

全民健身背景下高校健美操教学的改革分析

唐丽萍

河池学院 广西 宜州 546300

摘要: 在社会经济快速发展的背景之下,人们更加追求生活质量和身心健康状态。我国各大高校为了能够培养出更加优秀的人才更是积极响应全民健身的号召,开设健美操教学课程,强调发展学生的综合素质。对此,该文展开分析和讨论,观察现阶段高校健美操教学中面临的教學问题,从而探究全民健身背景下高校健美操教学改革创新的意义,最终探索出高校健美操教学改革的有效对策,希望能够对我国各大高校健美操教学的改革具有现实意义。

关键词: 全民健身;高校发展;健美操教学;改革分析

一、引言

随着全民健身运动的不断开展和高校人才培养方案的更加全面与要求的不断提高,日渐下降的大学生身体素质与健美操的学习效果还不尽如人意,高校健美操的教学亟需改善。该文从高校健美操的不足出发,分析高校健美操教学中存在的问题,并提出相应的对策,以提高高校教学质量和提高学生的身体素质。

二、现阶段高校健美操教学中面临的教學状况

(一) 健美操教师教学理念和方法落后

全民健身计划推动高校进行健美操教学改革。传统的健美操教学模式中教师教学理念不能与时俱进,教学方法依旧以传统的灌输式教学为主,讲解基本动作要领,再让学生进行练习,过分关注健美操的“操”,忽视了健美操的“健”与“美”,导致教学效果不佳。

(二) 男女比例失调,师资力量不协调

全民健身更要关注“全民”,对于高校而言,健美操教学中女生居多,男生较少,难以实现全民健身的普及性。无论是学生还是教师,男女比例失调都使得健美操教学质量不达标,而且部分学校可能缺少经验丰富的健美操教师,师资力量不足也是难以实现健美操教学推进工作的原因之一[1]。

三、健美操课程教学问题解决对策

(一) 加强高校健美操基础设施的建设

目前,我国普通高等院校硬件设施不断完善,健身场所增加,健身器材与设备日渐完善,但这种高校占少数,且有些只针对专业健美操学生上课、训练或者对外有偿开放,全部用于教学的场所少之又少。高校应加大对健美操课程的资金投入,建设专门的健美操场地;完善针对健美操课程特性所需器材,保证学生上课基础设施,提供良好的上课环境,才能提高学生健美操的积极性,教师才能保证上课质量,提高上课内容的多样性,保证学生的上课安全,最终提高健美操的教学质量。

(二) 创新教育,从教学模式创新设计接力

任何课程教学的创新改革都应该建立在学生实际的学习情况和学生实际的学习需求之上,而体育课程的教学还需要充分地考虑到学生的身体素质和锻炼基础等方面。所以,这就需要在教学模式上作出相应的改变创新,使得教学与学生的学习需求相契合,进一步地提高体育课程教学的成果。创新的实践教学模式设计和应用能够使健美操课程实践教学活

动得到更加高效地开展。在高校健美操实践教学的过程中,教师可以见教学分为三个阶段,有层次地展开教学活动,有计划地实施教学策略来帮助学生实现更为高效的学习成果。

教学的开展可以根据教学内容设计、教学方法可以从学生的兴趣爱好入手进行选择、在教学时间的把控和教学特点的体现上就需要教师在教学的过程中合理地进行安排和控制课程各个环节的具体开展。所以,在高校健美操实践教学的过程中,教师在进行教学模式的创新设计中可以直接省去一些不要的环节,将教学的形式化减弱,这样就可以让教师在有限的教学时间内将时间用在刀刃上,给予学生更加科学、全面、具有针对性教学。

(三) 加强师资力量建设,加大设施建设投资

雄厚的师资队伍力量能够更好地促进健美操教学改革。各大高校可以聘请高素质的健美操教师进行体育课教学,同时招聘更多的男教师进行教学,以协调男女比例,同时对教师进行相应的培训和考核,也有利于提升教师教学技能,帮助学生积极学习健美操,以促进全民健身活动地开展[5]。

全民健身需要得到各界人士的支持和帮助,各级领导的重视也能促进全民健身的进一步发展。适当的资金投入能够完善设施建设,为学生提供相应的场地。同时,国家也越来越重视教育事业,重视高校健美操的教学任务,这也能促使高校健美操教学改革更加适应全民健身发展要求。

四、结论

总体来说,在全民健身的背景之下进行高校健美操教学改革可更加顺利,改革顺应发展趋势,但是仍然会面临许多困难,因此要紧跟时代脚步和全民对自身健康的需求进行健美操教学改革,适时转换教学思路,为新时代的大学生提供更好的学习氛围,从而激发大学生对健美操的学习兴趣,进一步实现健美操运动的可持续健康发展。

参考文献:

- [1] 王林蓝. 全民健身视角下高校健美操教学优化[J]. 教育现代化, 2018, 5(32): 307-308.
- [2] 曹青. 基于全民健身背景下的高校健美操教学优化策略分析[J]. 运动, 2018(3): 99-100.
- [3] 刘尚武, 张润红. 高校体育专业健美操支架式教学的实证研究[J]. 南京体育学院学报: 自然科学版, 2016, 15(6): 107-111.