

# 浅析如何提升高中体育健美操项目的教学质量

罗程程

(内江市第十三中学 四川 内江 641000)

**【摘要】**由于素质教育改革的不断进步,高中体育教学也在随着改变,学生们现在更加青睐于健美操,特别深受女学生的欢迎。健美操在容纳了传统体育锻炼的同时,还加入了音乐元素和舞蹈动作,使高中生的身心得到了愉悦。不仅舒缓了学生的学习压力,而且使高中生的审美得到了提升。这里主要说明了健美操在高中体育的重要意义和高效的教学方式。

**【关键词】**高中体育;健美操;重要意义;高效教学  
**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1618

现阶段我国健身的意识日益加强,健美操成了众多健身项目中最受大家的喜爱的运动之一。每个人都喜欢在轻松的音乐下,做运动。高中生对于健美操充满了好奇,健美操充分的展示了它独有的特色,不仅使高中生在强大的学习压力下释放自我,还对自身的形体进行了锻炼。健美操这种锻炼方式越来越得到了高中生的认可,所以作为高中的体育老师也要更加注重新在平时的教学过程中,把健美操作为教学的重点推广到每个师生。以下对健美操对教学的重要意义和高效的教学方式进行了简单的论述。

## 一、健美操对教学的重要意义

### (一)释放高压下的自我

在上了高中之后,高中生的生活被各种压力压得喘不过气,特别是对于高考这件事,更是让高中生压力倍增。大多数的高中生,选择了努力学习文化知识,而放弃了体育锻炼。现在要让高中生生活清爽,只有健康的身体作为后盾,才能保证自己在知识的海洋中畅快的遨游。健美操可以使高中生在轻快的音乐中,学会放松,缓解学习的压力。在学习健美操的过程中,要让高中生找回青春该有的活力与自信,并且把这种热情带进学习当中。

### (二)让学生活跃起来,增加对体育锻炼的热情

以前高中的体育课比较单调乏味,刚开始体育老师会让这些高中生进行一些热身运动,比如在跑道上跑几圈,做一些腕踝关节的舒展运动。之后讲一些体育课程理论上的一些知识点,做一些课程里的动作,最后让高中生反复做这些动作。这样传统的教学方式,过于单一,学生并不喜欢,久而久之还会感到厌倦,进而造成不想上体育课,不想锻炼的思维模式。传统的体育教学,只是老师教,学生被动的接受,所以造成高中生不喜欢上体育课。健美操作为新的教学内容出现,凭借它优美的动作,舒缓的音乐,立即吸引了高中生的喜爱。学生由过去的被动学习变成了渴望学习。健美操会有一些动作的变化,这就使得学生集中注意力观察和学习老师的动作要领,在自我练习中达到锻炼身体目的。

### (三)体验运动美,提升学生的自信心

虽然健美操是在轻快的音乐中锻炼的,但是它要求高中生全身心的投入进来学习。健美操的动作并不是很复杂,可是它考验了学生的很多方面,比如在练习老师教的健美操的动作时,要把每一个细节做好,充分展示出高中生应有的活力与朝气。在学习健美操的过程中去感受健美操动作的美,健美操的美,运动的美。在音乐的伴奏下,通过健美操的动作,展现出自己独特的自信和骄傲。

### (四)在练习中不断提升自我

在练习健美操的过程中,不仅锻炼高中生的身体,还会对学生的其他方面的能力得到提升。首先,高中生在认真学习健美操动作的时候,全身心的投入到一件事情的专注,无意识的会加强对细节感知和注意力的提高。健美操看着很优美,但是它也要求每个动作的反复练习,高中生在练习的过程中,会感到腰酸背痛,这时就提升了学生克服困难的勇气和坚持到底的意志。健美操不是一个一成不变的运动,在高中生学会了健美操的基本动作之后,就可以自己编排舞蹈动作。这就提升了学生的创新与创造能力。健美操是在音乐中进行锻炼的,可以使高中生在运动的过程中,感受音乐的美感和对节奏的把握。健美操在练习过程中,会使高中生的全身得到锻炼,提高了身体素质的同时也提高了高中生的免疫力。健美操

使高中生的各个方面都得到了自我提升。

## 二、健美操的高效教学方式

### (一)老师亲自示范,学生注意学习

健美操的学习不是一蹴而就的,首先需要老师和同学花时间去学习与练习。教师在教高中生练习健美操的时候,要做到讲解与展示同时进行,老师亲自示范健美操动作,这样有利于高中生更好的理解其中的动作要领。老师在示范健美操动作的时候,尽量做到和学生同时站立,这样学生可以更好观察和模仿老师的动作,学生也能更好的注意老师的每个动作细节。如果和学生面对面的站立教学的话,学生会出现和老师相反的动作,不利于教学与学习。在做一些难度较大的动作时,可以把动作拆解,把每一个动作,缓慢的做一遍。因为高中生刚刚学习健美操,要给学生理解和消化的时间。老师在讲解动作要领的时候,要用生动形象的话语进行说明,通俗易懂的语言进行解释,便于学生的理解,更快的学会健美操动作。增强学生练习健美操的乐趣,这样高中生才能主动地学习健美操。

### (二)初期运用手势提醒方法

在高中生掌握了基本的健美操动作后,体育老师就可以让学生自己进行练习,当学生在练习过程中忘记了某个动作的时候,体育老师可以通过一些健美操里的一些手势进行提示。高中生在看到老师的提醒后,可以想起或者纠正自己的健美操动作,并做出合格的健美操动作。体育老师要注意,不能进行过多的手势提醒,不然学生会产生高度的依赖性,达不到健美操基本的要求。体育老师要做的是引导高中生自主的学习。

### (三)中期运用口令提醒方法

在运动中,口令起到了必不可少的作用,在高中生做了一定的练习之后,已经掌握了一整套的健美操动作,体育老师在教学的时候,可以加一些不同含义的口令,进而达到提示和警告的目的。要让学生在口令的指引下,顺利的做完整套的健美操动作。老师要掌握好口令的切入点和节奏,带动学生的积极性。

### (四)后期运用单独指导方法

健美操想要达到优美的展示舞姿,需要注意每一个细节,每个动作精准到位。有的同学把动作做了出来,但是没有达到预期的效果,没有到位,这时候就需要老师进行单独对动作有问题的同学进行辅导,对于反复做不好的动作,体育老师要手把手的帮助学生把动作做到标准,做到位。指出他们动作的不对的地方,监督每个学生把动作做好。培养学生创造美和感受动作美的热情。

## 三、总结

总而言之,我们可以知道健美操对于现在的高中生是非常重要的,在锻炼身体的同时,又提升了自身各个方面的能力。健美操也越来越受到师生的喜爱。到达促进体育锻炼与文化知识的相辅相成的作用,让学生得到全方位的长足发展。

## 参考文献

- [1]唐萍, 梁燕梅. 广州市高中健美操选项教学内容及方法改革的研究[J]. 当代体育科技, 2017(26).
- [2]武艳婷. 浅谈如何有效地改进高中健美操教学[J]. 才智, 2015(03).

# 生本理念下的高效美术课堂构建

满俊霞

(内江市第十三中学 四川 内江 641000)

**【摘要】**随着新课程改革的不断推进,“以生为本”的教学理念已经深入人心。对于初中美术学科来说,打造高效课堂是每个美术教师的追求。本文主要从生本理念下的高效美术课堂构建的策略方面进行深入探究和研讨,旨在提高美术学科的教学质量。

**【关键词】**生本理念;美术;高效课堂;策略  
**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1619

所谓“生本理念”,就是在教育教学的过程中以学生为本,将学生作为学习的主体。在生本理念下,中学美术课堂的活跃性较大,课堂氛围较为轻松。学生的艺术能力也会得到高效提升,包括学生感受美、创造美、和鉴赏美的能力。美术教育的最终目标就是不仅让学生感受来自生活当中的美,同时锻炼学生在美术方面的创造性思维,这也是素质教育的目标。学生美术学习能力强于其他学科的学习也起到至关重要的作用,生本理念下的美术教育是实现学科联合的重要途径。

## 一、激趣教学提升课堂效率

众所周知,兴趣是一个学生最好的老师。在课堂教学中,如果教师能够不断激发学生的学习兴趣,学生就会在这节课当中感受到学习的乐趣,进而提升课堂活动的参与度。对于美术课堂来说,教师应该如何来提升学生的兴趣呢?这一直以来都是教师关注和不断探索的问题。对于传统的美术课堂来说,教师会提前准备好一幅画,然后带到课堂当中,给学生讲解这幅画应该如何画,然后要求学生按照统一的模板进行作画。教师在课堂当中扮演者规定者的角色,学生要严格按照教师的要求来做,几乎不用有自己的想法。生本理念下的美术课堂则是以激趣为主,教师仅仅是一个课堂的引导者和帮助者,学生是学习的主题。比如,同样是一幅画,教师可能不会完全将其展现在学生面前,而是通过提出一些小问题来引导学生思维。例如,教学生画花园,教师会给学生充足的想象空间,让学生去思考,去想象花园是什么样子的?应该用什么样的颜色去填充,应该用什么样的线条去勾勒。即使学生所画的没有按照老师的要求来,但是教师也不会批评学生,而是给学生鼓励。这样就会极大地激发学生的学习兴趣和实践欲望。在以后的美术课堂上,学生会有充足的自信,不断完善自己的画作。这种激趣教学法可以让学生真切地感受到学生是学习的主体,是整个课堂的主动参与者,让学生感受到真正的快乐学习和高效学习。

## 二、将美术教学生活化

### (一)注重对学生的赞美

对于任何一个学生来说,其内心深处都是希望有人表扬自己、夸赞自己的。教师要时刻掌握学生的这一心理特点,在美术课堂上适当地夸奖学生,给学生学习的信心。每个教师都要注重对学生的表扬,因为每句夸奖都会提升学生学习的积极性,增长动力和竞争意识。教师只有了解学生的不同个性,才能让美术课堂变得更加生活化,更有针对性。例如,教师可以根据各个学生的特点在课堂上开展简单的美术竞赛,让学生将自己的美术作品拿到大家面前来交流,或者让学生进行互相点评,对于那些画作较有特点的学生毫不吝惜地夸赞。这样,学生的创作热情会大大提升。美术教学本身就是互动性较强的教学活动,只有让学生在美术课堂中感受到生活的氛围,便可以最大限度地提高学生的创新性思维与创造能力。

### (二)提升学生的原生认知

这里所谓的原生认知,就是让学生认识到,美术来源于生活,美术画作也都是在描述生活的一角。如果学生对于某一生活中的事物认知不够清楚,导致画作不符合要求,教师也不会轻易批评学生,而是让学生去认真地观察和留心生活。例如,美术教师让学生们来画苹果,很多同学将苹果涂成了红色,一些同学将苹果涂成绿色,只有寥寥几个同学将苹果涂成了黑色。现实生活中并没有黑色的苹果,但是学生将苹果涂黑,就是一种没有原生认知的

表现,此时教师要耐心地加以引导。另外,对于一些现实生活当中没有遇到过的事物,例如:仙女。学生在作画的过程中就需要发挥自身的想象力。此时教师可以引导学生,仙女一定是漂亮、美丽和善良于一身,可以想象我们生活中这样美好的女子的样子,将其看作是原型来进行创作,这便成了我们经常说的美术创造。可见,要想提高美术课堂教学的效率,教师要经常提醒学生留意观察生活,注重生活中的点滴事物,并且有属于自己的独特的思考。美术的原生认知就是以生活为基础,用想象来点缀,最终形成独一无二的画作。

## 三、注重小组合作意识的培养

素质教育下的美术教学要求采用自主、合作、探究式的学习。这也是发挥学生主体作用的重要手段。现如今的美术课堂,教师要把握课堂还给学生!也就是说,在整个课堂教学中,教师作为引导者,而不是命令的传达者。学生是探究知识的主体,而不是知识的被动接受者。在这样的教学观的指导下,美术教师可以在课堂上多增设小组讨论的环节,来提升学生的参与度。例如,在学生们完成某一主题画作之后,教师可以针对画作的创作灵感和过程进行提问。要求学生分组讨论,然后和大家交流自己的成果。这样一来,学生们不仅对自身的画作加深了了解,还懂得了团队合作的道理。每个小组成员必须要精心准备,高效协作才能在众多小组中脱颖而出。小组合作意识不仅表现在画作交流中,在创作竞赛和美术知识的讲授过程中也会应用到。教师注重小组合作,提升了学生的参与度,增强了学生间的合作意识,锻炼了学生的竞争意识,进而提高了课堂效率。

## 四、科学地运用多媒体技术

在美术课堂中科学地运用多媒体技术来辅助教学是一种比较常见的教学手段。由于多媒体技术是集视听为一体,在课堂上的展示方式相对比较灵活,所以美术教师可以应用这一点来将相对复杂的知识简单化,更加生动形象地传递给学生。例如,教师在讲解卡通画的绘画方法时,可以用多媒体课件来展示卡通画。同时运用动画功能,将需要注意的地方着重标出。这样一来学生就一目了然地知道了重点和难点。多媒体技术可以应用到教师新课导入,新课讲授,重难点讲解,思维拓展等各个环节中,以提升美术课堂的教学效率,构建高效课堂。

## 五、结语

总而言之,生本理念下的高效美术课堂构建,是每一个中学美术教师都应该思考的问题。素质教育观念已经深入人心,传统的以教师为主体的教学模式已经不适应学生全面发展特别是美术学习能力和创新能力发展的需要。基于生本理念下的高效美术课堂应该是以学生为主体,应该激发学生自主学习美术的兴趣,了解学生的认知以及学生可以广泛参与的教学形式。这样才能激发学生自主学习美术的热情,提高学生的艺术素养,从而高效完成中学美术的教学目标。

## 参考文献

- [1]邹丽娜. 谈高中美术课堂教学的优化[J]. 艺术评鉴, 2019(12): 125-127.
- [2]周帅. 多样导课, 灵活授课, 巧妙结课——高中美术有效课堂的教学艺术探析[J]. 读与写(教育教学刊), 2018, 15(12): 121.