

# 小学低年级形体教学策略优化探究

费晓凡

山东师范大学第二附属中学

**摘要：**该研究首先概述了形体教学课程及其对学生发展的重要性，强调了形体训练在提升身体协调性、艺术感知及兴趣培养方面的作用。接着，分析了小学低年级形体训练课的现状，包括课程时间安排、教学内容及教学形式等方面存在的问题。最后，针对这些问题，文章提出了优化策略，包括合理安排课程时间、设计适合低年级学生的教学内容（如游戏化教学、音乐配合等），以及采用科学的训练方式（如身体协调性训练、多媒体辅助教学等）。这些策略旨在提高形体教学的效果，激发学生的兴趣和参与度，为他们的全面发展奠定坚实基础。

**关键词：**小学；低年级；形体课；课程教学；实践

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.11.141

## 引言

在小学低年级形体课教学中，其目标与舞蹈专业训练截然不同，它并非侧重于技能技巧与作品表现力的深度培养，而是在有限的教学时间内，通过形体课程的学习，为小学生提供对形体美的正确认知，并通过音乐、动作、表情及姿态等要素，引导学生展现其内心世界。这一过程旨在让小学生无形中感受到艺术表演的熏陶，从而培养他们对生活的热爱，提升欣赏美、体验美的能力。然而，考虑到低年级学生活泼好动、学习目的不明确、学习动机不强且自控能力有限的特点，形体教学中的重复练习和长时间保持同一动作，往往让学生感到枯燥乏味，导致学习兴趣减退。这种情况下，课堂管理难度加大，教学效果难以保障。因此，在小学低年级形体教学中，应注重教学方法和策略的运用，确保教学目标的实现。特别是在教学实践中，应以培养学生的学习兴趣为主，不断激发和拓展学生的学习热情。通过有效的引导，使学生在愉悦的氛围中积极参与形体训练，提高形体课程教学效果。

## 一、形体教学课程概述及形体训练的意义

### （一）形体教学课程概述

形体教学课程，作为一门公共素质培育的必修课程，旨在通过组织多样化的课堂活动和实践课程，深入开展学生形体塑造训练。这一教学不仅能够系统纠正学生不良体态，确保其坐姿、站姿、走姿正确且优雅，还能有效改善学生的行为举止，并增强体质。通过塑造外在形体美与内在气质美，形体教学实现美学教育的全面目标。然而，鉴于形体教学在小学阶段的应用尚属新兴，教师教学经验相对不足，因此，探究小学生形体教学，首要任务在于深刻理解其教育意义。在此基础上，应深入探索教学方法，不断总结经验，以期寻求更为高效的教学策略，推动形体教学课程的创新与发展。

### （二）形体训练的意义

形体训练的核心在于通过身体练习，实现人体结构的均衡发展，塑造优美的体态，培养正确的动作姿态，进而增强体质，促进形态美。对于小学阶段的学生而言，此项训练尤为适宜。虽然提升小学生的身体素质是形体训练的重要目标之一，但身体素质发展不均衡却可能阻碍其身心健康的全面发展。从生理维度来审视，重视形体训练不仅有助于矫正和调整不良的身体姿态，对于促进儿童少年身高的增长亦具有积极作用。同时，形体训练在提升儿童少年身体各项素质和能力方面效果显著。通过强化形体课程中的芭蕾等组合练习，能够有效促进学生体态的优雅与挺拔，不仅提高身体柔韧性，更能增强身体各部位肌肉的力量，实现身体的健康与美感的双重提升。在心理层面，形体训练对小学生的心理成长同样具有重要意义。这种训练方式对于儿童少年的心理健康有着积极的促进作用。具体而言，形体训练能够培育学生的独特气质，有助于小学阶段学生的个性发展，并在锻炼过程中磨练他们的意志品质。因此，重视形体训练对小学生心理层面的影响，对于其全面健康成长至关重要。

从研究目的上来说，通过结合小学生身心特点及形体训练课程教学的了解（以山东师范大学第二附属中学为例，目前进行的是常规的形体课程教学），针对形体课教学现状，进行形体训练课的教学研究。

## 二、小学低年级形体训练课教学现状

### （一）形体课时间安排

目前，在山东师范大学第二附属中学小学部，形体学科属于音乐教研组，在小学部的一年级、二年级全面开设形体课，每周一节，学生课程表里就叫“形体课”。

### （二）形体课教学内容

小学一年级形体课进行基础的芭蕾舞学习，站姿、

坐姿的体态训练,单一的芭蕾舞手位脚位练习,比较简单的芭蕾舞组合学习。小学二年级形体课的教学内容主要包括古典舞手形、手位学习,串联成简单的动作进行练习。

### (三) 形体课教学形式

小学形体课,作为一种新的素质教育途径,已在该校全面开展。此课程旨在使小学生通过学习形体知识,理解社会,追求美好,领悟艺术真谛,从而塑造完善的品格和提升艺术鉴赏力,进而提升全民族的文化内涵。然而,尚未对形体课设定明确的教学规范和要求,导致在实际教学中,受专业舞蹈教育影响,多聚焦于“基本功训练”层面,通过不断的示范、模仿和纠正来训练学生的舞蹈技能。这种教学手法往往使得课堂氛围显得沉闷,抑制了学生的个性发展,甚至可能激起学生的抵触情绪,进而影响整体的教学效果。在多数学校的形体教学实践中,通常采用全班集体教学的方式,这种教学方式较为单调,难以全面顾及到学生的个体差异。因此,为了更有效地实施形体课的教学,有必要对现有的教学方法进行反思和调整,寻求更加多样化、个性化的教学手段,以激发学生的学习兴趣,提高教学效果。

### 三、小学低年级形体训练优化策略

通过教学实践感悟,以及不断的研究,笔者认为针对小学低年级学生的形体教学要有计划的展开,合理安排时间、设计适合低年级小学生年龄的课程内容、制定科学的训练方式,才能真正起到低年级小学生形体课开设的目的。

#### (一) 制订适合低年级小学生的形体课时间

考虑到低年级小学生年龄段的特性,其注意力集中的时长相对有限。因此,形体课的教学时间应做出合理安排,以避免过长时间导致的专注度下降。建议单次形体课的时长设定在30至45分钟,确保学生能够在此期间保持高度的注意力和学习效率。在课程进度安排上,应结合学期教学规划,对每周的形体课时进行科学分配。例如,每周可设置两次形体课,每次时长为30分钟,这样既能保证学生有足够的训练时间,也能有效地进行技能巩固。通过以上策略,可显著提升形体课的教学效果,促进低年级小学生的身心健康发展。

#### (二) 设计适合低年级小学生的形体课内容

##### 1. 游戏化教学

在形体训练的教学实践中,通过融入趣味游戏元素,可以有效地将原本可能显得较为枯燥的形体训练过程转

化为充满乐趣的游戏活动。学者王豫东和刘生杰(2016)在形体课实践研究中明确指出,形体训练充分借鉴了芭蕾基础训练以及瑜伽、艺术体操等多元化运动项目的教学内容,并融合了这些运动项目与舞蹈课程的教学方法,进而形成了独具特色且富有成效的教学风格和形式。举例来说,在教授“碎步”这一动作技巧时,可以创造性地运用“老鹰捉小鸡”这一经典游戏的形式,使学生在轻松愉快的游戏氛围中不自觉地加强了对碎步动作要领的训练与掌握。此外,为了进一步巩固和复习已学内容,还可以设计诸如“找首领”之类的游戏环节,使学生在游戏的过程中能够自然而然地回顾并加深对之前所学步法动作的理解和记忆。这种寓教于乐的教学方式,不仅有助于激发学生的学习兴趣 and 积极性,还能够更有效地提升形体训练的教学效果。

##### 2. 动作示范与模仿

教师需展示规范的动作范例,确保学生能够精确地进行模仿。通过多次的演示与针对性的调整,助力学生掌握标准的体态动作。此外,提倡学生间进行动作互仿与互助修正,以此提升观察能力和自我改进能力,促进彼此间的成长与进步。

##### 3. 音乐配合

在形体训练中融入音乐元素,使学生能够在音乐的律动中体验形体的节奏与美感。例如,在进行手臂与腿部的综合训练时,可选用如《大海啊,故乡》等悠扬乐曲作为背景音乐,使学生在音乐的烘托下流畅地完成各项动作,从而更好地感受形体训练的韵律之美。

##### 4. 基础动作训练

注重对学生基础动作技能的训练至关重要,这包括但不限于标准站姿、端正坐姿以及优雅走姿等要素。通过精心设计的日常练习和课堂系统性训练,旨在协助学生建立起科学、健康的形体习惯。在此过程中,将芭蕾手位及芭蕾经典姿态融入站姿和坐姿的训练环节,不仅有助于提升学生的核心力量,更能够显著加强其对体态的精准控制,进而实现优雅形体的全面塑造。

##### 5. 综合训练

参照学者温英英、李爽和王云涛(2015)提出的形体训练应结合学生的身心发展规律与个性特征,旨在促进学生形体美与心灵美的和谐发展的结论。笔者认为,在山东师范大学第二附属中学低年级小学生的形体课训练中,应挑选适宜学生体能负担的运动项目,并根据项目特性精心安排教学内容。针对这些特点,可以设计一系列综合性的形体训练内容,比如手臂与腿部的综合动

作练习、舞蹈动作组合等。这样的综合训练，能够有效提升学生的身体协调性与艺术表现力。此外，还可结合学生所熟悉的音乐或歌曲来编排舞蹈动作组合，让学生在轻松愉快的氛围中完成形体训练任务，进一步提升教学质量与学生参与度。

### （三）采用科学的形体训练方式

#### 1. 身体协调性训练

在培养小学生形体姿态美的过程中，身体协调性的培养尤为关键。教师应根据学生身体发育的阶段性特征，灵活调整教学方式，专注于健美、姿态与协调等美学要素，制定科学合理的训练体系，旨在全面优化学生的形体姿态。例如，教师可以通过引入单腿平衡站立的游戏环节来促进学生身体协调性的发展。在这个环节中，学生将被分为两组进行对抗，每组挑选两名学生分别进行单腿站立，同时双臂张开以保持平衡。站立时间控制在2至3分钟之内，由另一名学生负责计时，并通过轮流替换的方式进行。这种运动型的教学方式有助于学生在实践中调节身体协调性。

此外，教师还可将其他有助于提升协调性的动作融入教学之中，通过韵律教学等多样化手段进一步增强学生的展示能力。韵律教学强调在特定运动中，学生能够在恰当的时机展现出恰当的动作，例如在跑步时表现出流畅自然的节奏。这样的教学方式不仅有助于提高学生的身体稳定性和核心控制能力，还能使其在动作启动和爆发时更加迅速有力。

身体协调性由多个元素构成，包括静态与动态的平衡性、韵律感、空间定向能力、反应速度、运动同步性、运动精准性以及动觉等。尽管这些元素之间存在内在联系，但仍可通过专项训练进行单独提升。通过综合运用这些教学方法和训练手段，教师能够更有效地帮助学生塑造优美的形体姿态，促进其身心健康发展。

#### 2. 运用多媒体音像资料进行教学

在教学环节中，教师可以利用视频剪辑与音乐的搭配，对学生进行形体姿态的训练。这种方式有助于在学生的脑海中构建出对优美形体姿态的深刻感知。从某种程度上讲，一个人的各种优雅姿态往往比其外在的相貌更能够吸引人的目光，其形象效应也更为显著。

在教学过程中，教师可以根据学生的学习进度和特点，灵活运用多媒体音像资料。例如，选择一支舞蹈佳作进行播放，同时在播放过程中，针对每一个动作要领进行详细的分析和讲解，以帮助学生更深入地理解每个动作所蕴含的美感与艺术魅力。

优雅端庄的姿态美是一种综合的体现，它包括肢体的比例协调、肌肉的平衡发展、体形的匀称美观、皮肤色泽的健康柔润，以及体态身姿的自然优雅等多个方面。在坐姿的调整上，应该轻、稳、缓地入座，神态保持从容自若，嘴唇微闭、下颌微收，面容平和自然。同时，双肩应保持平正放松，双臂可自然弯曲放在腿上，或轻放在椅子或沙发扶手上，以显得自然得体。掌心朝下，坐在椅子上时，腰部要挺直，上体自然保持挺拔，双膝自然并拢，双腿可以正放或侧放，双脚并拢或交叠，或形成小“V”字形。坐在椅子或沙发上时，身体应占据椅子或沙发的2/3或1/2为宜。在谈话时，应根据交谈者的方位适当调整上体和双膝的方向，但上半身仍需保持挺直，避免流露出任何自卑、恭维或讨好的姿态。

#### 3. 科学编排形体训练动作

参照学者叶海辉和杨芬（2016）的研究结论，他们强调了在小学生形体训练中，需要制定科学、合理的实践计划，并融入多样化的活动与游戏，以提升学生的学习主动性。对于低年级小学生的形体训练，教师需在动作编排上，依据小学生的实际特点进行精心设计。在形体套路组合与阶段性练习规划时，需体现性别特色，男生动作应展现刚毅与坚韧之美，女生动作则突出朝气与刚柔并济的特点。在编排形体训练课动作时，教师需遵循运动训练、体育锻炼及形体训练的规律与原则，进行科学的选编，以充分发挥形体课在促进身体发展与心理健康方面的教育效能。同时，应注重动作局部与整体的协调，以有效激发小学生的学习兴趣。

#### 参考文献

- [1] 王豫东, 刘生杰. 山西省中小學生体质健康的动态变化研究[J]. 教学与管理, 2016, (27): 37-40.
- [2] 叶海辉, 杨芬. 中小学体育“课课练”柔韧素质的体能游戏[J]. 青少年体育, 2016, (06): 7-10.
- [3] 温英英, 李爽, 王云涛. 广东省7-12岁肥胖小学生身体素质现状分析[J]. 当代体育科技, 2015, 5(23): 18-19+21.
- [4] 胡金含, 刘凤菊. 美学教育视角下小学形体教学策略研究[J]. 吉林教育, 2023, (21): 65-67.
- [5] 刁吉丽, 赵淑莹, 夏玉娟, 等. 健康形体练习融入小学体育课堂的实践研究——以深圳市宝安区燕山学校为例[J]. 体育师友, 2023, 46(01): 8-11.
- [6] 李云. 小学形体与舞蹈训练课程教学方法研究[J]. 尚舞, 2022, (13): 117-119.
- [7] 陈海滢. 小学音乐与舞蹈形体语言相结合的教学实践[J]. 尚舞, 2022, (03): 116-117.