

# 高中体育教学中健美操教学的开展

王真真

山东宁津县第一中学

**摘要:**教育为国家发展培养优秀人才,教育对我国经济政治制度、文化发展具有十分重要影响,国家重视教育,将教育发展放在战略首位,推动教育事业实现深化改革,教育不仅仅再局限于学校围墙之内,应致力培育具备高素养的复合型人才,进而为国家的进步与发展提供源源不绝的后备力量与不竭动力。随着素质教育概念提出,更是我国教育事业实现深化改革的重要举措,其中,在高中体育教育工作中,健美操占据着重要的地位,作为一种轻松的健身体育运动,它的出现不仅能够有效缓解学生的高中学习压力,还可以起到增强体质促进学生健康发展的作用,因此在高中体育课堂教学中开展健美操有着促进学生健康成长和发展意义。为了深入贯彻学生全面发展,引导学生树立正确、积极的思想道德品质,体育教师应深入了解高中健美操与学生身心发展之间存在的联系,让学生在健美操课程中能够加强身体锻炼,具有良好的身体素质,同时在课程中学习到健康的生活的方式,充分发挥高中健美操课程对学生身心发展的促进作用。基于此,本文通过将高中健美操教学融入体育课程展开讨论与分析,并提供相关策略以供相关学者参考与借鉴,从而促进健美操在体育课程的有效开展。

**关键词:**高中体育;健美操;教学策略与方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.07.159

## 前言

高中生正处于身心发展的重要时间段,并且存在较大的高考压力,由此,高中教师一定要加强对体育教学的重视,让学生通过体育锻炼来获得身心健康成长,以最放松的状态投入到学习、生活中去,而健美操作为一项融合了舞蹈、音乐的健身模式,集娱乐与健身为一体,不仅可以有效提升学习者身体的协调性与灵活性,锻炼学习者的意志,还能起到帮助学生舒缓情绪缓解学生学习压力,促进学生健康成长的作用。然而,在高中健美操教学活动中,依然存在一定的问题,很多教师缺乏对健美操教学的重视,把所有的教育重心放在文化课中,无法科学安排健美操教学内容,学生缺乏学习健美操知识、技能的积极性,导致健美操教学质量比较低的问题,为了更好地发挥健美操的教学意义与价值,教师需要积极转换自身的教学理念,革新传统健美操教学方法,并为学生营造轻松、愉悦的课堂教学氛围,以此点燃学生对于健美体操的热情,确保学生在整个健美操学习和训练过程中更具有动力,从而更好地锻炼学生的意志与体魄,并实现学生综合素养的有效提升。

## 一、高中健美操教学存在的问题

### 1. 学生对健美操的兴趣不一

学生对健美操的兴趣是学好健美操的前提,健美操的特点容易引起学生的兴趣,这对健美操教学的开展十分有利。但是健美操是一个广泛的体育项目,其中还包含很多类型,比如大众健美操、搏击操、拉丁健美操、健身操等,教师往往忽视了学生对健美操兴趣的不一致现象,在授课时仅仅按照教材内容进行教学,没有观察到学生的兴趣爱好,容易使学生失去对健美操的兴趣,

在上课时提不起精神。

### 2. 教师执教水准有待提升

现阶段从事高中健美操教学的教师很少有体操、健美操、健身等相关专业毕业的,在进行实际教学过程中不能对学生进行正确的、规范性指导,致使健美操课程教学效果差,学生逐渐丧失学习兴趣。同时大多数健美操教学内容跟不上现代化发展速度,造成教学内容脱离现实化,教师专业水平、教学理念、教学方法满足不了新时期健美操教学需求,学生的学习兴趣直线下滑,严重阻碍健美操教学计划顺利开展。

### 3. 教学方法缺乏创新

受传统教学模式的影响,教师上课往往采用满堂灌的教学方式,教师先进行动作展示,学生跟随教师学习,并且教学内容套路化,音乐和动作都是走套路,使健美操教学显得缺乏新意。教师在教学过程中容易忽视学生的个性差异,有的学生接受新知识比较快,有的则比较慢,统一的教学方式使学生之间的差异增大。

### 4. 健美体操教学设施不完善

由于存在高考这份压力的存在,大多数高中学校管理层一致决定以高考科目为主,将大部分的教学资源分配给了高考科目,导致教学资源分配不合理,并且对体育训练缺乏足够重视,所以在物质和思想上都不予支持。甚至,绝大部分高中学校并没有设立健美操训练场地,即使设立了场地也不符合实际标准要求,其主要原因还是学校偏向于文化课的教学,为了提高高考升学率,把大量的教学资源投入到文化课教学中,甚至把建设体育硬件设施的资金用于其他教学设施建设,致使健美操形体训练场地条件极差,健美操形体训练器材减

少,严重影响了体育健美操教学的顺利开展。

### 二、将健美操融入高中体育课堂的意义

#### 1. 丰富体育教学内容

基于高中体育教学发展现状,体育教师要基于学生当下的身心特点来设计不同的教学手段,通过这种方式来达到教学的目的。但是在现实教学过程中,教师对体育课程的重视度不足,传统的体育教学模式,都是让学生进行高强度的训练和自由活动,忽略了学生自身的想法和体验,导致学生对体育课程的兴趣降低。健美操是高中阶段学生非常向往的运动方式,不仅可以有效地缓解学生学习压力以及紧张情绪,同时也能够培养学生的审美能力,放松学生的身心健美操教学,能够使体育教学的成效显著,提升丰富的体育教学的内容,有效地激发学生参与体育学习的兴趣,促进体育教学顺利开展。

#### 2. 培养学生审美观

基于高中阶段体育发展需求,教师一定要提高学生身体素质的重视,同时也可以利用多样化的教学模式,助力学生培养自身审美,带领学生树立良好的体育学习形象。健美操运动对高中阶段的学生来说是十分合适的运动方式,其练习的类型多样化,并且运动强度适中,不会让学生感到过于疲惫。教师在带领学生进行健美操学习时,也要让健美操的教学模式符合学生当下的身心发展现状,锻炼学生的耐力和适应力,提高学生的身体素质。此外,通过不断地进行健美操学习,也可以提升学生的感知力,强化学生的运动信心,树立学生正确的健康审美观,促进学生身心健康发展。

#### 3. 释放学生学习压力

在高中这个阶段,学生所面临的重要问题就是高考,由于学习时间紧迫学习任务繁重的原因,这就会导致学生在学习过程中产生心理紧绷的状态,从而产生巨大的学习压力,而适当开展健美体操能够有效解决之一状况,从而帮助学生释放心理压力,让学生以更加饱满的状态去迎接高中的学习,所以加强高中体育健美操教学是非常有意义的。

### 三、将健美草融入高中体育课堂的策略与方法

#### 1. 革新教学观念,开展健美操教学

高中体育教师可以摒弃传统的体育教学理念,突破传统体育教学的局限性,落后的教学观念也是阻碍教学成效的重要因素。教师可以利用互动式教学方法,实现教学的改革,不断提高教学的成效。对此,健美操教学的教学形式一定要足够吸引,这样能够充分的调动学生的学习积极性。同时,体育教师在带领学生练习健美操时,也要引入新的思想观念,培养学生运动的主动性,提高学生健美操技术水平。在开展高中阶段的体育教学时,教师也可以作为指导者,带领学生积极参与到健美

操活动中。同时教师也要重视教学氛围的营造,选择合适的教学场地开展健美操教学,这样也能够有效地提升学生的学习体验。在健美操课堂上,教师也可以为学生布置良好的学习环境,要求学生自行的基于自身喜好,进行环境的布置。通过这种方式,能够让学生提高对健美操练习的热情,让学生能够全身心的投入其中,参与体育运动的健美操训练。

#### 2. 因材施教,开展分层教育模式

每一位高中生的身体素质、学习能力都是不同的,在高中体育健美操活动中,教师要全面尊重、理解高中生的个性化差异,要注重因材施教,开展分层健美操教育模式,让每一个学生都能够更加专注投入到健美操学习活动中去。首先,教师要结合学生的非智力因素、智力因素、知识基础来划分层次,对不同学习层次的学生提出不一样的学习标准与要求,给予相应的健美操成果检测标准以及辅导,让健美操教学具备较强的针对性、目的性,每一个学生面临的是不一样的练习难度与学习速度,展现出素质教育理念中的整体性特征。其次,教师一定要结合高中生的表现力、协调度、音乐节奏感、体能来开展健美操活动,对于一些音乐感比较强、体能比较好的学生,要设定难度稍大的健美操动作。对于一些体能比较差、音乐节奏感差的学生,要注重健美操基础练习,实现教学过程的层次化。除此之外,教师要对学生开展分层评价、多元化评价,不要用统一的标准来评价学生,而是要融合学生的兴趣爱好、体质来进行评价,多多鼓励与肯定学生,提高学生参与健美操运动的自信心。

#### 3. 借助合作学习模式,开展健美体操

合作学习模式主要在于实现学生为课程教学主体,教师充当引导、答疑解惑的职业角色,加强师生双方互动,让学生清楚的感受在课堂中主导作用,能够极大的调动学生学习积极性,营造良好的教学氛围。具体教学方式为小组合作学习等。合作教学模式应用在高中体育教学之中,不仅能够加强师生之间互动,更能提升学生之间的交流探讨,学生在此过程中,相互帮助、相互协作、相互学习,能够让学生认识到集体的力量,培养学生团队意识,让学生认识到与他人相互团结、协作的重要性,同时有利于高中生运动技能的形成。传统的健美操教学方式较为单一,课堂气氛沉闷,不能充分你调动学习热情,课堂教学质量较差,不利于高中生体育核心素养的构建。合作学习模式能够改善传统课堂的不足,为学生营造积极的教学环境,学生能够在教学中发挥自身的想象力与创作力,掌握一系列的动作技能与专业知识,提升健美操课堂教学质量,是推动学生构建体育核心素养的重要手段。

#### 4. 组织健美操相关活动比赛, 实现健美操的开展

教师可以应用多人竞争的模式, 来开展健美操教学, 这样也能够明显的提升学生课堂参与感, 同时也能有效地推动学生进行沟通交流。对此, 可以组织学生进行班与班的健美操竞赛, 让学生通过团队竞技来提升自身的健美操水平和能力。教师要深入的掌握学生当下的认知特点, 在竞赛过程中, 不仅要针对学生的体能进行有效的评估, 同时也要培养学生团队协作能力, 不断地活跃学生的思维。在健美操陈列中, 教师可以要求学生相互辅助, 彼此之间相互配合, 这是完成健美操教学的重要前提。在实际的健美操教学中, 教师也要充分的调动学生参与其中, 让学生感受到健美操的乐趣, 学习的健美操相关知识。在教学中, 教师也可以设置相应的奖惩机制, 提高学生学习的体验, 并培养学生体育学科的综合素养。

#### 5. 构建微课视频, 开展健美体操

在具体实施健美操教学活动的过程中, 体育教师需要合理设计微课视频, 将健美操的动作要领和学习资源进行整合, 构建微课视频中心。这样, 学生能够随时随地根据自身在健美操学习领域关于动作的掌握情况, 自主的检索并下载微课资源, 有针对性的开展复习和巩固学习活动, 从而保证学生所掌握的健美操知识和动作更加全面、准确, 同时也能够为学生自主学习提供广阔的空间和丰富的载体支撑。同时, 教师也可以将学生健美操日常学习和训练中的动作表现, 利用现代化软件进行视频录制。然后, 在教学评价的过程中, 将学生视频上传到多媒体载体, 针对学生的动作表现进行专业性剖析, 并给予规范性的指导意见, 让学生能够准确认识自身在健美操学习方面存在的不足, 并以此为依据进行有效改正, 从而全面提高学生在健美操模块的自主学习和反思能力, 全面提升学生运动素养。结论: 综上, 在教改工作深入落实的全新工作环境下, 体育教师需要就健美操模块的教学目标, 以及具体的教学形态进行创新。本着培养学生学习自主性的原则, 对教学情境、训练形式、训练载体和学习素材进行优化。让学生拥有良好的学习条件, 以自主的心态, 积极的参与到健美操的学习和训练活动中, 从而全面提升学生在健美操领域的运动素养。

#### 6. 完善校园基础设施, 辅助健美体操的开展

健美操训练需要一定的场地, 还要配备相应的基础设施, 如教室、工具等, 因此学校为了让学生热爱健美操运动, 需要在健美操基础设施方面加大投入的力度, 建设专业的教室, 吸引高中生愿意学习健美操, 并愿意通过健美操来锻炼身体。学校通过举办健美操比赛等,

增加高中生对健美操的关注, 与此同时, 学校还可以组织健美操友谊赛、交流会等, 使学校的学生可以通过健美操这项体育项目交朋友、开阔心胸, 这样既能够增强自身的交际能力, 也可以丰富高中校园生活, 使学生不再成为只会读书的“机器”, 而能够将生活、爱好、学习融为一体, 养成终身体育锻炼的好习惯, 增强自身的品性修养。教师也应改善健美操教学的方法, 丰富健美操考核的方式, 充分反映学生真实的学习情况, 比如评价学生的日常课程表、重视学生合作精神等, 从而建立一个相对科学的系统化的考核方式, 打造系统化的素质教育评价体系, 通过考核来促进学生学习质量提升。

#### 结束语

综上所述, 高中健美操教学与学生体育核心素养之间具有十分密切的联系, 将健美操体育项目融入高中体育课堂当中对学生的健康厂长以及身心发育都有着积极促进作用, 因此, 在开展高中体育健美操教学时, 教师一定要摒除以往传统落后的教学观念和教学模式, 运用多样化教学方法丰富体育课堂的教学模式, 调动学生对健美操的热情与兴趣, 让学生全身心投入到健美操训练中去, 从中去掌握动作要点, 感受到健美操的魅力, 从而最大程度提高课堂教学质量并完成学生综合素养全面提升的教学目标。相信, 经过教师积极调整自身的教学模式并于健美操课程充分的磨合之后, 高中健美操课程的教学价值一定会充分发挥, 从而为国家培养出一代代具备体育素养的多方位人才。

#### 参考文献

- [1] 刘少杰. 掌权困 万尾戒 浅析如何促进高中健美操教学的开展[J]. 河南科技学院, 2017, (04-99).
- [2] 陈燕斌. 浅谈高中体育课健美操选项教学技巧[J]. 当代教育实践与教学研究(电子刊), 2018, (2): 917.
- [3] 杨松. 现代信息技术应用于高中健美操教学的优势探索[C]. //第五届世纪之星创新教育论坛论文集. 2016.
- [4] 苏冠源, 李望达, 程欣泉. 深化素质教育阶段健美操在高中体育教学中扮演的“角色”[J]. 当代体育科技, 2017, 2(32): 32+34.
- [5] 尹志华, 汪晓赞. 国家意志与体育新课标表达: 论《课程标准》(2017年版)对十九大精神的落实[J], 武汉体育学院学报, 2019.10.
- [6] 常建花. 高中体育健美操教学实施自主性学习方法的影响因素探析[J]. 教育部基础教育课程改革研究中心, 2017, 2.