的使用,更能够实现啦啦操教学的简单化处理,通过教师的反复示范,加深学生对啦啦操的完整印象,全面提升啦啦操教学的实效性。

第二,动作连贯性示范。在啦啦操教学实践中,保证啦

啦啦操的连贯性是教学工作开展的核心内容,需要通过不同动作之间的连贯组合,拼接成啦啦操运动。因此,在利用动作示范开展啦啦操的实践教学中,需要以每个单元为教学重点,并高度重视单元动作之间的连接,这也是教学的难点所在。这就需要通过教师的连贯动作示范,帮助学生理解啦啦操动作之间连接的时机,并保证动作连接的流畅性。通过教师的示范,就能够给予学生直观的动作理解,使学生能够直观的感受啦啦操的动作示范,根据教师的动作示范进行训练,就能够全面提升学生啦啦操动作的连贯性。

第三,背景音乐衔接示范。啦啦操本身就是由动作与音乐共同构成的,决定啦啦操训练质量的直接因素就是动作与音乐之间的衔接质量。因此,在利用动作示范进行啦啦操教学的实际过程中,必须将啦啦操动作与背景音乐之间的衔接作为动作示范的重点,以背景音乐为核心,将啦啦操动作融入其中,教师需要根据音乐的节拍进行啦啦操的动作示范,使学生对啦啦操能够有整体感受,以此在啦啦操的训练中抓住音乐节拍进行动作的练习,提升学生啦啦操训练的整体效果。

第四,表情的运用示范。在啦啦操表演中,表演力的重要影响因素之一就是表情,这也是动作示范在啦啦操教学中应用的重点内容之一。实际过程中,教师需要在动作示范时强调表情的运用,根据啦啦操的动作以及背景音乐,进行自身表情状态的调整,以此实现啦啦操表现力的提升,这对于啦啦操的教学发展有着重要的推动意义。同时,需要老师在教学过程中进行讲解通过老师的亲身示范能够让学生更加直观的了解,在示范之后让学生进行模仿和领悟,对于其它的表情也是一样的,例如老师要给学生示范在表演不同动作时表情的运用,通过示范让学生根据自身的特点和性格进行相应的调整,进而增强自身的表现力。

### 结束语:

综上所述,动作示范在啦啦操教学中应用具有重要意义,能够全面提升啦啦操教学的效率和质量。实际过程中,需要注重对动作示范教学具体方式的研究,以发挥动作示范对啦啦操教学的促进作用,推动啦啦操教学工作的发展。

### 参考文献:

- [1] 马敏.分析动作示范在啦啦操教学中的必要性和重要作用[J].才智,2019(12):73-73.
- [2] 刘倩.分层合作教学法在高校啦啦操教学中的实验研究[D].武汉体育学院,2020.
- [3] 薛梦交.心理暗示在高校啦啦操教学中的运用[J].文体用品与科技,2019,000(024):112-113.

作者简介:曾剑冰,1972.06,女,汉族,广西宾阳县,本科,副高,啦啦操教学或比赛,广西职业技术学院,530226。