

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。^[1]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