

高中体育健美操课程美育教学的实现路径探讨

黄保英

贵州省黔东南州榕江县第三高级中学 557200

摘要: 随着素质教育的深入发展, 体育教学越发受到人们的关注。健美操教学能够提升学生的身体协调能力、心肺能力与审美能力, 对学生今后的成长与发展具有积极的促进作用。在现代高中体育课程中, 体育教师应发挥健美操的本质特征, 展现健美操的体育魅力, 培养学生练习健美操的兴趣, 同时指导学生发掘运动的乐趣, 培养体育的审美能力。在健美操教学过程中, 体育教师要尤其重视培育学生的审美趣味, 发挥健美操的美育功效。

关键词: 高中体育; 健美操教学; 美育发展

Discussion on the realization path of aesthetic education teaching in high school sports aerobics course

Huang Baoying

No. 3 Senior High School, Rongjiang County, Qiandongnan Prefecture, Guizhou Province 557200

Abstract: With the in-depth development of quality education, physical education has attracted more and more attention. Aerobics teaching can improve students' physical coordination ability, cardiopulmonary ability and aesthetic ability, and has a positive role in promoting students' future growth and development. In modern high school physical education courses, physical education teachers should give play to the essential characteristics of aerobics, show the sports charm of aerobics, cultivate students' interest in practicing aerobics, and at the same time guide students to explore the fun of sports and cultivate the aesthetic ability of sports. In the process of aerobics teaching, physical education teachers should pay special attention to cultivating students' aesthetic taste and give full play to the aesthetic education effect of aerobics.

Key words: high school physical education; aerobics teaching; aesthetic education development

健美操不仅是一项体育项目, 也是一种艺术表现形式, 具有节奏美、动态美和形体美的特征, 不但具备较强的健美功能, 而且具备很大的审美价值。因此在健美操教学过程中, 要重视培养学生的审美情趣。健美操的美学特征主要体现在健、力、美三个方面。练习者通过练习健美操中动感、协调、弹性的动作, 在锻炼身体的同时, 还能从中得到“美”的享受。美育是审美教学与美感教学的结合, 指通过教育提升学生认识美、理解美、欣赏美、创造美的能力, 从而使学生具有美的理想、美的情操、美的品格和美的素养。健美操课程本身具有丰富的美育元素, 且两者在培育全面发展的人才目标上相一致。高中体育教学中可以通过健美操课程对美育价值的传播, 促进学生的全面发展。

一、健美操的审美特征分析

(一) 健美操的艺术

健美操的艺术价值首先表现在健、劲、美上, 这是人类不断寻求的最佳境地。健美操的运动和谐、顺畅、有弹力, 既运动身心, 强化素质, 又可体验“美”, 从而提升了美学能力和美学素质。健美操选手们在竞赛中所显示出健壮的体魄、精湛的技能、顺畅的动作编排和充沛的体能, 常常给观者带来深深的感受, 从而充分体现了体操运动的艺术化。可见, 健美操不同于其他运动, 这也是人们喜爱健美操的原因之一。

(二) 健美操的内涵美

健美操本身强调力量与美的结合, 其有内在美, 包括音乐、形式和动作之美。而音乐是健美操的核心元素, 对健美操的发扬与创新也很重要, 它直接反映了健美操的节奏运动

与动作形态。选择歌曲是学生进行健美操活动的重要基础, 直接影响健美操的教学效果, 例如, 律动感比较强烈的歌曲可以给健美操教学带来更加强大的力量; 而轻柔舒缓的乐曲, 则可以更有效地展现出健美操的柔美。

(三) 健美操的编排美

健美操的动作编排之美通常涉及健美操的动作连接、动作造型, 甚至队形演变。其中动作造型指的是单体、双人甚至多人, 通过展示自身的动作姿势并在停顿时所呈现的状态。健美操的动作队形编排一般包括动、静和动静结合的基本造型以外, 还包含前后造型、左右造型, 由此来反映健美操的对称美感和起伏美。健美操的整套动作在进行过程中, 通常会通过队形的变换来表现出不同的图案或者是阵列, 给人一种视觉上的美感, 这也是健美操通过编排美所展现出来的艺术效果。

二、高中体育健美操课程美育教学的实现路径

(一) 丰富课堂内容, 使美育贯穿课堂

始终教师在课堂教学中, 应根据自身的知识水平与学生的理解程度, 最大化地丰富课堂讲授内容, 摒弃单一的课堂教学模式。新时代教育对高中专业类教师提出了一专多能的要求, 这也为广大体育教育工作者指明了进步与发展的方向。要想科学、规范地向学生传授健美操蕴含的内涵及其要义, 这就要求教师不仅要有扎实的专业理论知识和技术技能, 还要对健美操课程中所具备的美学、心理学、教育学等要素进行深入挖掘。

在教学过程中, 教师可以把健美操教学与当下最流行的

元素有效结合起来,激发学生学习健美操的兴趣,还可以运用直观教学法与间接教学法等手段,让学生更多地了解健美操,并通过优美的语言讲解及精准的动作示范,让学生感受健美操独特的美感,获得美的体验,启发学生的审美思考,使健美操教学的美育功能得以实现。

(二) 展现健美操的鲜明特点,形成审美思想

审美情趣本质上是主体意识的体现,但不同的社会主体对于健美操审美情趣的认识都不同,从而导致审美情趣呈现出巨大的差异性。在我校开展健美操教学的整个过程中,即使是同一套健美操和同样的音乐,也会因为各个学生的认知差异导致健美操教学产生不同的特色,不同的意识形态和格调。所以,教师在健美操教学的过程中要抓住健美操的特点,鼓励学生展现出不同的审美特点,而独特的理解就是每个学生对审美趣味的系统认识。

可以让学生从思想上认识到健美操的美感给他们带来的好处,比如可以用多媒体对学生进行视频教育,让学生可以看到健美操的美感,这种视觉上的冲击,可以激发学生内心的激动,可以让学生体会到健美操的能量。其次,用现代化的教学模式,用现代化的教学器材,让学生可以感受到健美操真的可以给他们带来好处,这样,学生们就会产生学习健美操的自主愿望,习惯参与到健美操的活动中去。

(三) 多样微课开发利用,帮助学生掌握细节动作

微课的良好利用建立在多媒体技术上,而多媒体技术中包含了各种教育手段,教师除了采取视频录制的方式进行教学,还要加强对各种形式的融合利用,包括动画、图片、音乐等,促使微课呈现更加多样化和科学化。教师在融合各种形式制作微课课件时,应该以教学主题为基础。

对于学生来说,趣味性的事物更加能够吸引学生的兴趣,因此,教师对于动作的展现,不仅可以人为展示,也可以用动画来呈现,让学生集中注意力,实现有效地学习。首先在教学导入环节利用微课导入。在教学刚开始,学生存在注意力不集中的问题,教师刚开始的教学很大程度上都是无效的。针对这一点,教师就可以在导入环节有效利用微课,将学生的状态快速地带动起来。

例如,教师在开展休闲健美操教学之前,教师可以在网上搜索休闲健美操的示范视频,学生看到健美操以如此轻松、新颖的形式呈现出来,对于健美操的学习会产生更大的参与兴趣,并且开始期待接下来的学习。然后在体能动作训练中使用微课。教师在微课视频上,对于一些细节动作要进行侧面、背面、镜面三个方向的呈现。同时讲解过程中,要将动作过程慢放,让每个学生都能跟上节奏,并通过反复播放的方式,让学生进行更好的练习,并对自己的动作进行检验。教师通过着重训练和反复训练,促使学生实现充分的消化,同时学生的耐力和体力也得到切实的增强,达到科学运动的目的。比如,从教材来看,教师开展的动作训练应该遵循循序渐进的规则,同时训练过程中要将肌肉、心脏、关节、韧带等身体部位都充分地调动起来。

在基础的体能动作训练基础之上,教师要进一步开展对照训练。这个阶段教师无需对学生进行过多的指导,学生可以对照微课视频对自己的动作进行相应的调整,教师需要让学生明确,想要切实掌握健美操,需要通过不断的练习,形成肌肉记忆,并且对细节处要不断精进,从而做到完全领会。对于仍有问题的学生,教师可以将微课课件分享到班级交流

平台上,让学生在课下时间借鉴视频进行反复练习,从而体能训练和动作训练都得到了切实的保障。

(四) 丰富教学内容,培养学生的审美意识和观念

健美操教学是达到健美操教育目标的关键保障,教学内容也与健美操教学质量直接相关。在健美操教育中渗透美育,把美育意识导入课程中,在健美操教育中充实教学内容,而内容的选取也应适应学生的心理和生理特点,培育学生的审美意识和审美观念,调动学生对学习健美操的强烈求知欲和浓厚兴趣。

在教学过程中,教师可以采取循序渐进的方式进行教学,例如,在教学中,首先可以为学生播放《兔子舞》的音乐,这个音乐舞蹈简单易学且节奏强烈,非常适合小学生练习健美操。教师可以先为学生示范一遍,在示范后让学生跟着伴奏一起做动作。如果整节课都学这支《兔子舞》的话,学生可能会感到无聊,这时教师可以让学生根据这个伴奏,以健美操的1/8拍为例,自己编排健美操的队形或动作,激发学生的创造能力,提高学生的体力与心智。教师还要在此基础上深挖各种美育资源,并将其应用于学生的动作编排中,创作出具有艺术性、现代性的舞蹈动作。

(五) 采用多样化教学手段,提升学生审美感受

能力好的教学方法不仅可以帮助教师有效开展教学活动,提高教学效果,还能提高学生的学习兴趣,提升学生的学习成效。因此,在健美操教学中,教师应选用适当、合理、科学的训练方法,教学内容要有针对性,按照不同学生的特点选用不同的教学模式。例如,可以采用小组教学法进行教学,在学习一支新的健美操舞蹈时,先让学生学习健美操分解动作,教师可以带领学生跳一遍,这个时候就能明显分出差异,有些学生已经掌握,而有些学生却依然无法准确记住动作,这时教师就可以采用小组合作的教学方式,让学习能力比较强的学生带领学习能力比较弱的学生,强化学生对健美操的动作理解。

除此以外,学生在自主练习时,教师也需要适当地给出一些指导,缩短师生间的距离,使学生在平等、愉快的课堂气氛下完成训练。在这样的教学环境下,可以更有效地培养学生对音乐的感受能力,从而陶冶情操,培养审美趣味。

三、结语

综上所述,健美操作为一个独特的体育艺术项目,本身就具有很多审美元素,而通过长时间训练,能够让练习者的身体功能更加协调,审美趣味也会得到提升。美操课程中蕴藏着丰富的美育资源,其内涵美、编排美以及艺术美等特色,必须在教学实施中传递给学生,以培育学生的审美趣味。体育教育工作者要利用好健美操课程这个载体,实现体育课与美育的有机结合,使两者互相渗透,更好地发挥育人的作用。

参考文献:

- [1] 戚世艳.提高审美、陶冶情操——健美操教学中对学生审美情趣的培养策略探究[J].体育风尚,2020(01):287.
- [2] 陈健.健美操教学中运用艺术化教学的思路分析[J].文体用品与科技,2020(06):122-124.
- [3] 周烈,侯菊芳.健美操教学中的美育教育[J].首都体育学院学报,2001(4):60-62.