

中小学体育教学中增设形体训练内容的途径探究

张东亚

(江苏省宿迁市苏州外国语学校 江苏 宿迁 223800)

[摘要] 毫无疑问,少年儿童是国家发展的希望和未来。目前社会存在一个较为严重的问题即青少年营养过剩和肥胖,甚至大部分青少年因不良姿态形成走路内外八字脚和驼背扣胸等不同程度身体形态畸形,严重影响外在形象和身体健康发育。因而有研究者提出在中小学体育教学中引入形态训练,帮助学生练就良好身体姿态,最重要形成健康体魄,满足现代社会对人才需求。对此,本文在从明确形体训练内容、优化形体训练方式以及创新形体训练评价等分析在中小学体育教学中增设形体训练途径,望给予教师提供参考。

[关键词] 中小学; 体育教学; 形体训练; 途径

当前广大学校和家长普遍关注如何让学生拥有良好的体型、健康的体魄以及优雅的气质,因而凸显形体训练重要性。作为一项塑造形体的有效途径,在中小学体育教学中开展可以促使充分借助学生已有生活和社会文化资源,让学生在模仿、表演、创造等一系列活动中获得良好艺术感受,丰富自身气质内涵,形成健康体魄的同时获得综合发展。

1 明确形体训练内容

中小学体育形体训练内容则根据学生身体成长规律安排,其中身体素质练习在各个部分练习中属于基础组成。相关研究指出,中小学学生身体基本素质从重要程度排序依次为柔韧、协调、灵敏、弹跳力、速度、力量和耐力等。体育教师在教学中应充分遵循形体训练原则、年龄变化规律等选择教学内容,提高中小学形体练习水平。首先舞蹈类练习分为基本姿态和基本素质练习,其中基本姿态涵盖把下训练、把上训练、地面练习。基本素质则集中于腿的训练,涵盖压腿、搬腿、压垮、踢腿、吸腿、劈叉。还包括转的练习,涵盖踢腿转、平转和掖腿转。其次艺术体操类练习内容也涵盖基本动作和基本步伐、舞步练习,其中基本动作又包括基本姿态练习,即蹲立、点地立、直立、弓步等站立姿势。身体基本动作包括关节的伸展与弯曲、腿的弹动、摆动、绕和绕环、波浪、转体、平衡、跳跃。基本步法和舞步练习包括弹簧步、滚动步、足尖步、柔软步、华尔兹步、波尔卡步、交替步、跑跳步、变换步,在教学中需要将基本舞步和步法组合练习以及开展成套练习。体育教师应明确形体训练内容,才能结合学生实际情况开展针对性教学,提高形体训练质量。

2 优化形体训练方式

中小学体育教师应结合教学内容优化形体教学方式,调动学生参与积极性和主动性。首先紧抓课堂常规;任何一节体育课都必须严格要求课堂常规,所谓课堂常规即体育课程对师生双方立下的规矩。形体训练有其与众不同的教学常规,从学生衣着到进场均有不同要求。在定位方面,体育教师可采取艺术体操运动员进场方式,目的在于凸显形体训练趣味性。由于中小学上课人数较多,场地大,学生空间概念相对较差,因而无法准确找到位置,运用地下贴标签,帮助学生进场后快速找到自己的位置。在定姿方面,教师在讲解形体内容时对学生坐姿和站姿有着不同区别。例如小八字站立,学生只要处于站立听讲状态就要求其小八字站立,并做到收腹、挺胸、抬头,双腿夹紧,脚后跟并拢,教师随时提醒,帮助学生巩固记忆。其次基本教学方式,由于每位学生都是独立的个体,各个方面均存在差异,教师可采取因材施教方式,例如常用的示范法,形体训练为技能型训练,模仿是学习技能有效方式,教师可采取镜面示范,便于学生清晰直观

看,进而成功模仿。

3 创新形体训练评价

新课程标准明确指出,课程评价应全面贯彻标准基本理念,体现素质教育精神,着眼于评价的改善、激励、教育等多重功能,借助课程评价帮助教师健全完善教学方式,促进学生发展,进一步推动课程建设发展。形体训练评价则基于上述理念拟定相关评价体系,首先在评价内容和标准方面,基础训练水平由关节软开度和灵活度组成,评价标准则分为优秀,良好,合格以及不合格。其中优秀即学生关节灵活,韧带柔软,良好即学生关节较灵活,韧带较柔软,合格即一般,不合格即较差。艺术实践能力由音乐节奏感、表现力和动作协调性组成,优秀即学生具有较强的韵律感,动作规范到位,表现丰富。良好即能和音乐节拍,动作较为规范,面带微笑。合格即音乐节奏感较正确,动作协调性一般,表现力正常,不合格即音乐节奏感较差,动作不协调,表现力痛苦。其次评价方式,考试是课程教学不可缺少的环节,更是检验学生掌握知识程度的唯一手段。中小形体课考核可以选择随堂测验、期末考试和综合能力测评三个内容。其中随堂测验和期末考试属于基本考试内容,很少涉及综合能力测评。形体训练方面的综合测评有着较强的灵活性,由于每个学生都是独立的个体,评价也应从纵向比较方面开展,将综合能力测评看做促进学生持续发展的过程。对此,体育教师可结合学生实际情况设计选项考核,例如基本功和身体柔软条件好,但动作协调性较差的学生可展示基础训练成果,创编能力和音乐表现力较强的学生可选择喜欢的音乐进行即兴表演,促使所有学生均能发挥自身优势,提高形体评价质量。

4 结语

总之,随着我国经济水平大幅度提升,人类物质生活和以往相比也有了较大改善,正因如此越来越重视精神体验,对美的追求较为强烈。青少年健康水平是社会关注的热点话题之一,由于身体各项指标尚未完全发育,身体和意识形态的可塑性较强,借助体育学科开展形体训练可以改变中小学生在日益激烈的社会竞争中保持被选择的实力和自我信念。

参考文献

- [1]程婷婷. 高职体育教学中形体训练的价值与对策研究探析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(8): 63.
- [2]岑叶波. 农村普通高中女生体育课形体训练的重要性[J]. 教育现代化-知网, 2017(9): 0125-0126.
- [3]周海瑞. 谈高职体育教学中的形体教学[J]. 现代经济信息, 2017(5): 409-409.