

体育舞蹈进入高校体育课的可行性分析

◆刘田蕾

(华北水利水电大学 体育部)

摘要:随着国家的发展和进步,社会对人才的需求提出了新的要求,并要求加强对学生身体素质的培养,所以新课标中就提出:“教师要激发学生运动兴趣,培养学生终生体育的意识。”而体育舞蹈作为一门深受广大群众喜爱的健身运动,不仅注重人体外在美的锻炼而且也重视内在美的培养。所以说,体育舞蹈进入小学体育教学能够在很大程度上实现提高学生身体素质的教学目标。本文就关于体育舞蹈进入高校体育课的策略进行研究,通过分析高校体育教学中存在的问题,提出一些体育舞蹈进入高校体育教学的策略。

关键词:体育舞蹈;高校;体育;应用;策略

前言:在日常的高校体育教学中,应用体育舞蹈,不仅能达到强身健体的效果,而且也可以增加课堂教学的活跃气氛。并且体育舞蹈不受体育器材以及季节的影响,利于学生自己单独练习,对塑造学生美丽的体型也非常有帮助。

一、体育舞蹈进入高校体育教学的优势

众所周知,体育舞蹈是在音乐背景下进行的、通过身体动作表现的、有律动和节拍融合而成的、富有情感和节奏的体育教材内容。而音乐元素的加入又能促进高校体育教学方式的创新,对激发学生学习兴趣和提高教学质量有很大的帮助。此外,大学生学习体育舞蹈不仅可以发展身体的柔韧性、协调性、灵敏性和身体力量,也能培养自身的表现力以及音乐节奏感。所以说,体育舞蹈在高校体育教学中的应用既能锻炼大学生的身体素质,使他们形成优美的体态,而且还有利于促进大学生综合素质全面发展。

二、大学体育教学中存在的问题

(一)教学思想和方式落后

当今社会的教育提倡培养学生的素质,要求在教学过程中发挥学生的主体作用,实现个性化教育,但是当前的高校体育教学中,过分强调以教师中心,忽视了学生的主体地位,而且教学方法也是传统的“填鸭式”教学方法,只注重给学生灌输体育思想以及让学生机械的进行运动。这种情况根本不能激发学生的学习兴趣、调动学生的学习积极性。

(二)教学内容单一

现阶段,高校体育教学内容的单一是影响学生学习兴趣、学习积极性以及阻碍体育教学目标实现的主要因素。很多大学的体育教学都是在室外进行,教师也都很少去按照国家规定的教材去进行教学,在课堂上也只是让学生进行队列训练、跑步练习,长时间练习这些内容就容易感觉枯燥乏味,从而使学生丧失学习兴趣。

(三)分层教学不完善

体育教学的目标就是能够使每个学生都得到锻炼,提高每个学生的身体素质,但是由于每个学生的身体素质基础都是不一样的,有些学生自出生身体就偏柔弱,所以,在体育教学的过程中应该分层教学。但是,当前的高校体育教学中,老师对待学生完全“一视同仁”,这样就使一部分身体孱弱的学生承受不了,不仅不能使每个学生都得到锻炼,而且还容易给学生造成伤害。

三、体育舞蹈进入高校体育教学的策略

(一)体育舞蹈与课前准备相结合

一般情况下,学生在体育课上进行其他运动的时候都会进行一个准备,进行一些热身活动,从而来提升自己的心肺机能,而这个热身准备一般都需要3~5分钟之间,以往进行热身活动都是做一些头部运动、扩胸运动、体转运动、压腿运动、膝关节运动、手腕踝关节运动等等,这些运动虽然有效果,但是非常枯燥,对吸引学生注意力和活跃课堂氛围效果不大。因此教师可以改变传统的热身运动形式,将体育舞蹈融入进课前准备中,在运动前安排2~5分钟左右的热身体育舞蹈。例如,在进行热身的时候,播放音乐,然后教师喊着节拍,带领学生连贯进行一字步和跑跳步,进行八组动作,达到热身的效果。

(二)体育舞蹈与课程结尾相结合

学生在经历了一节课的运动之后会非常的疲惫,他们就会找地方进行休息,这就不能使他们及时的调整自己的状态,不利于他们进行身体放松。所以,将体育舞蹈融入到体育课的结尾,就能够帮助学生积极地放松自己的肌肉,使他们的中枢神经从一个高度紧张和兴奋的状态过渡到相对稳定。此外,在课程的结尾部分结合音乐进行体育舞蹈运动还可以使学生的身心感到放松,对消除学生运动之后的疲劳感也很有帮助。例如,学生在进行长跑运动之后,会出现短暂的身体缺氧如头晕、恶心、四肢乏力等现象,全身也处于一种紧绷的状态,这个时候不能坐下休息,这个时候就需要进行有氧体育舞蹈来帮助学生进行放松,而且还有利于卡路里的消耗。

(三)分层教学,根据学生的特点提出要求

高校体育课的教学目的不仅是为了丰富学生课余生活,最主要的还是组织学生进行运动,锻炼学生身体素质,所以,在高校体育教学的过程中,要注重分层教学,针对不同学生的身体素质以及个性特点提出不同的学习要求,从而使得每个学生的个性都能得到发展、身体都能得到锻炼、都能提高自己的身体素质。因此在体育舞蹈融入高校体育教学的过程中,教师要根据学生的特点和身体素质对学生设计不同的体育舞蹈学习内容:水平一:学生主要学会并能准确无误的做好广播操,同时熟悉并了解体育舞蹈音乐,学习简单的体育舞蹈技术动作,如体育舞蹈下肢动作、上肢动作、躯干动作以及手型;水平二:学生学会一到二套简单的体育舞蹈,同时会把跳绳、纱巾等多种器材融入到体育舞蹈中;水平三:学生学会一到二套稍难的体育舞蹈,同时通过学习学生能够创编1-2节徒手或器械健美操,使其了解体育舞蹈的创编方法。

(四)加强学生自身学习能力

大部分学生自身的学习能力在高校阶段基本养成,作为高校的老师培养学生的体育舞蹈运动的学习能力是我们应当思考的问题。学习是社会成员从出生就拥有的一种力量,学习可不会是一种直来直去的教授方式,而是在学习生活的过程中不知不觉自我意识的养成和发展,从而得到一种完美的体验。学校的管理体制是通过各种渠道形成合适的教学方式,从而提高该校教师的教学质量,从而实现教学的优质化现代化。

相较于守旧的大学生体育舞蹈运动的教育模式,新媒体时代下对高校学生体育舞蹈运动的教育模式更加全面、高效。在守旧的教育方式下,高校教师差不多都是将体育舞蹈运动的教育内容简单讲授,硬性填鸭来建立高校学生体育舞蹈水平,更有一些老师对于学生的学习特点和自身个性不进行考虑测试,同时没有合适有理的沟通交流,这有很大的可能会使高校学生对于体育舞蹈运动的学习产生厌恶心理,对讲师传授的知识完全不感兴趣,结果往往导致一些同学对于健美操运动的学习应付起来。新媒体给高校学生带来了前所未有的展示自己的空间,

总结:总而言之,体育舞蹈进入高校体育教学中,不仅可以促进传统体育教学思想和方法的创新,提高教学质量,而且还有利于吸引学生的注意力,并且大学生学习体育舞蹈还能够锻炼自己的身体柔韧性、协调性以及促进自己优美体态的塑造。所以,高校体育教师应该积极地采取措施将体育舞蹈应用到高校体育教学中,并注意对学生进行分层教学,从而使每个学生都能够得到锻炼和发展,并从中提高自己的身体素质以及体育技能,实现自身综合素质全面发展。

参考文献:

- [1]姚如意.开展健美操运动对中小学体育课的意义初探[J]-读写算(教育教学研究)2011(6).
- [2]张培荣.对中小学开展健美操运动的研究[J]-宜春学院学报2003,25(6).
- [3]韩意.浅谈健美操进入小学体育教育的策略研究[J]-科教文汇2009(35).