

# 新课改视域下的初中健美操运动教育模式构建探讨

郭晶

瓦房店市第六初级中学

**摘要:**随着新课改的深入,初中体育教育正从传统技能传授转向学生核心素养的全面发展。健美操作为一项集艺术性、健身性、娱乐性于一体的运动项目,成为落实新课标“健康第一”“以体育人”理念的重要载体。本文先分析新课改视域下初中健美操运动教育模式构建的意义,接着探讨新课改背景下初中健美操运动教育模式构建的理论基础,并在此基础上,提出新课改视域下初中健美操运动教育模式构建的策略,以提升学生的综合素质,实现新课改“五育并举”的目标。

**关键词:**新课改;初中健美操;运动教育模式;构建策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.107

## 引言

《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》指出,为满足时代发展的需求,必须推动教育观念的现代化,深化教育改革,使学校体育工作能与教育改革事业的发展相协调。健美操以其独特的魅力,在初中体育教学中有效开展,既符合新课改对初中体育教学的要求,又能增强学生的身体素质,培养学生的团队协作能力和艺术审美能力因此,在新课改的推动下,如何构建一套科学、合理的初中健美操运动教育模式,成为体育教师共同思考的问题。

## 一、新课改视域下初中健美操运动教育模式构建的意义

### (一) 塑造学生形体,提升身体素质

形体美不但是衡量学生综合素质的重要标准,更是展现青春活力和健康生活方式的外在表现。健美操动作多样,节奏明快,能全面锻炼学生的肌肉群,特别是核心肌群的力量,就初中体育教学而言,构建健美操运动教育模式,既能改善学生的体态,又能帮助学生塑造优美的身体线条。此外,健美操强调身体的协调性和灵活性,学生在长期的练习过程中,能逐渐形成挺拔、优雅的气质。这样不仅能有效增强学生的自信心,还能促使学生在日常生活中展现出更好的精神面貌和积极向上的生活态度,实现学生的全面发展。

### (二) 培养学生审美,完善个性品质

健美操运动以“健”和“美”的艺术魅力和表现力,相关教师通过构建运动教育模式,能让学生在学习和实践健美操的过程中掌握动作的节奏、韵律和美感,从而培养学生对美的敏感度和鉴赏力<sup>[1]</sup>。同时学生通过不断的练习和表演,能逐渐提升审美水平,学会欣赏和创造美,这不仅能丰富学生的情感体验,还能使学生突破自己的极限。此外,健美操运动还强调团队合作和集体荣誉感,

这有助于培养学生的协作精神和集体意识,完善学生的个性品质,使学生更加自信、开朗、积极向上,达到身心和谐统一的发展状态。

### (三) 强健学生体魄,促进健康美丽

健美操作为一种有氧代谢运动,依托较大密度和深度的身体训练,能够有效提升学生的心肺功能和耐力水平,促使学生的血液循环更加顺畅。同时,在持续的健美操锻炼的过程中,学生的肌肉会逐渐变得更加紧实有力,体态也会更加挺拔优美,这样既能帮助预防青少年常见的肥胖、近视等身体问题,又能帮助学生塑造出健康、挺拔、优雅的体态。此外,在欢快的音乐节奏中,学生能放松心情享受运动的乐趣,从而有效缓解学业压力,使学生能展现出健康美丽、活力四射的青春风采。

## 二、新课改背景下初中健美操运动教育模式构建的理论基础

### (一) 游戏理论

运动教育模式的核心理论根植于游戏理论,游戏作为一种人类自古以来就存在的活动形式,其规则性和自愿性为人们带来愉悦,有益身心健康。每个游戏均包含特定的规则和方法,由游戏者自行设定并遵守,不仅能约束游戏者的行为,还能促使他们在游戏中不断挑战自我、超越自我<sup>[2]</sup>。同时,游戏潜在的合作共赢与和平竞争等教育价值,使参与者能在轻松愉悦的氛围中学习团队协作、公平竞争等社会技能。基于皮亚杰的认知游戏理论,运动教育模式强调在游戏过程中,通过参与和体验逐步构建对世界的认知和理解。

### (二) 情境学习理论

情境学习理论由Lave教授和Wenger学者于1990年前后提出,该理论关注学习者的社会文化背景、生活经验和认知过程,强调学习的社会性、实践性、情境性和动态性,认为知识是情境化的,而非独立于情境

之外的抽象符号,借助真实且贴近实际的场景和活动,能让学习者更深刻地理解知识,并在实际应用中灵活运用。就运动教育模式而言,相关教师通过举办各种形式的比赛和角色扮演活动,创造具有挑战性的学习环境,将学生置于真实且丰富的运动情境中,促使学生在实践中掌握技能,培养学生的团队精神,提高学生的自我认知<sup>[3]</sup>。

### (三) 合作学习理论

合作学习理论起源于20世纪70年代初,现已成为国际上广泛认可的教育理论之一,强调2至6名学生组成小组共同参与学习活动,相互协作与支持共同完成小组目标,既能提高学习效率,又能培养学生的团队合作能力和社会交往技能<sup>[4]</sup>。运动教育模式以小组合作学习为主要形式,在课程开始前将学生分为不同小组,保持团队成员关系至运动季结束。西登托普指出,合作学习是运动教育模式的核心特征,也是其理论基础的中心概念。在健美操教学中,这种稳定的团队结构与和谐的成员关系,不仅有助于提升学生的沟通能力,还能促使学生在共同参与健美操学习的过程中体验合作的乐趣和成功的喜悦。

## 三、新课改视域下初中健美操运动教育模式构建的策略

### (一) 围绕核心素养制定多元化教学目标

结合初中生身心发展特征考虑,在构建初中健美操运动教育模式的过程中,教师可以围绕核心素养制定教学目标。同时相关教师应以新课改为导向,教学目标不仅局限于技能传授,还应注重学生身心健康、审美情趣、团队协作能力等核心素养的培养<sup>[5]</sup>。在实际制定教学目标的过程中,相关体育教师应综合考虑学生的全面发展需求,将运动能力、健康行为、体育品德等方面纳入其中,形成多元化的教学目标体系,引导学生参与健美操运动,使学生在享受运动乐趣的同时,实现全面发展。

以初中健美操教学为例,教师可以设计如下教学目标:

**运动能力目标:**一是熟练掌握步伐、手臂动作以及身体协调性等基本技能,使学生能保持良好的身体姿态,提升学生的健美操基本动作技能;二是组合动作的练习,使学生能在完成一套健美操时能够流畅自如,充满自信,从而增强学生的节奏感与表现力。

**健康行为目标:**一是鼓励他们将在健美操作为日常锻炼的一部分,培养学生形成规律的体育锻炼习惯,从而使学生能改善体质以提升免疫力;二是教授学生正确的热身和拉伸方法,使学生能避免运动伤害保护好身体。

三是具备良好的社交能力,在集体活动中学会尊重他人,乐于助人。

**体育品德目标:**一是借助团队练习,培养学生的团队协作精神,使学生明白个人表现对团队成绩的影响,从而学会在团队中相互支持、共同进步。二是在比赛中,教育学生尊重对手,遵守比赛规则,展现良好的体育道德风尚。

### (二) 依据学生情况设计差异化教学内容

健美操套路学习具有一定的负荷量和负荷强度,有益于塑造学生形体,提升学生的身体素质,增强团队协作能力,并检验学生的学习成效。而初中生正处于身体发育迅速,擅长模仿,乐于协作,具备一定的注意力和专注力,同时对环境较为敏感,自尊心强烈,注重形象和审美<sup>[6]</sup>。具体而言,在构建初中健美操运动教育模式时,应当根据学生体能水平、运动兴趣、学习习惯等因素,选择相应难度的健美操套路进行教学,以满足不同学生的需求。

例如,教师在教授过程中,对于初学者或体能较弱的学生,先从基础动作开始,逐步过渡到较为复杂的套路,使学生能跟上教学进度,从而有效增强学生学习的信心。而对于已经具备一定基础的学生,则增加挑战性更高的动作和组合,以促进学生的进一步提升。另外,教师应关注学生的兴趣点,将流行的音乐元素融入健美操套路中,设计具有故事情节的表演性套路,激发学生的学习兴趣 and 参与度。如此,既能让学生获得更好的体验和成就感,又能推动初中健美操运动教育模式的构建和完善。

### (三) 根据阶段任务策划强化实践环节

实践是检验真理的唯一标准,所以在初中健美操运动教育模式的构建过程中,为提高学生的核心素养,相关教师应根据不同阶段的教学任务,策划实践环节,促使学生在实践过程中深化对健美操的理解,提升运动技能<sup>[7]</sup>。具体而言,教师可以在课程初期以基础动作的示范和讲解的方式,引导学生掌握健美操的基本步伐和手位,并鼓励学生反复练习,使学生能独立完成简单的套路动作。在此基础上,教师可以借助组合动作和成套动作的练习,逐渐增加动作的复杂性和节奏感,提高学生的协调性和表现力。此外,教师可以在课程后期安排学生参加校内外的健美操比赛和表演活动,检验学生的学习成果,提升学生的自信心和舞台表现力。

以初中健美操教学为例,教师开展“强化实践环节,提升核心素养”的教学活动,在活动的初期阶段先展示步伐和手型的正确姿势等健美操的基础动作,详细的讲解和示范,再辅以分解动作的逐步练习,使学生能逐渐

掌握这些基础动作，并能独立完成简单的套路动作。在此基础上，教师应根据新课改引领，通过组合动作和成套动作的练习，增加动作的复杂性和节奏感，提升学生的协调性和表现力。此外，教师可以组织小组对抗赛，让学生以小组的形式编排一套具有创意和难度的健美操动作，并在课堂上进行展示和比拼。这样，既能激发学生的参与热情，加深学生对健美操的理解，又能培养学生的团队协作精神和竞争意识，增强学生的团队协作能力。

#### （四）按照育人目标实行综合性教学评价

体育教学评价是对体育教学过程与结果进行全面、客观、公正的评估，从而对“教”与“学”的过程与结果进行合理评估<sup>[8]</sup>。在初中健美操运动教育模式构建中，教师应当以新课标理念为导向，围绕育人目标展开教学评价，既要考查学生的技能掌握情况，又要关注学生的身心健康、审美情趣、团队协作能力等核心素养的提升。具体见教学评价表格：

评价维度	评价内容	评价方法	评价目的
技能评价	1. 健美操基本步伐、手型、套路动作的掌握程度 2. 动作的准确性、协调性和节奏感	1. 观察法（教师观察学生动作） 2. 测试法（标准化动作测试）	评估学生的运动技能水平
体能评价	1. 心肺功能 2. 肌肉力量 3. 柔韧性等身体素质指标	1. 测试法（如跑步测试、力量测试、柔韧性测试）	评估学生的体能状况及提升幅度
心理评价	1. 学习健美操过程中的心理状态 2. 学习热情 3. 自信心	1. 问卷调查法 2. 访谈法	了解学生心理变化，评估健美操运动对学生心理健康的影响
审美评价	1. 对美的敏感度 2. 鉴赏力 3. 创造力（在健美操表演、比赛中的表现）	1. 观察法（教师观察学生表演） 2. 作品分析法（分析学生编排的健美操）	评估学生的审美水平
团队协作评价	1. 小组练习中的表现 2. 对抗赛等活动中的协作能力 3. 沟通能力和集体荣誉感	1. 观察法（教师观察学生团队协作情况） 2. 同伴评价法（学生互评）	评估学生的团队协作能力、沟通能力和集体荣誉感

#### 结语

综上所述，初中健美操运动教育模式构建是一个系统工程，相关体育教师可以通过围绕核心素养制定多元化教学目标，依据学生情况设计差异化教学内容，以及根据阶段任务策划强化实践环节，实现学生综合素质的全面提升。因此，未来初中健美操运动教育模式构建的过程中，体育教师应进一步加深对新课改理念的理解和应用，不断探索和实践更为科学、合理的教学模式，以更好地适应学生身心发展的需要，更好地推动初中健美操教育的持续发展和创新。

#### 参考文献

- [1] 许敏, 王宇. 健美操运动对初中生灵敏素质影响的实证研究 [J]. 田径, 2024, (07): 30-33.  
[2] 邹安南. 新课改背景下初中健美操运动教育模式构建研究 [J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(06): 180-183+186.

[3] 周才伟, 刘馨月. 新课标下的初中体育教学——以健美操为例 [J]. 新课程, 2023, (23): 160-162.

[4] 曹雪云. 多媒体技术在初中健美操教学中的应用策略 [J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2023, (02): 158-160+164.

[5] 周冰. 提高初中竞技健美操学生体能训练的思考 [J]. 田径, 2022, (10): 41+44-45.

[6] 隋丽娟. 探析初中体育与健美操运动的融合 [J]. 中学课程辅导, 2022, (22): 21-23.

[7] 闫燕梅. 初中体育促使学生实现个性化发展的策略——以竞技健美操为例 [J]. 天津教育, 2022, (18): 10-12.

[8] 刘燕晶, 李敏, 周志勇. 基于多向思维法的初中健美操大单元教学设计思路与方案 [J]. 体育教学, 2022, 42(06): 25-29.