

杜绝出现占用体育课程的现象。对于体育老师也应该经常安排他们进行培训,提高他们的体育教学能力,学习新的教学理念与方法。体育教学也必须要进行分级建设,教材要有针对性,能够符合学生的年龄阶段,不要超出他们的身体负荷。多媒体教学方式正在得到广泛的应用,应用的效果也是很显著的。体育教学虽然主要都是在室外展开的,不过也可以适当的引入多媒体教学的方式,比如说在讲解一些体育知识的时候就可以通过播放视频、图像的方式进行简化。不过,对于多媒体的应用必须要适度,毕竟体育教学还是应该放在体育运动、体育活动中,理论知识的教学时间不能过多。如,足球、跳绳之类的体育教学项目,有些动作是比较难的,这样老师就可以通过多媒体来对动作进行更细致的演示和解说。所以说,多媒体的应用在一定程度上都能提升体育教学的效率,简化一些知识理解的难度,但是也只是作为辅助的,并不能以之为主。

### 3 建立良好的师生关系和课堂气氛

如果师生关系比较好的话对于提升教学的质量与效率是非常有帮助的。因此在进行小学体育教学的时候,教师一定要注意和学生之间关系的培养,要提高课堂的互动性,多多与学生进行交流,特别是小学生,他们对老师都是很尊敬的,依赖性也很强。而当他们对老师产生“喜爱”的感情的时候,就会将这种喜爱延伸到老师任课的学科上,学习的效果自然也会比较好。而学生都老师反感的话,他们参与其课程的积极性就会比较差,往往该门课程的学习成绩也不会太好。因此,小学体育老师不但要了解小学生的心理特征以及爱好,还应该采用多样化的方式进行教学,要激发他们对于体育的兴趣,这样教学的效果才会比较好。比如说在进行跑步训练的时候,就可以组织一些游戏,如“小火车”“接力”等,而进行蛙跳训练的时候也可以让他们一边跳一边模仿蛙叫,这样课堂氛围就会显得比较活跃、有

趣,学生们参与的热情也会比较高。

### 4 语言鼓励是教学灵魂

语言鼓励是教学灵魂。积极向上、催人奋进的语言鼓励是开展小学体育教学的灵魂。积极鼓励督促学生参与小学体育课学习是每个小学体育教师必须具备的基本素质。体育教师在开展小学体育教学过程中所运用的语言,对于激励小学生身心健康、努力参与体育课程学习具有极其重要的强大作用。教师在开展小学体育教学时,应当时刻提醒自己充分运用积极、鼓励、表扬性语言,对小学生的每一点努力和每一点进步都看在眼里、记在心里,多表扬,多鼓励,多为学生点赞,让学生时刻感知到教师在关心关注他的努力和进步,从而督促学生信心百倍地投入到小学体育课程学习中去。

### 5 结论

综上所述,可以了解到当前阶段,小学体育教学中所遇到的问题,对学生的体育教学的兴趣进行培养和疏导,由此可以看出,在小学体育教学中的一些问题,学生的学习兴趣不高,教学方式和资源有限等问题,都是影响学生的学习效率的。因此,为了改变这样的情况就需要去培养学生的兴趣,通过完善教学资源,以及教师和学生之间的交流,都是很有有效的方式。

### 参考文献

- [1]张华宏.浅谈如何在小学体育教学中培养学生学习兴趣[J].当代体育科技,2017,7(30):69+71.
- [2]王立军.探究如何在小学体育教学中培养学生的兴趣[J].中国校外教育,2017(25):19-20.
- [3]陈凤祥.如何在小学体育教学中培养学生的体育兴趣[J].学周刊,2012(16):90.

## 高中健美操教学和训练中形体训练的价值研究

何恋

(重庆市永川昌南中学校 重庆 402160)

**[摘要]** 高中阶段是学生生理和心理发展的关键时期,可以为学生以后的健康成长奠定基础。而健美操作为体育教学中的一项重要运动,对学生的生理和心理都有重要的影响,所以越来越多的高中学校开始重视起健美操教学。

**[关键词]** 高中;健美操教学;体型训练

高中展开健美操教学,一方面让学生掌握技能动作,提升学生的协调性,另一方面让学生增强节奏感,结合音乐选择合适的套路动作,将广大师生的智慧发挥的淋漓尽致,创造性的展开学习,只有科学合理的教学方法才能够让学生提起学习兴趣,才能够让学生更好的发挥实践能力以及创新能力。素质教育是不断向前发展的,纵观传统的健美操教学方法已经远远赶不上时代发展的需要了,与学生学习需要不相符,也难以调动学生的学习主动性,所以新形势下实现健美操教学改革是广大一线教师必须要攻克的难题。

### 1 高中健美操教学和训练中形体训练的意义

(1) 有利于增强学生的身体素质

有调查显示,受到传统应试教育的影响,当前的高中生没有足够的时间进行运动,从而身体素质都比较差。而形体训练可以通过各种动作、各种节奏,达到锻炼身体目的。另外,在健美操教学前进行形体训练<sup>[1]</sup>,既可以做热身用,又可以更好地进行接下来的健美操学习。

(2) 有利于激发学生对健美操学习和训练的兴趣

当下,有很多学生对健美操这项运动却有多大的兴趣,一般都是抱着不用学习的心理进行上课。而在健美操教学和训练中加入形体训练,通过学生喜欢的音乐和节奏进行训练可以吸引到学生的注意力,进而激发学生对健美操学习和训练的兴趣,这样更能达到理想的教学成果。

### 2 高中健美操教学和训练中形体训练存在的问题

(1) 健美操教学和训练中形体训练落后

在健美操教学和训练中,形体训练的方法通常比较单一落后,难以调动学生的参与性。另外,还有很多老师为了能够按时完成教学进度,教学过程会比较快,以至于教学成果并不理想。再者,对于一些重点、难点的动作<sup>[2]</sup>,没有进行针对性的讲解和示范,还没有对学生的成果进行定期的考核和监督,这样老师就不能准确地了解到每个学生的实际掌握情况,以至于健美操教学和训练难以取得实质性的成果。

(2) 缺乏形体训练教学意识

做好形体训练可以使后续的健美操教学更加流畅,从而更好地培养学生的综合素质。而当前很多老师对形体训练都缺乏必要的认识,仅用形体训练帮助学生建造身形或提高身体素质,不能最大限度地发挥出形体训练的作用。所以在这就要求高中健美操老师能够将形体训练结合起来,并根据学生的教学内容和学生的特点制定训练计划,更好地满足学生的需要。

### 3 高中健美操教学和训练中形体训练的措施

(1) 开展多样的健美操教学和训练方式

俗话说“兴趣是最好的老师”,只有学生对健美操学习和训练产生兴趣,这样才能更好地参与其中,有效地提高学习的效率和质量。而当前高中的健美操教学和训练普遍都比较单一和落后,难以调动学生对健美操学习的兴趣。所以,基于这样的现状<sup>[3]</sup>,健美操老师在教学时要能够根据学生的学习特点和兴趣爱好,再结合一些现代化的教学方式,让学生能够更加详细地了解健美操中的步骤和动作。

(2) 优化形体训练

无论是健美操学习前,还是学习过程中,比较重要的一个环节就是形体训练,做好形体训练,既能增强体能,又能在接下来的健美操学习中更好地表现,所以在健美操教学和训练中形体训练显得十分重要。此时就需要充分发挥出老师的监督和引导作用,将一些健美操动作和基本的形体动作结合起来,使学生在形体训练中就能潜移默化地感知到一些健美操的动作,为后续的健美操学习奠定基础。

(3) 营造轻松愉快的课堂氛围

高中健美操本来就是一门用来帮助学生减轻学习压力,提高身体素质的学科。所以在实际的健美操教学中,老师要能够营造一种轻松愉快的课堂氛围,这样学生就可以充分放松自己,学习质量和效率也会更好。比如:健美操教学和训练场地是室外的话,老师可放置一些音响等教学设备,学生也会更加放松。总之,这种轻松愉快的课堂氛围,会让学生更加放松,从而更加愿意跟随老师进行学习,其学习效果也会更加理想。

(4) 必须强调先进教学设备以及教学技术的高效应用

强调先进教学设备以及教学技术的高效应用是提升健美操教学质量的又一关键举措。例如将具体教学内容和相关比赛项目结合起来制成课件让学生一目了然的了解相关细节,自主学习能力和在潜移默化中得以提升,参与健美操运动的积极性不断提升。结合课程教学内容,教师指导学生观看相关资料,及时纠正学生学习的偏差,促进教学效率不断提升。利用现代教学手段,让学生不再受时间和空间的限制,灵活的选择学习内容,提升学习质量,累积动作素材,同时也有效的感染了学生的情绪,促进学生视野的开拓,强化学习兴趣,保障实践能力的提升。

(5) 必须强调教学评价机制的不断创新

保障健美操教学质量的提升,还应该关注教学评价工作,实现教学评价机制的创新。传统健美操考核将结果评价作为主体,而过程评价受到极大的忽略,如此陈旧的教学模式必须摒弃,利用新型教学考核模式强化学生的学科素养,促进其团结协作能力的提升。帮助学生更好的判断节奏,鉴别剪辑音乐,关注其综合能力评价。

### 4 结语

综上所述,基于形体训练对高中健美操教学和训练的积极影响,在实际教学中,老师要能够将健美操教学和形体训练结合起来,通过形体训练增强学生的身体素质,然后培养学生优雅的身姿和气质,调动学生对健美操学习和训练的兴趣,从而使健美操教学和训练能够更好地开展。

### 参考文献

- [1]俞晓艳.形体训练在健美操训练中的作用[J].当代体育科技,2017(23):46-47.
- [2]李靖.在高中健美操教学和训练中形体训练的运用初探[J].科技资讯,2017(15):157.
- [3]杨帆.形体训练在高校健美操教学中的重要作用[J].科教导刊:电子版,2017(8):201.