

# 健美操进入小学体育课堂教学研究策略

沙焱

云南省普洱市景谷县威远镇中心小学 666499

**[摘要]**当代社会教育教学改革的不断发展已经引起国家的重视,我国也是开始全面致力于小学的文化教育水平和综合素质的提高。健美操是一项有氧运动,对于小学生的身心成长有着良好的效果,作为体育教师,应该根据小学生成长的特点,结合小学体育课程不断优化教学,普及健美操的课程教学,有效的培养学生核心素养,引进丰富多彩的体育活动,优化体育教学系统,提高学生的参与兴趣,促进学生的身心全面发展。

**[关键词]**健美操;小学体育课堂教学;研究策略;健美操的特点;健美操对于学生的意义

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.621

## 引言

随着社会经济的发展进步,人们的生活水平得到了进一步的提高,在生活质量整体改善的当下,青少年的身体成长状况面临着严峻的挑战,受新冠疫情影响,拥有一个健康体魄显得尤为重要。小学生作为祖国未来的建设者和接班人,必须要紧跟新课改的要求,全面发展学生的综合素质,在培养良好的思想品德同时,有一个健康的身体。健美操已经成为了当下体育课程的教学方式之一,不仅能够锻炼学生的协调能力,还能在一定程度上改善小学生的不良生活习惯。

### 一、健美操的特点

#### (一) 健美操形式新颖

在小学阶段,学生的身心都还在发展阶段,对于其他的体育课程没有一定的了解,对于健美操这个项目比较陌生,基本没有接触过,所以,在小学体育课程中开设健美操的活动,可以引发学生的好奇心,在进行健美操教学的时候,会吸引学生的目光,提高小学生学习的兴趣。健美操的动作变化很快,需要肢体的协调,在针对小学生的体育教学中,可以根据学生的年龄特点以及成长规律,去编排一些动作简单、新颖的健美操。

#### (二) 健美操便于开展

健美操不同于其他的体育活动,比如花样跳绳,接力赛跑等,对于场地要求不高,只要方便学生活动就可以,也没有什么对于体育器材的要求,不需要借助辅助道具,只需要体育老师进行动作的编排,然后指导小学生进行训练就可以了,健美操活动非常便于开展,这是其它体育活动不具备的优势。

#### (三) 健美操符合新课改的要求

健美操运动形式多种多样,外形上和舞蹈有异曲同工之处,不但可以锻炼小学生的协调能力,吸引小学生的注意力,激发小学生的学习的兴趣,而且也比较符合这个阶段的学生身心成长特点,在进行健美操学习的过程中,可以充分落实新课改的要求,注重学生的综合发展。

### 二、健美操对于学生的意义

#### (一) 健美操对于学生的身心影响

青少年仍然处于身体的成长发育时期,心肺功能和呼吸系统发育还不够完善,健美操作为一种有氧运动,不但可以促使小学生运动的心率加快,增进身体的吸氧量和呼吸效率,有利于提高呼吸系统。而且,健美操还是一项全身运

动,对于小学生还在成长中的骨骼来说,也是一种锻炼,可以增强骨骼的承受力,健美操也非常考验协调能力,对于小学生的体型有良好的塑形作用,还可以增加核心力量,对于肢体动作起到一定的协调作用,通过运动加速进行脂肪的燃烧,促进新陈代谢,保持良好的体型。

#### (二) 健美操对于学生的心理影响

小学生目前的身心发展还不够成熟,对于社会的认知尚且还在启蒙时期,对于一些难度较大的体育项目,往往会产生退缩的心理,认为难度较大的体育项目自己无法完成,长此以往,会产生一种抵触的心理。但是,健美操拥有欢快的旋律,很容易就将小学生的注意力引入到其中,健美操的节奏比较欢快,可以让小学生充分放松下来,用一种愉悦的心态去投入到体育活动中,以此舒缓小学生的情绪,通过健美操的动作练习,也可以增强小学生的自信心,帮助小学生建立一个良好的心理素质。

#### (三) 健美操对于学生的德智影响

健美操本身的特点,就是一种有氧运动,并且对于小学生的协调能力和反应能力有一定的要求,这就符合了新课改的要求,全面培养学生的综合素质能力,不仅仅是锻炼小学生的思维逻辑,还锻炼小学生的实践能力,可以通过自己看到的,学到的,进行模仿和联系。健美操具有一定的表演性,体育老师进行动作编排的时候,会考虑到整体的统一,健美操活动的表演就需要学生之间的相互协作,长期参加健美操比赛的学生会比其他学生具有竞争意识,还能够培养学生吃苦耐劳的良好品质。

### 三、健美操进入小学体育课堂教学

#### (一) 把健美操融入体育课堂教学中

在新课改的要求下,传统应试教育正在发生变化,当前的教育环境也在适应时代的发展,不仅是针对小学生的学习情况,对于小学生的身体素质也是非常重视。现阶段的教育教学更加重视学生的身心发展,着重于综合素质的提高,学校和教室在新课改的要求下,也在不断优化教学课程,为了能够让健美操在体育课上发挥出有效的作用,可以把健美操当成小学生锻炼身体的主要项目。在进行体育课程的教学,将健美操作为主要的活动,体育老师针对每个年龄段学生的成长特点,进行健美操动作的编排。

例如,体育教师在演示后,可以对于不同年龄层的学生进行动作的选择和编排,在进行初次学习的时候,动作难度

不易过大,适当的选取简单易学的动作,对小学生进行分段教学。把健美操的律动学习按照整体划分成五个学习环节。第一个环节,就是需要进行活动前的热身准备,只有身体得到一定的舒展,提高肌肉的热度,血流量增加后,全身的供养量也会增加,热身可以提高神经系统的兴奋,为快节奏的健美操活动做好准备,避免肌肉的拉伤。第二个环节,可以先进行整体健美操动作的示范,让学生对于整套动作有一定的了解,也可以看到健美操的律动效果,对于整体有一定的认知,从而引发学习的兴趣。第三个环节,就是将健美操进行动作分解,对于小学生来说,不适宜长时间在高难度的状态下跳健美操,因此,健美操的编排时间不宜过长,这样有利于动作的分解,然后体育老师进行分解训练,使得学生逐步掌握健美操的动作。第四个环节,就是加强对于健美操的练习,在熟悉整套动作以后,需要进行不断的反复练习,才能熟练的掌握,体育老师在学生掌握后,可以进行抽查或者整体检查,查看学习的效果。第五个环节,小学生在学会健美操之后,体育老师可以组织举行健美操比赛,可以按照个人赛和团体赛,评选出表现优异的学生,进行表扬和奖励,有利于树立学生的自信心,比赛的形式,也会让学生之间产生竞争力,培养集体合作的意识,使得健美操更好的融入课程教学中。

### (二)把健美操融入体育课前准备中

健美操是一种有氧运动,对于小学生的身体状况有着良好的效果,作为体育教师,应该根据小学生成长的特点,结合小学体育课程不断优化教学,普及健美操的课程教学,有效的培养学生核心素养,引进丰富多彩的体育活动,优化体育教学系统。在进行健美操活动的时候,体育老师会考虑到学生的身体发育,通常,一整套健美操的时间不会太长,大部分都是比较简短的,但是,健美操的音乐律动性很强,需要一定的音乐节奏,旋律比较欢快,会导致短时间内,小学生的心率会明显上升,心跳加快,供氧量需求增加,所以,在进行健美操活动之前,体育教师需要带领小学生进行良好的课前准备。

例如,一般的体育活动大多数都是室外运动,会选择场地比较大的操场上,或者是在宽阔的空地上,但是这种室外活动对于天气有一定的要求,如果是雨季,或者大风天气,就不适合小学生进行室外活动。当出现这种天气因素影响的时候,体育老师可以将课程安排在教室,对于健美操的音乐节奏进行多媒体播放,让小学生在健美操练习之前对于音乐有一个了解和感知,还可以播放一些其他学生健美操比赛的视频,还有健美操的起源和发展历程,对于健美操这项活动有一个了解,引起学生对于健美操活动的好奇心。体育教师根据需要进行健美操的学习,在天气条件允许下,可以进行室外活动。在健美操活动开始前,选择不同的学生轮流带领班级同学进行健美操锻炼,健美操课程结束以后,可以对于领操的学生进行点评和鼓励,激励学生学习的兴趣。体育老师可以在健美操活动开展之前,对于健美操的作用和意义,进行课堂知识的讲授,使得学生真正的了解健美操,学

习健美操:“健美操不仅仅可以锻炼小学生的心肺功能,还可以在在一定程度上,塑造一个良好的体型,长期的健美操训练,可以提高神经的反射灵敏度,锻炼小学生的平衡能力,并且通过健美操的练习,可以培养小学生吃苦耐劳,坚持不懈的优秀品质”。

### (三)把健美操融入课外活动中

在学校的学习生活中,课堂时间总是有限的,很多课程的学习不能仅仅依靠课堂上有限的时间进行,还需要充分利用学生的课外时间。在学校的生活,教师也是需要根据学科内容进行每节课的安排,等到学生结束了在校课程后,回归家庭,或者假期,都是有大量的课外时间的,在这些时间里,也不能放松对于学生的教育和培养,而是应该利用学生的课外时间,进行良好行为习惯的培养,增强动手实践的能力,对于学习的内容加以复习,并且在课外时间要注意劳逸结合,可以利用课外时间进行健美操的训练,放松身心的同时,还可以锻炼小学生的身体素质。对于一些热爱舞蹈,热爱运动的学生来说,健美操将舞蹈动作和体育运动结合在一起,既有舞蹈美感,又可以健身。

例如,在体育课堂上。体育老师可以将健美操进行动作示范,配合音乐的律动,吸引学生的注意力,健美操的节奏比较欢快,可以让小学生充分放松下来,用一种欢乐的心态去投入体育活动。还可以利用其它的课外时间,在课间休息的时候可以调整休息时段的校园广播,进行健美操歌曲的播放,对于小学生来说,可以在课间休息的时候活动活动手脚,跟着广播的音乐进行跳跃,可以缓解上一节课带来的疲惫,同时,跳跃会使得学生心跳加快,血液供氧量加大,这个时期的大脑处于愉悦状态,可以有效的投入到下一节课中,利用大脑皮层的兴奋,提高课堂的注意力。健美操不仅仅可以锻炼小学生的心肺功能,还可以在在一定程度上,塑造一个良好的体型,长期的健美操训练,可以提高神经的反射灵敏度,锻炼小学生的平衡能力,并且通过健美操的练习,可以培养小学生吃苦耐劳,坚持不懈的优秀品质。

总之:综上所述,我们可以得知,现阶段的体育课程形式丰富多彩,通过引入健美操活动,去带动小学生的积极性,吸引小学生的注意力,体育老师充分发挥其引导作用,注视小学生成长发育的规律,将健美操更好的融入体育课堂中,融入小学生的日常生活锻炼中,不仅可以增强学生的身体素质,更是可以培养小学生的良好品质,以此促进小学生的全面发展。

### 参考文献

- [1]邢德红.递加循环法在小学体育健美操教学中的实验研究[D].山东师范大学,2020.
- [2]蔡淑汝.新课程背景下小学体育健美操教学策略分析[J].考试周刊,2021(66):118-120.
- [3]曾小云.新课程背景下小学体育健美操教学策略分析[A].教育部基础教育课程改革研究中心.2020年基础教育发展研究高峰论坛论文集[C].教育部基础教育课程改革研究中心:2020:3.