

仪、武术艺术欣赏等作为武术操课堂的组成环节。将武术和音乐、美术、语言、历史等领域中的各种表现形式进行结合，使武术操课堂成为多学科的整合体，充分运用教育的作用，更好地在儿童间开展武术操运动。

在挖掘众多的文化元素过程中，本着儿童发展五大领域要求进行不同领域目标选择不同文化。例如艺术领域，音乐美术，社会领域的武德故事等。

武德故事可以进行德育教育，让儿童明辨善恶是非；保卫国家的武术英雄人物介绍和与武术相关的童谣、诗词、歌曲、成语等，可以将其引进武术的传统文化世界中；武术游戏可以健全儿童的人格发展，以活动为主，使儿童强身健体；武术技术动作可以让儿童的动作舒展、刚劲有力；武术艺术欣赏可以展现美，提高儿童欣赏美的能力；武术礼仪可以使儿童养成良好的习惯和素养。多元化多学科交叉的武术操课堂教学形式不仅可以使儿童的记忆更加深刻，从而获得最佳的教育成效，同时也能让儿童从中感受到中国传统文化的精髓，提高其民族意识，推动中华民族传统文化的传承。

3 武术操对小学肥胖儿童身心健康的促进措施

3.1 启发式教学方法

小学教师在应用启发式教学方式时，主要就是向通过向学生介绍武术动作，然后让学生在自主练习的过程中进行自主思考。比如当小学教师在教学武术手型的时候，每一个武术动作的手型都是不同的，教师也可以适当引入步型的组合，然后让学生充分进行思考。如教师在教授拳法时可以组合成为马步冲拳、弓步冲拳等。武术中也包含了许多象形动作，如龙爪、虎爪等，教师也可以让学生充分发挥想象力，自主创造出更多的武术动作。

3.2 多样化的武术主题体验活动

武术各家各派的拳术、剑术、刀术、棍术、枪术琳琅满目，每家流派的武术也都各有千秋。如中国式摔跤、散打、拳击、截拳道、武术短兵、中华舞龙、舞狮等，这些项目都属于武术的一种，把这些具有中华民族浓郁色彩的特色体育项目科学的运用到幼儿武术的教学中，使孩子们的好奇心在源源不断的特色项目开展的冲

击中被满足。如在开学初期，开展武术短兵体验活动，学期中期开展对抗类的中国式摔跤体验课，学期后期开展舞龙舞狮体验活动。在这定期的活动中，不仅刺激了他们的学习兴趣，还间接的提高了学生的认知水平，了解认识到新的武术文化。

3.3 趣味差异性教学

遵循小学生身心发展规律制定不同的教学内容、教学方法。儿童的身心发育在7-12岁阶段内每一年都会发生很大的变化，应在每一阶段选择每一阶段的教学内容。比如在一年级的孩子，情绪波动快速、好动、注意力集中时间短等一些特性，在教学内容的选择上就只能是一些用拳、掌、勾创编的武术操且动作不宜过难或以直接发力的单一动作为主，在教学方法上以教师带动练习，以表扬激励为主，并以游戏带动儿童的情感。而二年级的孩子，在教学内容上就可以选择一些弓、马步型变化的拳操，教学可以适当严肃。对于三年级的孩子，接受能力普遍增强，教学内容的选择要让他们感觉有难度且经过一定的努力能够掌握，教学方法以讲解示范为主，指出动作要领深化练习，还要鼓励与惩罚并用。

总之，教学内容及教学方法要根据不同阶段的学生及发展的实际情况做出相应的调整，防止教学内容过重打击学生学习武术的热情，或者教学内容太过简单从而降低武术教学的质量和学生学习武术的效率。

结束语

综上所述，小学武术操运动的开展，其功能性的多元化，有助于贯彻落实各领域目标，增强小学生身心素质，促进儿童智力发展。我们应该对肥胖儿童的日常在校学习中较多的开展武术操项目。为提升我国的教学中肥胖儿童身心健康发展，提高肥胖儿童健康学习指数，为提高小学儿童教育全面整体完善建设做出贡献。

参考文献

- [1] 卢淑敏. 小学武术教学中应注意的几个问题——观摩武术教学赛课后感[J]. 学园, 2011(10).
- [2] 于雷. 长春市小学开展武术操的可行性研究[D]. 沈阳: 辽宁师范大学, 2011.

少数民族传统体育项目竹竿舞学校教学研究

隆文静

(重庆市彭水县中学校 重庆 彭水 409600)

【摘要】竹竿舞是我国著名的民族舞蹈。在我国由于地域辽阔，历史悠久，民族较多，每个民族都有着自己独特的文化特点以及文化内涵，但是随着时代的发展，这些民族文化正在被遗忘流失，因此应当继承这些民族传统文化。将竹竿舞作为学校的体育教学内容，使很多的学生能够记住竹竿舞，继承竹竿舞，将竹竿舞流传下去。而且竹竿舞作为一种典型的民族舞蹈，更符合中小生活活泼好动的特点，将竹竿舞融入进学校教学中，可以在传承民族文化的同时，提高学生学习的积极性，这也是将竹竿舞融入进学校体育教学中的重要目的。

【关键词】少数民族传统体育项目；竹竿舞；学校教学研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.450

引言

竹竿舞是黎族的经典舞蹈，主要分布在广东一带以及海南一带。在当地旅游时，竹竿舞也成为游客的体验项目之一，通过对竹竿舞的体验明白黎族的文化。对于黎族来说，竹竿舞具有非常重要的地位，竹竿舞是黎族欢迎客人的舞蹈。将竹竿舞融入进中小学体育锻炼中可以改变枯燥的体育课程也可以提高中小学生对体育学习的兴趣，进一步的优化体育教学体系。

一、竹竿舞特性

1. 竹竿舞的健身性

竹竿舞是一种促进全身新陈代谢的运动。在运动时需要全身上下一起配合运动，学生需要随着音乐的律动进行摇摆等动作，需要在全身的配合下，才能完成这些动作。而且竹竿舞的练习能够强化我们的身体素质，增强体质，使全身的血液快速的循环，起到强身健体的作用。

2. 竹竿舞的简单性

竹竿舞的姿动作起源于日常生活，具有极强的韵律，学生随着音乐舒展，动作简单难度不高，无论任何年龄段的人群都可以学习。将竹竿舞加入学校体育活动中，可以提高体育教学的广泛性，使学生能够快速的掌握要领，并且享受竹竿舞带来的乐趣。

3. 竹竿舞的多样性

竹竿舞是一种具有独特内涵的少数民族舞蹈，随着节奏舞者摆动自己的身体，舞蹈动作非常的优美。随着音乐，不同年龄段的人群一起舞动，别有一番趣味。而且这一幕也出现在很多的影视剧中，山林、流水以及跳着舞蹈的少女们，形成了独特的美感。而且竹竿舞动作层次性较强，根据打拍方式以及跳跃方式的不同，舞者动作从简单逐渐增加难度，随着舞蹈改变拍子以及跳跃动作。从整体上来看，舞蹈性更强，而且这种元素丰富的舞蹈会使竹竿舞的趣味性提高。

二、竹竿舞加入学校教学中的具体措施

1. 创新教学理念

为丰富体育教学内容，传承民族文化，将少数民族运动引入到体育课程中，已经成为教育改革的重点内容，能够保护传统文化，改变教学内容。而且这种新型的教学模式改变传统教学的枯燥，使很多学生热爱上体育运动。很多教师在进行教学活动时，将成绩作为评价学生好坏的主要标准，而少数民族运动的引入，可以使学生的根据自己的喜爱选择体育项目，更注重学生的个性化发展，使学生能够全面发展。为更好的开展竹竿舞课程，首先教师应当加强对竹竿舞的了解，对竹竿舞的理论知识以及技巧进行研究，亲身体会竹竿舞的魅力，了解竹竿舞在舞动时的细节，

使竹竿舞能够在体育教学中发挥积极的作用，通过不断的创新教学模式，提高竹竿舞的质量。

2. 传理论知识

学校学生年龄较小，大部分学生都是00后。这些学生具有自己独立的性格，单调、枯燥的教学内容很难引起他们的重视，而竹竿舞的引入可以让学生了解到更为丰富的历史内涵以及现状。学生可以通过翻查资料以及查阅历史等方式，对竹竿舞进行了解。教师在开展竹竿舞教学时也要注意为学生讲解技巧以及器材的使用，为学生后续的练习打下基础。

3. 教授基本技能

表面上来看竹竿舞的技术含量并不高，但是在实际接触时会发现，竹竿舞具有一定难度，需要参与者全身心的投入，对敏捷程度以及思维程度都有一定的要求。在教学过程中需要学生能够掌握敲打竹竿的技巧以及节奏，鼓励学生对其进行创新。在教学中教师可以与学生一起讨论关于竹竿舞的技巧，使用那些方式能够让舞者应接不暇。为应对可以采取哪些动作，使学生在实践过程中不断的协调自身的反应能力以及协调能力，在实践中发现问题，解决问题。

4. 丰富活动形式

通过多种的活动形式让学生学习竹竿舞，学校可以组织竹竿舞比赛，以小组为单位进行竞争，也可以组织学生观看竹竿舞的表演，使学生能够主动的探究竹竿舞的历史，感受竹竿舞。对当地的风俗文化进行讨论，通过文化背景更了解竹竿舞，为提高教学效果，教师也可以使用互联网资源，通过在线直播教学或者录播课的形式使学生在家也能够练习。

结束语

少数民族传统是中国历史文化的重要组成部分，少数民族体育运动在具备娱乐属性的同时也可以培养学生对运动的热情，使学校的文化氛围更加的浓厚。而且在贯彻中小学素质教育的过程中，竹竿舞的出现能够丰富学生的日常活动，使学生可以全面发展，提高凝聚力，推动少数民族文化的传承，提高体育教学效果，实现均衡发展。

参考文献

- [1] 廖永志. 少数民族传统体育项目——竹竿舞在中职学校教学研究[J]. 文体用品与科技, 2019(12): 42-43.
- [2] 陈婉妃, 余贞凯. 少数民族传统体育项目竹竿舞学校教学探索[J]. 当代体育科技, 2017, 7(12): 190-191.