

全民健身背景下高校健美操教学的优化对策

李瑞芳

(郑州工业应用技术学院体育学院 河南 新郑 451100)

【摘要】当下,随着时代的进步,人才素质需求也有了全新转变,社会领域开始关注人才身体健康情况。而健美操作为重要体育项目,所呈现的运动和健身功能十分显著。因此,高校必须要重视体育课程优化设计,尤其是在健美操课程方面,在全民健身形势下,为学生提供良好的健美操训练环境,从而提高学生体能素质。鉴于此,笔者主要围绕全民健身形势下的高校健美操教学优化对策,展开有效分析,进而为广大教师实现健美操教学,提供重要的理论依据。

【关键词】全民健身;高校健美操;教学;优化对策

0 引言

健美操主要是指跟随着音乐伴奏,以有氧运动为基础、身体练习为手段,从而实现娱乐塑造形体、增进健康目的的体育运动。自从我国引入健美操后,其得到了飞跃发展,在各级学校的体育教学中以及群众体育活动中,健美操都得到了人们的高度喜爱与关注。我国当前提出了全民健身运动的理念,因此高校体育教学必须顺应时代发展要求,对健美操课程教学给予进一步优化与创新,从而推动我国高校的全民健身得到稳健的良性发展。

1 健美操在全民健身运动中的作用

健美操是指在音乐的伴奏下,以有氧运动为基础、身体练习为手段,从而实现娱乐、塑造形体、增进健康目的的体育运动。健美操集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体。健美操适合于不同的年龄、性别、职业和身体素质的人群,不需要运动器材与专业场地,动作简单易学、音乐节奏鲜明、运动负荷可自我调节。解决了大部分人因为缺少器材,缺少场地、缺乏练习时间等问题。健美操动作的编排,依据人体解剖学、运动生理学、体育美学等作为理论基础,长期从事健美操的练习,可以帮助练习者锻炼心肺功能,消耗体内堆积脂肪,加强肌肉的力量,提高身体的协调性和灵活性,达到健身美体的目的。健美操因其自身具有的特点,吸引广大的人民群众参与到健美操的锻炼中,目前成为我国比较受大众欢迎的运动健身项目之一,既丰富了全民健身项目内容,又顺应了全民健身国家体育战略发展的形势,符合促进国民身心健康、民族强盛的需要。

2 高校健美操教学中面临的教学困境

2.1 健美操教师教学理念和方法落后

在全民健身理念下,高校健美操课程全面展开,更多的学生在学校和教师的宣传、指导下选择了健美操课堂,这是其迎合全民健身理念的第一步。但纵观健美操教学现状,教师的教学理念落后,陈旧的教学方法已成为教学面临的主要问题。比如,健美操教学仍然采用“满堂灌水”和“填鸭式”的教学模式,学生的自主性和创造性被完全压制;健美操实践与理论课严重失调,学生很少有实践的机会;过分关注健美操的“操”,忽视了健美操的“健”与“美”。

2.2 男女比例失调,师资力量不协调

首先,健美操是高校实施“全民健身”的一项基本运动,其面向的是全体高校学生,但从目前来看,健美操课程上课以女生较多,男生极少,这很难体现全民健身的“全”。当然,着必然是高校健美操教学面临的一个突出问题。其次,高校健美操教学师资方面的问题也成为教学面临的一个困境。从整体上来看,健美操教师的确充足,但男教师寥寥,女教师扎堆。再者,高校在健美操教师培训方面很不到位,教师整体教学能力较低,教学效果不明显。从这个角度看,加强健美操教师队伍建设,提升健美操教学质量迫在眉睫。

2.3 资金严重不足,缺乏活动场所和器材

由于中国经济发展水平低,国民生产总值不高,导致体育投入不足,体育设施供应严重不足。例如,大部分山区缺乏公共场

所和健身器材,甚至是贫困学校没有运动器材供儿童锻炼。国家拨付的资金极不足,不可能促进各地区人民的积极培训,阻碍了全民健身计划的实施。造成健美操的推广工作难以进行。

2.4 公民健身的技能和知识相对不足

现在,全民健身计划的实施还不够具体和全面。大多数公民没有健美操的技能和知识。对健美操的了解还不够,仅仅是为了满足他们追求健康的需要。不专业的练习常常会对身体健康产生反作用。也无法达到全民健身计划的最终目标。

3 全民健身对高校健美操课程的影响分析

3.1 提升健美操课程社会价值

以往,高校教师在组织健美操教学活动时,仍以应试思想为主导,重点考查学生在健美操活动中的动作展现是否规范。在教学时,也重点向学生渗透健美操运动技巧,而对于学生在健美操活动中的学习体验缺乏重视,导致学生对健美操运动了解并不全面,甚至不明白自身为何要参与健美操训练。有些学生只是把健美操运动当作一项考试科目,导致学生学习积极性较低。而全民健身体制的提出,高校在健美操教学方面,有了全新的定义,将服务对象扩展到社会层面,从而使健美操活动在社会价值方面,获得大幅度提升,对于实现全民运动健身具有重要的现实意义。

3.2 教学资源得到随时共享

在全民健身运动背景下,高校需要顺应体制改革,重视健美操运动全民性发展。因此,高校需要不断创新和优化健美操活动,与其他学校和社会之间进行健美操运动交流。将原本针对大学生开展的健美操活动,扩展到社会层面,让社会上健美操爱好者能够全面参与到运动当中。同时,在全民健身背景下,高校需要立足于社会健美操活动发展考虑,构建互联网教学资源交流平台,实现了健美操教学资源有效传递和共享。可见,全民健身体制对高校健美操发展所产生的影响非常显著。

3.3 满足人才市场发展需求

当前社会对人才的素质要求比较严格,不仅要求人才具备一定专业上的知识、技能,同时对于人才的审美意识、创新精神以及体能素质也提出了严格要求。而健美操运动是一项集审美、创新、体能训练于一身的体育运动,通过完善健美操教学体系,能够为社会培养出素质更加全面的人才。可以说,全民健身体制的提出,在很大程度上促进了健美操活动的更新与发展,进而使高校人才培养有效满足人才市场发展需求,所以说,全民健身对健美操教学活动的影响较为深远,高校对此应提高重视。

4 全民健身背景下高校健美操教学优化路径

4.1 结合时代发展需求创新教学内容

健美操适应范围十分广泛,因此受到了大众的欢迎,特别是在高校体育课程中作为一门选修课深受学生的喜爱。因为我国高校过去的健美操教学并不能与所有群体相适应,如青少年群体及中老年群体,因此当前健美操课程需要重新排练演习其中的部分内容。在健美操课程教学中需要对大众健美操中的积极部分给予借鉴并加以重视,将这些内容良好的在高校健美操课程中进行

(下转第410页)

着现代化信息技术飞速发展的今天,越来越多的多媒体技术和计算机技术进入了职校英语课堂教学中。在职校英语课堂上使用信息技术,能够最大化提升教育内容的渲染力和表现力,使学生视觉与听觉需求得到满足,同时还非常符合教育模式的发展浪潮。

首先,教师可以对现代化信息技术进行合理地利用,给学生创造出良好地学习情境,教师实践的英语课堂教学中,可见于学生日常的学习与生活经验,则取典型化经常运用的教育语言来设置教学情况,采用多媒体技术给学生创造良好地语言交际空间和场景,在课堂中模拟大量地实践交流机会。在将学生英语交际积极性与主动性调动出来的同时,还能让学生对逐渐了解在哪种情况下应该运用适当地语言。譬如,在实际的旅游专业教育中,教师可采用选择将旅游景区的图片在多媒体银幕上进行播放,并配置合适的音乐,通过学生饰演导游将景区的特征为外宾介绍,在场景模拟教学中,定能提高高学生参与课堂的积极性,同时还能使学生的英语能力获得最大化发展。

其次,应用信息技术需增加输入信息量。在实践的英语课堂教学过程中,通常教师都会利用汉语为主要的授课语言,或是使用一半汉语,使用一半英语来授课,课后很多学生不具备使用英语实施电视广播及输入信息的技能。长此以往,职校学生出现了不但不能听的现象,还出现了不会写的状况。新时期职校英语教育中,教师需要将以往黑板+粉笔的教育方式进行转变,采用互联网技术,有效地共享信息资源,并辅以声像并茂、动静搭配的

体现方式,逼真的呈现出电话教育内容,保证学生得到充足的信息量,并有效拓展学生的知识范围,同时加速其的认知过程,进而明显提高英语课堂的教学效果。

3 结束语

总之,在目前的职校英语课堂教育中无法规避的就是出现不足问题,需要学校与施教者深入调整与反思,并对教学的时代特征加以重视,在实践的英语教育中充分使用现代化科学技术,优化教育方法与教学内容,促进职校学生英语知识与技能的有效提高,并未我国培养出更多应用型人才。

参考文献

- [1] 罗继锋. 浅析中学校英语教学的困境与对策[J]. 文理导航·教育研究与实践, 2012(9): 47-48.
- [2] 刘盛慧. 浅析中职英语教学面临的困境及对策[J]. 课程教育研究, 2015(17): 100-101.
- [3] 郭彬. 职校学生英语教学困境与对策探讨[J]. 管理观察, 2019(5).
- [4] 李雅. 浅析中等职业英语教学应对新政策学业水平考试的困境与对策[J]. 课程教育研究, 2018(52): 88.
- [5] 谢晓兰. 浅析新时期中职英语教学面临的问题和对策[J]. 作文成功之路(下), 2014(3): 90-90.
- [6] 沈亦舒. 浅谈中职英语教学的困境与对策[J]. 发现, 2017(8).

(上接第402页)

融合。与此同时,在设计与动作编排上要与大众健美操动作需求及特征相结合,设计需要更加简便,并且在音乐排练中要与民众审美需求相符合。高校健美操课程教学要想实现学生的综合发展及教学内容的创新优化,就必须转变教师及学生的思想观念,这对高校健美操课程的进一步发展产生了积极的现实性意义。在全民健身不断深入的形势下,凸显健美操不仅适宜大学生,而是一项全民参与的运动项目。在国内体育发展中全民健身是核心内容,并且在今后的体育发展中仍然占据十分重要的地位。因此,在高校健美操教学中任课老师及学生必须转变自身观念,发挥出健美操课程的优势与积极作用,从而推动我国健美操课程得到稳定长足的发展。

4.2 重视提升健美操的健身性

高校为了顺应全民健身发展需求,需要在健美操课程基础上,融入新型健身项目。教师可以利用互联网搜集有效的健身运动项目,并将其与健美操运动有效整合,从而提高健美操的健身功能,为民众提供良好的运动空间。首先,教师需要深度分析不同阶层、不同类型民众运动需求。之后,教师需要对各类健身项目进行分析,比如说PINK、STORM、FOC等健身项目的运动强度、健身功能等。然后为不同阶段学习者,设置不同健身层次的健美操教学计划。确保各个阶段的参与者,都能够有良好的训练方案指导下,有效完成健美操运动,实现健身与健美的运动目的。

4.3 提升健美操教师专业素养

教师在健美操全民活动开展与发展过程中,发挥的作用十分显著。因此,教师应当重视自身专业素养提升,积极学习先进的健美操运动思想和运动方式,提高个人运动素养,为民众提供更好的健美操运动教学服务。首先,高校在健美操教师招聘方

面,应该制定严格的招聘流程,严格考查应聘教师在健美操运动方面的理论基础、实践素养以及创新能力。重点考查健美操教师是否具有全民健身运动意识,从而提高健美操全民健身运动教学水平。其次,高校应定期组织健美操教师培训活动,针对当前全民健身运动发展现状,对教师教学能力、运动项目综合能力进行有效培训,确保教师可以将健美操与舞蹈、广场舞、街舞等其他类型运动项目有效融合在一起,从而满足各个阶段健美操爱好者的学习与运动参与兴趣需求。

5 结束语

随着我国新课程改革及素质教育的深入推进,高校健美操教学已经引起了人们的高度关注与重视,作为高校体育课程体系中的不可或缺的重要项目,健美操课程越来越受到高校学子的喜爱与欢迎。本文首先分析了我国高校健美操课程设置的重要意义、全民健身现状以及健美操的特征及功能价值,之后从实现健美操社会价值的有效提升及随时共享教学资源并满足现阶段人才发展需求2个方面论述了全民健身条件下对高校健美操教学产生的主要影响,最后阐述了基于全民健身下的高校健美操教学进行改革优化的有效策略。

参考文献

- [1] 曹青. 基于全民健身背景下的高校健美操教学优化策略分析[J]. 运动, 2018(3): 99-100.
- [2] 张革平. 高校健美操教学适应全民健身运动发展的途径研究[J]. 赤峰学院学报: 自然科学版, 2018(1): 161-162.

作者简介:

李瑞芳,女,1984.1月,硕士,讲师,郑州工业应用技术学院体育学院教师,籍贯河南郑州,研究方向为体育教育训练学。