

探讨健美操在中小学体育教学中的价值与实现

卓晓智

(深圳市福田区南华实验学校 广东 深圳 518000)

[摘要] 体育教学是现代教学的重要组成部分之一,具有多方面的积极作用,也要求重视中小学阶段的基础工作。本文以健美操在中小学体育教学中的价值作为切入点,予以简述,再以此为基础,重点分析健美操在中小学体育教学中的实现方法,给出合理进行课程设计、重视教学方式优化等内容,服务后续体育教学活动。

[关键词] 健美操; 中小学体育教学; 课程设计; 教学方式

前言

健美操是一项深受喜爱的体育健身项目,具有普及性强特点,集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体。就中小学体育教学而言,健美操的运用也具有积极价值,契合现代教育中,中小学生对“德、智、体、美、劳”全面发展的基本目标,也能够为中小学生的成长、当代教育改革深入化提供助力,需给予深入分析。

一、健美操在中小学体育教学中的价值

(一) 促进中小学生学习健康

健美操的应用,直接作用在于促进中小学生学习健康。从方式上看,健美操强调肢体、关节、躯干、肌肉、韧带的综合运用,且不同组织之间的协调是健美操运动的基本特点,对于正处于身体发育期的青少年、中小学生学习而言,具有生理层面的独特作用,提升了中小学生学习机体各处组织的综合发育效果,可有效保证其身体健康。在此前学者的研究中,长期接受健美操训练、且每周比低于80min的情况下,中小学生学习肺活量、肌力较平均水平出现了4%~11%的提升,直接证明了健美操对中小学生学习健康的积极作用^[1]。

(二) 提升中小学生学习综合素质

现代教育强调德智体美劳的同步化,我国各地中小学的教育活动普遍偏重文化知识传递,健美操在体育教学中的运用,可一定程度上扭转该局面,提升中小学阶段体育教育的有效性,实现中小学生学习综合素质的提升。如中学阶段的学生出于青春期,具有独立意思强、叛逆性明显的特点,在体育教育中普及健美操,可使学生通过运动实现情绪宣泄,避免叛逆、冲动等负面情绪郁结。健美操的集体性也能提升学生集体意识,促进其形成集体责任感、荣誉感,促进身心健康和综合素质的改善。

二、健美操在中小学体育教学中的实现

(一) 合理进行课程设计

尝试将健美操引入中小学体育教育中,要求首先做好课程设计,结合该项运动的特点、中小学生学习和生活需要,建议采用阶梯模式,将其运用分为6个阶段,结合不同阶段需要进行课程设计。6个阶段分别为:小学3年级及以下、小学4年级及以上、初中1-2年级、初中3年级、高中1-2年级、高中3年级。以时间设计为例,第一阶段每周应保证至少进行4个课时教学,总时间不少于160min。第二阶段每周保证至少进行3个课时教学,总时间不少于120min。第三阶段每周保证至少进行2个课时教学,总时间不少于80min。第四阶段每周保证至少进行1个课时教学,总时间不少于40min。第五阶段、第六阶段设计与第三第四阶段相同。该课程设计的基本目标为,小学阶段教学时间略长,以通过有效的体育教学,使小学生学习掌握健美操的基本内容,进入初中、高中阶段,中学生的学习压力增加,且此时学生已经掌握了健美操技巧,可适当减少教学时间,以免影响中学生学习考试和日常

学习。具体执行过程中,建议学校将健美操教学纳入体育教学总体计划中予以推行,如果体育教学本身时间不够充裕,也可额外增加课程,进行健美操的专门教学。

(二) 重视教学方式优化

教学方式的优化,主要强调课堂内外、学校内外的一致性。此前中小学体育教学偏重于利用课堂时间进行教育,进入初中、高中阶段后,学生学习压力有所增加,体育教学所受程度不足,在此背景下,不能单一借助课堂和学校作为教学载体,可在条件允许的情况下进行远程教学。如教师可将健美操的各项要领、动作技巧等整理为数字化文件,远程发送给学生,由学生利用课下、校外时间进行自我学习,强调基础知识的掌握,同时对自身不能掌握的部分,单独予以记录,如手脚并用的技巧、健美操运动过程中的呼吸技巧等。进入课堂后,学生已经初步掌握了各类知识信息,其学习更具有针对性。教师仅就学生不能掌握的部分进行示范、指导即可。同时,考虑到中小学体育健美操教学的长期性,还应重视学生自主性的发挥,可鼓励其自主收集各类学习资源,予以参考和运用,避免教师单一进行知识传递的弊端^[2]。

(三) 采用渐进教学思路

渐进教学思路,是指在进行中小学体育健美操教学活动中,考虑运动强度和技术难度,逐步予以增加。如在第一阶段教学中,可强调各类技术动作的分解练习,包括手臂上举、抬腿、跳跃等。至少应用4周时间,完成各项基本动作的学习。进入第二阶段、第三阶段后,基础动作的练习仅作为辅助,可强调连贯动作和运动强度的增加,以学生的心率达到160~180次/min为最低强度要求。高中阶段的学生,在进行健美操教学时,内容和方式与初中阶段相同,但要求女高中生的心率达到190~200次/min、男高中生的心率达到210~220次/min左右。第一阶段学生持续运动的时间不宜超过15min,第二阶段不宜超过20min,第三阶段以上不宜超过25min,课堂剩余时间可鼓励学生进行自我练习。渐进教学思路下,健美操知识和作用得到有效传递、发挥,也避免了运动强度过大或不足的问题,具有一定的可行性。

总结

综上所述,健美操在中小学体育教学中的价值突出,也具有理想的可实现性。其价值体现在两个方面,可直接促进小学生学习身体健康,并综合提升其各项素质。实现方面,要求在实际工作中合理进行课程设计、重视教学方式优化、采用渐进教学思路,通过不同角度为健美操的推广提供支持,改善相关教学效果。

参考文献

[1]陈玲玲.浅析健美操运动对小学生学习身体素质的影响[J].当代体育科技,2019,9(13):36-37.

[2]荆瑞林.浅谈健美操在中小学生学习综合素质培养中的价值[J].才智,2018(31):68.