

# 形体训练课程内容体系的构建讨论

李童选

(山东信息职业技术学院 山东 潍坊 261061)

**【摘要】** 本文通过对形体训练方面的课程内容体系的三个方面进行重点分析和研究, 有针对性的对形体训练进行探究, 通过从实际形体训练操作练习来考量, 提出了相应的新思路, 以期有效增强形体训练课程的实施有效性。

**【关键词】** 形体训练; 内容; 技术; 能力

近些年随着我国社会经济的不断飞速发展, 人们物质生活水平逐步提升, 开始越来越注重和关心对于国家以及民族的长远发展非常重要的教育事业, 同时也对高校培育高素质专业人才的要求更为突出。当下的人才培育并非以前传统的人才培养更重视知识方面的培养, 现代化的人才应当更加注重学生自身综合素质能力的全面培育和发展, 所以在一些学校设置安排形体训练课也是当前时代发展的潮流趋势, 而如何构建完善的形体训练课程的内容体系, 也成了当下业界需要重点研究的课题。

## 一、形体训练理论知识内容的构建

形体训练课程, 其中训练学生气质形象方面的课程内容, 可以充分增强学生自身的表现力。毫无疑问, 这方面的训练对于学生综合素质能力的全面提升也是非常重要的, 同时也完全符合当下全民运动健身的发展目标。形体训练课程的教学理论基础, 其实也是学生在参与学习形体训练课程教学过程之后一定要熟练掌握的专业基础知识, 因为当学生对于形体训练的理论知识有所认知和学习之后, 可以帮助促进其在未来的形体表演以及健身指导乃至相关的科学研究方面能够有更为创新的发展和收获。通常情况下, 我们常常讲的形体训练课程理论知识体系, 具体包含着形体训练的综合概述等重要内容, 具体涵盖比如学习形体训练课程的重大意义以及学习目标, 参与学习形体训练课程的实际有效的方法等方面, 这些理论性的课程内容其实难度并不大, 属于非常通识性且相对较为基础的知识理论, 学生学习过程中也不存在复杂难以掌握的情况, 更不会为其造成巨大的挑战。形体训练课程的理论知识内容的具体构建, 可以非常高效的为学生打下良好稳固的理论知识基础, 同时也有助于学生培养树立对于形体训练课程综合宏观的认知和意识, 有效防止学生在参与形体训练实践练习时走入一些行为动作的误区或者产生其他的问题, 能够充分的增强学生学习该课程的学习效果以及学习能力。

## 二、形体训练技术内容的构建

形体训练课程的技术内容的具体教学构建, 对于实现学校形体训练课程而言至关重要, 形体训练技术内容的教学效果也直接影响到学生对于形体训练的综合认识以及外部观感, 甚至还会影响到学生未来长远发展以及进步的方向。同时形体训练课程内容体系中技术内容能否具备充分的科学合理性, 也直接会决定形体训练课程教学效果的综合评价情况, 这一部分的内容教学对于该课程教学整体目标的实现有着非常关键的意义, 本文中笔者结合自身在实际的课程教学实践过程中的经验, 最终发现形体训练技术内容的教学任务是极其繁重庞大的, 不同的动作以及设计编排也有着巨大差异, 包括各种不同的风格设计也种类各异, 各有特点, 很多甚至没有一点相同点, 所以我们经常说形体训练课程的技术内容构建是难度非常大的一种工作。

也因此我们在构建形体训练课程的技术内容时必须万分谨慎, 投入更大的关注度与重视度, 深入开展探析, 以期可以找到最为有利的设计方式。具体来讲, 我们要对形体训练课程的技术内容加以划分, 具体分为基本的姿态与形态方面的训练, 以这两种充分构建出各式各样丰富多彩的形体动作表演, 这也被认为是形体训练课程中非常耀眼的特色亮点。除此以外, 我们还要在开展形体训练技术内容教学过程中, 充分保障课程内容的难易结合以及顺畅过渡, 而且因为形体训练课程本身

有着一定程度的危险系数, 所以要充分保障学生参与该技术训练时的安全性, 避免发生人身安全问题。

为了充分加强形体训练课程技术内容的具体构建效果, 笔者结合个人多年实践教学的经验以及有关研究理论, 具体总结了除了以下几个在形体训练技术内容教学中的重点问题, 希望引起重视。

(一) 一定要保障实际教学内容的难度设置是由易至难, 而且难度的增加要相对平稳, 防止在学生学习的初级阶段就设计难度较高的技术内容。

(二) 每次课程教学中, 一定要紧紧围绕课程重点开展精准细致的训练, 保障学生可以全面了解并掌握动作技术要领, 同时还要确保课程整体的均衡性, 关注一个重点的同时更要重视课程体系中的其他内容。其中的平衡性需要教师在教学实践过程中深入探索和总结。

(三) 形体训练课程的技术内容教学开展之前, 教师一定要积极动员学生参与热身环节, 课程结束后也必须引导学生做一些放松动作, 充分避免出现拉伤等安全事故, 保障形体训练课程教学的安全性。一旦因为参与课程学习而伤及学生的身体安全, 那该课程的教学目标和意义也就无从谈起了。

## 三、形体训练能力内容构建

通过丰富完善形体训练课程的理论内容基础, 强化学生对于形体训练能力的提升和锻炼, 对于学生综合素养以及形体能力的提升非常有益, 该作用是通过实际的教学实验充分检验之后得出的结论, 也存在坚实的依据基础。因此, 日后形体训练课程能力的培育, 教师作为课堂主导者, 学生作为学习的核心主体, 都需要充分转变原本传统的思想观念, 不能单纯只关注学习研究知识理论, 还要综合增强形体训练能力的培育和发展。同时, 必须清晰的认知到不论是哪一种能力, 都是源于实践训练环节, 通过实践可以有效快速提升学生的能力, 因此, 未来在教学工作开展过程中, 我们一定要多为学生提供更加丰富的实践训练的条件和机会, 让学生们在实际参与训练实践时有效提升自身的综合能力。不仅如此, 我们必须加强优化完善形体训练课程的教学纲领以及工作规划, 把当前教学实践中一些不合理的教学内容设置问题尽快处理, 实现理论知识教学和实践训练教学的同步走, 规避多年以来的传统误区, 有效推动学生群体综合素养的全面提升和培育, 有效促进学生自身的更好发展。

## 四、结语

综上所述, 形体训练可以实现强身健体的作用, 也可以促进学生形体美的气质培养, 还可以提升学生在训练过程中的综合能力, 这对于全民运动健身的热潮有着非常重要的价值。因此, 形体训练课程内容体系的构建, 理论和技术内容不可或缺, 而能力训练也非常重要。

## 参考文献

- [1] 贵永玲. 通识教育视角下形体训练课程内容体系的创新构建[J]. 体育科技文献通报, 2017, 25(7): 32-33+40.
- [2] 赵艳, 单涛, 王大力. 形体训练课程建设与实践研究[J]. 广州体育学院学报, 2008, 04: 121-123+128.

# 浅谈新时代小学生体质的重要性

刘兵

(吉林省德惠市第二实验小学 吉林 德惠 130300)

**【摘要】** 新时代背景下, 小学生体质健康教育成为社会广泛关注的重要教育课题。本文从体质重要性的研究视角, 在分析当前小学生体质整体现状的基础上, 从“体育, 载知识之车, 寓道德之所”和肌体健康是关乎国家民族发展的大事, 两个方面论述了小学生体质健康的重要性, 并提出了“学校与教师要重视小学生体质健康教育、创新教学方法来提高小学生运动的兴趣和运用碎片化的时间引导小学生锻炼身体”的策略。

**【关键词】** 新时代; 小学生; 体质; 重要性

## 一、当前小学生体质整体现状分析

随着社会生活水平和网络科学技术的快速发展, 学生的学习生活现状发生了翻天覆地的变化, 比如: 手机、电子学习工具、网络游戏等涌入小学生的学习生活空间, 小学生的生活方式和学习方式都发生了根本性的变化。虽然科学信息技术的进步给小学生的生活增添了趣味和色彩, 但部分小学生陶醉于电子游戏产品中不能自拔, 不能很好的控制使用手机的时间, 多数课余时间都用在玩手机上, 占用了过去用来锻炼身体, 增强体魄的运动时间, 甚至部分小学生由于长期看手机、看动画影片, 导致视力下降的问题, 通过教学观察发现, 小学生戴近视镜的比率呈现逐渐攀升的趋势。此外, 由于当前社会竞争压力的增大, 学校、家长过于重视小学生的文化课, 而忽视了体育教育, 这也是当前小学生体质不容乐观的又一原因。较为典型的现状是近年来每到秋冬换季或冬春换季时节, 在班级内普遍存在集体性得流行性感冒的现状, 这反映出当前我国小学生的体质现状不容乐观。

## 二、新时代小学生体质的重要性

### 1. 体育, 载知识之车, 寓道德之所

毛泽东喜爱冬泳, 注重体育锻炼, 青年时期他在《体育研究》作品中就对体质的重要性就做了重要论述, 他认为人的肌体是承载知识和道德的物质载体, 载体健康是第一位的, 而促进载体健康的重要途径就是体育锻炼。<sup>[1]</sup>载体的健康与否关于每位小学生未来的生活和工作能否出彩, 它是小学生实现梦想的一个重要的物质载体, 它是承载我们所学知识的载体, 是培树小学生高尚道德情怀的载体。

### 2. 肌体健康是关乎国家民族发展的大事

中国近现代史是一部不堪回首历史, 这段历史给国人这样的警醒: 肌体健康的民族, 才能屹立于世界民族之林。在中国近现代史长河中, 中国人民的体质饱受鸦片的侵蚀, 随之而来的是国土被列强侵占。国家危亡之际有识之士梁启超对国民体质羸弱有切肤之痛, 他高呼: “少年强则国强”的响亮口号。并且青年时期的毛泽

东在《新青年》杂志上曾经撰文：“欲文明其精神，必先野蛮其体魄。苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之”。并且习总书记曾说：“现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。还有身体的健康程度，由于体育锻炼少，有所下降。文明其精神，野蛮其体魄，我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体。”从习总书记对小学生体质健康的关心可以看出：小学生肌体健康是关乎国家民族未来发展的大事。以习总书记为核心的党中央领导集体，高度重视学生体育教育工作，亲切青少年和儿童的健康成长，将足球纳入小学体育课程，全面实施健康中国发展战略。

### 三、新时代增强小学生体质的策略

#### 1. 学校与教师要重视小学生体质健康教育

教学理念是教学行动的先导，学校与教师要将体质健康教育至于重要地位，全面贯彻落实教育部出台的青少年体育教育文件政策精神。<sup>[2]</sup>在小学体育教学实践中，学校在课程安排方面，不能压缩或减少小学生的体育课程，要开展形式多样的体育运动项目比赛活动，激发小学生锻炼身体的积极性。<sup>[3]</sup>尤其是新时代更要学会运用创新理念推动体育教学改革。例如：有些小学校长积极对小学生课间操进行创新改革，将广场舞与课间操有机融合，创新出广受小学生欢迎的课间舞蹈，有效调动了小学生课间锻炼身体的积极性，缓解了小学生学习文化课后的疲劳心理。

#### 2. 创新教学方法来提高小学生运动的兴趣

无论是体育教学内容的选择，还是体育教学方法的创新，都应关注小学生的运动兴趣。在体育教学实践中，只有激发并培养小学生的运动兴趣爱好，才能使小学生在生活中自觉地进行体育锻炼。兴趣爱好是引导小学生进行体育锻炼，增强小学生体质的重要策略。体育教师在体育课堂上要达到通过体育课的学习，引导小学生养成自觉锻炼身体的生活习惯。换言之，要注重运用习惯的培养，而培养学生良好的运动习惯，兴趣是关键。这就要求教师要创设一些体育运动项目比赛活动，或者体育游戏活动项目，调动小学生对体育运动项目的兴趣爱好。例如：接力赛、足球赛、跳绳比赛、踢毽子比赛、乒乓球比赛、羽毛球比赛等，<sup>[4]</sup>激发小学生对体育

运动项目的兴趣爱好，通过兴趣爱好的培养，再引导小学生在生活中去坚持这些体育运动爱好。

#### 3. 运用碎片化的时间引导小学生锻炼身体

网络信息时代背景下，新知识涌现的速度与日俱增，小学生为了更好的适应未来社会发展的需求，就需要不断学习更多的知识，那么小学生文化知识学习的时间不可避免的挤压压缩了锻炼身体的时间。为了实现“文明精神和健康体魄”的双重目标，教师则要引导小学生学会运用碎片化的时间来锻炼身体。例如：课间操，充分利用课间时间引导小学生锻炼身体。再如：引导小学生运用课余时间与家人一起锻炼身体，将小学体育课堂延伸到小学生的课余生活中，达到让小学生运用碎片化的时间锻炼身体，增强体质体的教学目标。

#### 结语

小学生体质健康教育是一项系统性、长期性工程，需要国家、社会、学校、家庭、教师、学生共同努力，将小学生体质健康教育作为一项战略任务推进，才能增强小学生的体质。体育教师在体育课堂教学中，要融入民族、国家、未来、运动、健康、责任，这些关键责任意识的教育，让小学生明白增强体质是一项关乎国家、民族未来发展的大事，是小學生需要肩负的历史使命与责任。

#### 参考文献

- [1]陈永莲.浅谈学生体质健康调研测试的一点体会[J].新课程(中),2014(11).
- [2]孙凯.浅析小学体育教学中师生的有效互动[J].当代体育科技,2019,009(006):100,103.
- [3]曹文忠.浅谈小学体育教学中如何进行个性化教学[J].读写算:教育教学研究,2015(18).
- [4]刘虹.基于新时代下青少年体质健康评价指标的优化策略分析[J].文存阅刊,2018(8):36-37.

## 做一名问心无愧的人民教师

白志杰

(通化县大泉源满族朝鲜族乡天仁中心小学校 吉林 通化 134100)

**【摘要】**最近系统地学习了《新时代中小学教师职业行为十项准则》，理解了新修订的《新时代中小学教师职业行为十项准则》的基本内容，使我对教师职业有了更深的认识，也充分认识到新时期加强教师职业道德建设的重要性。习总书记说：“发展教育事业，广大教师责任重大、使命光荣”，身为教师的我们要牢记使命、不忘初心，提高师德修养，努力做一名问心无愧的好老师。

**【关键词】**人民教师；以身作则；热爱教育；热爱学生；终身学习

俗话说得好：酒后方知酒味浓，为师方知为师难。还清晰的记得自己第一次踏入师范学校的校门，映入眼帘的就是“学高为师，身正为范，为人师表，教书育人”这十六个大字，当时不是十分明白其中的道理，自从踏上教师这个工作岗位，通过近20年的一线教学实践，渐渐的让我感觉到教师这一职业的重要性和特殊性，同时也深知教师不仅是传播知识、传播思想、传播真理的“教书匠”，更是为塑造学生品格、品行、品味的“引路人”。要想做一名问心无愧的人民教师就必须做到：

### 一、要热爱自己的教育事业

俗话说，“只有热爱这份事业，才能为教育事业努力奋斗，才能尽职尽责，教书育人。”我们要热爱自己的这份工作，真爱这份职业，并把这份热爱付诸实际行动中，我们要把学校当成自己的家一样爱着，才能收获工作的快乐。

记得刚参加工作，父亲就对我说：“你是当教师的人，好好工作，千万不能误人子弟！”，的确教育需要的是我们教师实实在在的付出，不是在工作中投机取巧，更不是事事以报酬的多少来衡量自己的工作。因此只有拥有了对事业的一份热爱，才能脚踏实地、默默奉献，对学生负责、让家长满意。做一名人民教师也必须耐得住寂寞，受得住挫折，将自己的所有精力全身心地投入到教学实践中去，正如著名教育家陶行知所说的“捧着一颗心来，不带半根草去”。尤其是我们青年教师，要力求干好自己的本职工作，尽职尽责地完成每一项教育教学工作。只有抱着对教育事业的热爱之情，才能全身心地投入到工作中，学生才能真切地感受到你对教育的执着、认真，你的这份热情会在不知不觉中感染学生，让他们多对学习投入一份认真，同时老师也会多赢得学生的一份尊重。

### 二、要以身作则，为人师表

“德高为师，身正为范”，教师要做到以德立身，以身立教，从自己的一言一行中教会学生如何做人、如何做事。教师职业的最大特点是培养、塑造新一代，自己的道德品质将直接影响下一代的成长。在教育活动中，教师既要把丰富的科学文化知识传授给学生，又要用自己的高尚人格影响学生、感化学生，使学生的身心健康地成长发展。因而教师必须要有高尚的思想境界，纯洁美好的心灵。

孔子曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”。学生总是把教师看作学习、模仿的对象。教师的一言一行，一举一动，往往被学生看在眼里，记在心里，模仿在行动上。因此，教师要处处为人师表，从小事做起，从自我做起，率先垂范，作出表率。我们不仅要作学生知识的传播者，更要作他们行为的引路人。要求学生做到的事情，我们自己一定要首先做到，而且要做得更好，以身示范。每天早晨，我们要求学生早一点来到教室，而我们应该比他们更早来到教室，班级地上有垃圾，我们应该蹲下身去把它们捡起来。垂范师德不是一朝之功，而是时时之事、处处之事。不随手丢垃圾、走廊上安静谈话、公共汽车上让座之举……，虽说这些事小之又小，确能为学生树立起榜样。亚里士多德说：“播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种品格；播种一种品格，收获一种命运。”培养学生

良好的行为习惯，使他们受益终生。

### 三、要关心爱护每一位学生

新时代教师对学生要有一颗慈母般的爱心。教师对学生慈母般的爱心应来自对教育事业的无限忠诚，对教育的强烈事业心和高度责任感。教师的母爱精神具有巨大的感召作用和教化力量，她能彻底地化解学生的逆反心理和对抗情绪，最大限度地激发学生的学习主观能动性。在日常教学中，教师如像母亲一样，无微不至地关心学生，帮助学生，对差生不嫌弃，不歧视，给他们多一点爱，就能极大地激发学生的积极性，使其在学习上有无穷的力量源泉。很多教师的成功经验都证明了母爱力量的神奇作用。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，一直以来都是教师的真实写照。我们要关心爱护全体学生，尊重学生人格，平等、公正对待学生，不冷落每一个灵魂，不放弃每一个孩子，绝不能厚此薄彼，按成绩区别对待，更不能歧视，侮辱、体罚或变相体罚学生，这样才能让我们的教育言行焕发出人性的光辉。要做到“三心俱到”，即“爱心、耐心、细心”无论在生活上还是在学习上，时时刻刻关爱学生，个性对那些学习特困生，更是要“个性的爱给个性的你”，切忌易怒易暴，言行过激，对学生要有耐心，多加鼓励，培养学生健康人格，树立学生学习自信心，爱学生，还要保护学生的安全，我想这是每位教师务必做到的，这也是一位教师应有的职业操守。

### 四、要树立终身学习的理念

新时代教师要不断更新充实自己的学识。博学多才对一位教师来说当然很重要，因为是直接面对学生的教育者，学生什么问题都会提出来，而且往往“打破砂锅问到底”。没有广博的知识，就不能很好地解学生之“惑”，传为人之“道”。但知识绝不是处于静止的状态，它在不断地丰富和发展，每时每刻都在日新月异地发生着量和质的变化，特别是被称作“知识爆炸时代”“数字时代”“互联网时代”的今天。因而，为人师者应该让自己的知识处于不断更新的状态，跟上时代发展趋势，不断更新教育观念，改革教学内容和教学方法，显得更为重要。否则，不去更新，不去充实，你那点知识就是一桶死水，终会走向腐化。

终身学习是作为一名教师必须要做的。要给学生一碗水，教师不只是一桶水就够了，而是要有源头活水。要深知活到老、学到老的道理。我们利用工作之余，多方搜集材料，阅读报刊，上网搜集最新的教育信息，转变教育观念，探索教学方法，不断更新自己的理念，以便更好地服务于教育教学工作。

总之，我将谨遵《新时代中小学教师职业行为十项准则》，结合工作与教学实际，切实做到：坚定政治方向；自觉爱国守法；传播优秀文化；潜心教书育人；关心爱护学生；加强安全防范；坚持言行雅正；秉持公平诚信；坚守廉洁自律；规范从教行为，做一名问心无愧的人民教师。

#### 参考文献

- [1]刘银平.中小学名师职业可持续发展研究[D].新疆师范大学,2015.