

初中体育教学中开展和实施健美操的研究

李 静

(山阴县业余少体校 山西 朔州 036900)

【摘要】健美操将音乐、舞蹈、体操三者做到了完美结合,是一项集锻炼身体、塑造形体、愉悦身心为一体的运动。中学体育教材已经将健美操项目编写其中,是初中体育课内教学和课外活动的重要形式,对促进学生们的身体健康和心理健康有重要意义。近年来短视频的快速传播,更是促进了诸如鬼步舞等节奏感强,简单易学、动作花样易编排舞蹈的兴起,大批中小學生都以学会这些舞蹈动作为荣,这给体育教学中健美操的开展提供了非常有利的条件。本文对初中体育教学中开展和实施健美操的策略和方法做了探究和总结。

【关键词】初中体育;健美操;开展方法

健美操作为初中体育教学中的重要内容,在课堂教学过程当中与其他的体育项目存在一定的区别。首先,健美操的参与群体比较宽泛。其次,健美操的展示作用比较强,具有良好的示范性。再次,健美操能够对学生的身体协调性和身体锻炼起到非常大的帮助,是初中阶段体育项目中的重要选择。基于健美操的重要性,在初中阶段的体育教学中,应当根据健美操的特点和健美操课堂教学的实际情况,认真的做好课前准备、教学示范以及学生兴趣的培养,保证初中体育课堂中健美操教学能够达到预期效果,实现对学生兴趣的培养以及身体的锻炼。

一、初中体育健美操教学要做好课前准备

(一) 教学方案准备

初中体育健美操教学与其他课程一样,在课程开始之前需要做好教学方案的准备。例如,本次课堂中主要讲授哪些动作,通过几种方式进行教学,教学方法有哪些?中间如何引导学生进行自主训练,这些教学细节都需要在教学方案中进行明确。同时,教学中用到的音乐、用到的器材,具体的数量都需要在教学方案中进行标记。所以,完整的教学方案是保证健美操课堂教学取得积极效果的关键。

(二) 教学场地和器材准备

初中体育健美操教学在开始之前需要确定教学场地和教学器材。采取户外教学还是采取室内教学都需要在教学之前进行明确。假设在户外教学中需要提供哪些器材支持,在室内教学中需要协调哪些器材装备,需要在课堂之前确定好。这就需要任课老师提前做好统筹与规划,根据天气情况与学生的实际表现以及学校的现有教学资源合理的选择教学场地,并提前做好教学器材的储备,保证课程开始之后所有的教学资源都能够匹配到位。

(三) 热身准备

在健美操教学中,为了避免运动损伤,需要在教学开始之前由教师带领学生进行身体的热身准备。通过身体的简单活动,打开关节保持关节和筋骨处在活跃的状态。通过规定动作的热身准备,让学生能够提前进入学习状态,保证在后续的教学过程当中能够完成课堂传授的规定动作,提高课堂教学效果。目前在初中健美操教学过程中,热身准备已经得到了广大师生的认可,并且在实际的教学过程当中发挥着重要作用。

二、在初中体育教学中开展健美操训练的策略

(一) 选择训练项目,激发学生兴趣

运动心理学研究认为,兴趣是维持学习活动的原动力。如果教师无法激发学生的好奇心和兴趣,那么就算教学内容讲得再好,示范的动作再多,课堂环节安排得再精妙,学生也不会愿意学习,并且有可能会对所学内容产生厌恶感,这无疑是教师最不希望看到的情况。针对学生的兴趣问题,在教学前就可以选择恰当的内容。同时,教师要多给学生设计一些有趣的技术动作,让学生能够感受到体育教学的创新性,而不能只是机械地重复几个动作。教师还可以播放恰当的背景音乐,换上专业的健美操服装,给学生以听觉、视觉等多种感官上的刺激,从而增强学生对健美操课程专业性的认同感。这样,学生才能积极主动地参与到教学活动中,从而顺利地完课程教学环节。

(二) 丰富教学内容,引起学生共鸣

体育科学教学理论告诉我们,学生运动的内容是高效课堂的第一要素,教学内容的选择直接关系到教学效果。在传统的体育教学方式中,学生已经习惯了模仿教师的动作,而且教师也会把动作的要领进行分解,重复的次数也比较多。然而,我们却忽略了是否引起学生的共鸣。教学实践证明,学生对教学内容认可就会引起思想的共鸣,从而认真投入到训练中。这种教学方式一开始会有不错的效果,但每一节课都是这样进行,每一种模式都是固定不变的话,学生很容易就会产生厌倦,教学效果也就大打折扣了。因此,教师要不断丰富教学内容,不断融入新的教学方法,从而让学生多方面、多角度地学习健美操技术动作。例如,教师可以采用多媒体技术来改进自己的教学,播放一些艺术性极高的健美操比赛,从而让学生直观感受健美操的独特魅力,引发内心强烈的共鸣,从而更加积极地投入到练习中。

(三) 创新教学内容,尊重性别差异

在健美操训练过程中,我们不难发现参与者以女生居多,男生参与者非常少,甚至几乎没有。究其原因,一是教学内容过于陈旧,过于偏重女生而忽略男生,二是男生害羞不愿做。所以,我们要改变这种现状,争取吸引更多的男生也参与到健美操活动中。我们应不断更新教学内容,彻底改变传统教学内容单一的缺陷,多安排一些适合男生的健美操运动,这样才能让健美操课程成为男女皆宜的运动健康课程,从而提高学生的整体参与度。在教学过程中,教师要意识到男生和女生在心理和生理上都是有差别的,这会造成训练效果的差异。因此,教师不仅要认识到这种差异,而且要重视起来,并且尊重这种差异,多给男生在情感上的关怀,提升男生的积极性,让他们主动参与到教学过程中。在健美操训练过程中,还应该充分利用现代教学技术,如播放一些流行的音乐作为健美操练习的背景音乐,这样既可以吸引学生,又能提高训练效果。

(四) 完善设备器材,强化教学效果

体育器材是开展体育教学活动的教学工具,是完成教学任务的客观条件。学校应当重视物质条件的保障,让学生能有良好的条件进行体育锻炼,从而锻炼出健康的身体。然而,在实际教学中由于种种原因,并不是每一所学校都有条件为体育课程提供齐全的健美操器材。教师应采取不同的对策,尽量购置齐全的健美操器材、服装,或者布置出专业、正规的健美操场馆,将基础设施布置好,利用学校已有的教学设施,尽一切可能争取设备器材,从而强化教学效果。

总之,健美操作为大众喜爱的运动方式被学生所接受,我们应利用好这一资源,同时根据学校的实际情况采用不同的训练策略为学生的健美操训练提供保障,这样才能让健美操训练来陶冶学生的情操、塑造学生的形体,从而使初中体育课堂教学更加丰富多彩。

参考文献

- [1] 高健. 中学体育与健美操有效课堂教学策略探析[J]. 中国科教创新导刊 2016(8).
- [2] 曹科. 浅谈提高体育教学有效性的策略[J]. 基础教育研究. 2018(22).
- [3] 顾永解. 如何促进小学体育课的有效教学[J]. 小学时代(教育研究). 2018(18).