

初中体育燃脂操课程教学的探究

张有龙

江西省抚州市实验学校

[摘要]随着社会经济的快速发展,当前人们对自身身体健康越来越重视。燃脂操韵律节奏强,动作简单易学,健身发汗效果好,从小孩至大妈深得群众喜爱。体育课时有限且学生练习预留相当时间,如何让学生积极快速热身课堂达到效果值得探索。因此,在初中体育课程的教学实践中,教师要组织学生有序地进行燃脂操,让学生能够借助燃脂操有效地进行课前的热身锻炼,起到良好的课前准备作用并接受接下来的课堂锻炼。

[关键词]初中体育;燃脂操;教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.174

燃脂操不仅仅能够帮助学生在长期的练习中保持健康的身体,更是能够用于体育教学热身阶段,让学生能够借助燃脂操进行热身对接下来体育活动的开展与进行做好充足的准备,保障学生在体育活动中不会受伤。在初中体育教学中实施燃脂操的教学也要注重教学方法的使用,要能够结合燃脂操的教材分析、教学目标以及教学方法等三个方面来实施教学,才能够引导学生正确地去掌握燃脂操,帮助初中学生利用燃脂操进行良好的身体锻炼。

一、重视对燃脂操教学内容的分析

要实施良好的燃脂操教学,首先教师要对燃脂操的教学内容有一个全面的分析,基于教学内容分析的基础上来制定一个更好的教学方案,能够在初中体育的教学中更好的实施燃脂操的教学,提升教学的质量。那么在教学中,教师应该秉持着“健康第一”的教学指导思想,以学生为主体实施教学,结合初中阶段学生的心理特征、课程内容的特点进行教学^[1]。

燃脂操教学的重点是要让学生对燃脂操的动作有一个准确以及到位的把握,而燃脂操练习的难点就在于需要学生的上肢动作与其中的基本步伐相协调来完成,这往往是学生在燃脂操练习过程中的一个重要的难点。燃脂操是一项将音乐元素与舞蹈、体操两种元素紧密结合在一起的健身操,也是当代年轻人所喜闻乐见的一种健身操,能够对人身体的柔性、柔韧度、灵敏性以及协调性的发展起到良好的锻炼作用,并且在音乐和丰富锻炼形式的引导之下,让学生融入活跃的课堂氛围当中,促进学生身体以及心理的健康发展。所以首先要能够在掌握燃脂操的特征、教学内容来为接下来燃脂操的进行奠定重要的基础。

二、设立明确的燃脂操教学目标

教学目标的设立能够为教师教学的开展带来一个明确的目标与方向。那么教师在实施燃脂操教学的过程中,设立明确的燃脂操教学目标是一个重要的前提,学生也能够教师在明确教学目标的引导之下更加有序的掌握燃脂操^[2]。

为此,针对燃脂操的特点以及内容,教师能够设立以下的几个教学目标:第一,要求学生能够掌握基础的、简单的燃脂操一级组合动作,并且在练习中提升学生的肢体协调能力;第二,要求学生不仅要注重健美操的动作,更是要能体会、感受燃脂操中的动作和音乐的美,对于音乐和动作中所展现出来的节奏进行熟悉与掌握,从而更好地促进学生身体与心理的发展;第三,明确提升学生的腿部柔韧性以及力量,让学生能够在锻炼中增强学生自身身体的灵活性,同时

还能够这样的方式之下提升学生的团结协作意识。以上的三点就是教师在开展之前所需要特别重视的三个教学目标,要在这三个目标的引导之下有序开展,并一个个地去完成,才能够充分的提高燃脂操教学的质量。

三、注重燃脂操实施方法

在有了明确的教学目标之后,接下来就是最重要的教学环节,那么在实施燃脂教学的过程中,教师能够采用以下的几种方法来实施教学:首先是利用最为基础的统一练习的方式,学生需要在教师的统一安排之下来进行燃脂操动作的学习与掌握,并且要做到不定时的巡视辅导,来纠正学生在练习过程中不规范动作的表现,来及时的纠正。并且在整体的练习中也要积极地去发现做好的个别学生,要及时地给予学生鼓励^[3]。

其次就是能够利用分组练习的方式来试试教学。当学生第一遍整体动作的学习之后,接下来就能够进行分组,让学生在小组内进行动作的复盘以及相互的练习、相互的纠正,但是在小组的合作学习中要注意及时地去发现学生在练习中的不标准、不准确等现象,及时的纠正,让学生能够学习到标准的燃脂操。学生在小组学习结束之后,教师就能够安排一个学生的展示环节,或是一小组为单位的展示环节,让学生们能够向其他学生进行展示,并在教师与其他学生给予的建议之下来进行改正,从而能给学生带来一个活跃的氛围,让学生更加积极主动地参与到燃脂操的训练当中,提升练习的质量以及效率。

总结:

总而言之,体育教学是学生在初中课堂学习中锻炼身体的一项重要课程,那么燃脂操作为一种常见的、有效的健身操,更是需要有效的结合具体的教学内容、教学目标、独特的教学方式等来实施教学,才能够发挥出良好的教学效果,同时也能够让学生更加积极主动地参与到燃脂操的练习中,更好的借助燃脂操来培养学生健康的身体,并养成良好的身体锻炼意识、习惯,发挥体育教学的作用。

参考文献:

- [1] 刘佳婕.初中燃脂操引入运动教育模式的必要性分析[J].当代体育科技,2021,11(12):72-75.
- [2] 龚建凤.热身准备阶段中燃脂操在初中体育教学中的作用探究[J].科技资讯,2020,18(18):160+162.
- [3] 苗清.初中体育教学中实施燃脂操的高效课堂构建策略的研究[J].当代体育科技,2019,9(11):147+149.