

健康快乐动起来

——浅谈小学体育啦啦操教学

鄂甜

巨野县新华小学

摘要:啦啦操运动是集体操、舞蹈、音乐于一体的新兴体育运动项目,啦啦操运动可以促进学生的身心健康发展。当前在小学体育学科教育中,啦啦操教学还存在很多的问题,想要让学生健康快乐的动起来,需要小学体育教师根据学生当前的发展需求,研究体育课程标准中的内容,从而设置健全的教育引导方案。在有序推进啦啦操课程活动的过程中,体育教师也能够强化学生的体能水平,使学生形成终身运动锻炼的意识,并有效强化自身的体育学科核心素养。

关键词:健康快乐;动起来;小学体育;啦啦操;教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.10.239

引言

随着新课标课改的推进,促进学生德智体美劳全面发展成了重要的教学理念。基于此,小学体育学科教学内容的创新则变得尤为重要。体育啦啦操是一种极具特色化和内涵的教育内容,传统的体育学科教育形式更加看重教师在课堂中的引导,而想要让小学生体育啦啦操课堂当中健康快乐的运动起来,还需要以兴趣为引导,要让体育教师了解啦啦操课程的特色和特征,设置多样化的教育引导活动,从而满足学生的学习需求,也使小学生能够养成良好的运动锻炼习惯。

一、小学体育啦啦操的概述

啦啦操最早兴起于美国,这是一种动作富有激情,感染力极强的运动项目。根据啦啦操的动作形式,我们可以将这种运动简单地分为舞蹈啦啦操、技巧啦啦操两种,前者更富舞蹈韵味,主要依靠训练者的身体平衡、旋转、跳跃、踢腿等动作为主。在舞蹈类型的啦啦操中,训练者还可以融入街舞、现代舞、爵士舞等动作技巧,从而展现啦啦操的艺术性特征和技巧性特征。而后者则更强调以翻腾、抛接等动作。凸显出啦啦操的体育性特点。在技巧啦啦操中,通常包含体操、蹦床等元素,技巧啦啦操对于训练者自身的身体素质要求也相对较高。我国有很多地区早在2000年就开始引入啦啦操运动项目,从而使小学生们在啦啦操训练课堂当中锻炼身体素养。小学生正处于敢于和乐于接触新鲜事物的成长阶段,在小学体育课堂当中引入啦啦操运动,可以调动小学生的训练激情,使其积极参与到体育运动过程当中。体育教师还可以设计团队合作类型的啦啦操训练项目,引入律动

感极强的音乐,使小学生们在愉悦的氛围当中展开运动锻炼。

二、小学体育啦啦操教学的价值

(一) 可以提高学生的身体综合素质

积极展开小学体育啦啦操教学,可以提高学生的身体综合素质。小学生正处于身体快速发展的时期,相较于其他剧烈的运动项目,啦啦操更易被学生掌握。学生可以在音乐的感染下自由创编舞蹈动作,融入多样化的元素,在刚柔并济中锻炼自身的身体素质,提高自身的艺术感知能力和身体体能,进而改善自身的身体综合素养,养成良好的运动锻炼习惯。

(二) 可以促进学生的心理健康发展

积极展开小学体育啦啦操教学,还能够促进学生的心理健康发展。小学生在素质教育阶段,受个体差异的影响,在学习和生活中遇到的问题也会存在差异,不少学生遇到学习和生活中的困难,会表现出逃避、退缩甚至是抑郁的心理状态,通过对学生进行有效的心理引导,可以使学生树立自信心,可以锻炼学生的抗压能力。啦啦操是一种结合音乐、体育等多样化元素的教育项目,学生可以在团队协作中锻炼自身的社交能力,强化自身的团队配合精神,同时也可以音乐氛围的烘托下释放压力,缓解负面情绪,从而提高自身的心理健康水平。

(三) 可以塑造学生的良好姿态

积极展开小学体育啦啦操教学,还能够塑造学生的良好姿态。体育运动的特点是提高人体技能水平,而啦啦操在动作设计上能够符合小学生的人体结构学,使小学生在运动锻炼的过程当中逐渐形成优美的体型。当前

很多小学生由于坐姿、站姿不良,导致体型发生了不良变化。如果未能加以有效干预,很可能会影响到学生的身体姿态。借助啦啦操运动模式,可以针对学生的不良姿势进行调整,使学生能够在运动锻炼的过程中提高肢体的协调性,保持身形的健康和优美状态^[1]。

(四) 可以提高学生的审美意识

积极展开小学啦啦操教学,还能够提高学生的审美意识。无论是舞蹈啦啦操还是巧啦啦操,学生都可以在参与运动锻炼的过程中强健体魄,提高对美的认知。啦啦操运动锻炼过程中可以体现出韵律美、形体美、运动美,这些都是美育教育的重要体现。学生在参与团体运动的过程中还能够根据自己的喜好选择配乐,根据自己的创意进行节奏和动作的搭配,进而达到对美的追求。在啦啦操表演中,学生也能够用自己的肢体美、动作美感染观众,从而提高自身的审美意识。

三、以啦啦操促进小学生健康快乐动起来的策略

(一) 加大对啦啦操教学的重视度

想要提高小学体育啦啦操课程的教学水平,首先要提升学校教育工作者和教学管理者对于啦啦操运动课程教育的重视度。尤其是对体育教师而言,他们是推进啦啦操课程发展的重要主体,教师必须清楚啦啦操运动项目的锻炼特征,要构建完善的体育课程教学体系,重视啦啦操教学工作,从而为啦啦操课程体系的建设和发展带来推动力量。学校领导人也要对啦啦操运动项目拥有全面的认知,学校可以展开集体会议和教育培训活动,让领导人员以及体育教师能够意识到啦啦操教育工作的重要性,也在体育课堂当中积极开展教育改革和创新工作。学校也要制定健全的考核力度,要根据啦啦操课程的实施情况,有效考察教育成果。学校要定期组织啦啦操竞赛活动,明确竞赛活动的获奖数量、考核标准,从而投入专项资金和人力成本,将啦啦操教育计划落实到实际的体育课程教育过程当中,学校也要通过定期和不定期巡查,了解啦啦操课程的教育情况,以此体现出对啦啦操教学的重视度。比如,在每学期中和学期末,可以考察各个班级的啦啦操课程教学进度,设置明确的考核标准,对学生进行以个人为单位和以团队为单位的体测,考察学生们的啦啦操运动锻炼水平。通过加大考核力度,提升对课程改革的重视度,也能够提高啦啦操课程的教学水平。在进行教学创新的过程中,体育教师也能够使学生们

循序渐进的提升对啦啦操动作技巧的掌握程度,不断强化学生的运动锻炼能力^[2]。

(二) 强化对啦啦操课程的体系建设

当前教育部门已经开始积极展开小学课程体系的建设工作,在进行体育课程体系建设时,也可以融入与啦啦操相关的内容,继而引导学生们积极、阳光、团结的展开运动锻炼过程。啦啦操运动项目迎合着小学生的身体发展和心理发展特点,能够使学生在体育课堂锻炼中以及课程之外开发兴趣爱好。学校可以通过进行不同年龄段的啦啦操课程体系建设工作,让学生在成长过程当中可以参与到适合自己的训练环节中,从而强化自身的运动锻炼水平。学校在进行啦啦操课程教学时,首先要发挥学生的主体作用,尤其是在面向1~3年级的学生时,需要创新教育模式,构建真实的教育情境,使学生能够培养兴趣爱好,快速掌握啦啦操的基本动作要领。后续学生也能够融入自己喜欢的元素,个性化的展开锻炼过程。教师在引导学生们进行啦啦操锻炼时,要根据学生的个性特征运动锻炼情况,制定明确的教育目标和教育方案,让学生能够选择自己喜欢的音乐元素,积极开展锻炼过程。比如,在学生们进行啦啦操锻炼时,可以引入欢快的歌曲《快乐的歌》,从而让学生们在音乐律动中进行运动锻炼。教师要指导学生在力所能及的范围内展开运动锻炼,继而培养运动兴趣,有效强化自身在啦啦操训练课程中的学习效果。学校也可以根据学生们的表现,不断强化啦啦操课程体系建设工作,使相关课程可以适应学生的发展需求,达到教育改革的要求,同时使学生们养成良好的运动锻炼习惯^[3]。

(三) 构建啦啦操课程专业教师队伍

啦啦操课程体系建设工作离不开教师的支持,构建专业的啦啦操课程教师队伍,也是小学在落实啦啦操教学模式中的关键。学校要加大教师队伍构建工作,提高教师人才的综合素质,学校可以从招聘和培训两个环节中,提升教师人才的综合素质。首先在招聘环节中,可以提高啦啦操课程教师的准入门槛,学校要使啦啦操教师具备专业的啦啦操运动锻炼能力或专业的教育背景,学校要尽可能的选拔在高等体育类院校毕业的专业人才,使之在课程体系构建和教育引导中发挥个人的专业作用。学校也可以聘请外部优秀人才,从而打造“双师型”教师队伍,弥补学校在啦啦操课程建设过程中师资不充足的缺陷。而在内部的教育培训方面,则可以根据啦啦操

课程的教育需求和学校当前的体育课程实践情况,设置针对性的培训计划。学校要从短期和长期的视角完善培训内容,使教师们能够有计划、有组织的学习专业知识,了解啦啦操项目的动作规范,获知在啦啦操课程教学过程中的注意事项。在引导学生们展开啦啦操运动锻炼时,体育教师也能够发挥自身的专业性,可以为体育学科的教育改革和啦啦操课程体系的完善奉献个人的力量。

(四) 完善课程训练场地和基础设施

为了提高啦啦操教学的水平,让学生们健康、快乐的展开运动锻炼过程,学校首先要完善训练场地,构建教学基础设施,这也是保证啦啦操教学顺利推进的必要条件。学校可以从当前的基础设施建设情况着手,了解不足之处,从而拨出捐款资金,用于啦啦操训练场地的建设工作。如果客观条件不允许,学校也可以利用闲置场地进行适当的改造,尽可能地为学生们提供安全、宽敞的训练场地,使学生可以在场地当中主动地展开啦啦操训练过程。另外,学校需要购置把杆、安全垫、舞蹈镜、花球等基础设施,让学生们在进行啦啦操训练时拥有充足的物质基础。同时在场地布置方面,学校也可以根据小学生的心理特征和喜好,设置一些颜色鲜艳、具备引导性的图案和宣传海报,从而激发学生的运动锻炼热情。在场地当中,教师们也要保障学生的人身安全,要做好基础防护工作,要避免现场存在杂物或有棱角的物品,而影响到学生们在运动锻炼过程中的安全性。再者,学校在完善课程训练场地和基础设施的过程中也可以开发在线资源库,在在线资源库当中融入一些与啦啦操运动项目相关的图文资料、视频内容,体育教师在设置课程时可以利用线上资源,生动形象的展示啦啦操运动项目的基础知识。比如,在讲解啦啦操的概念时,教师就可以利用信息工具,制作微课视频,让学生们获知啦啦操作为一种户外体育运动,是指在音乐的伴奏下,以徒手或手持轻机械的技巧动作和舞蹈动作为载体,以团队为组织形式而开展的一种具有竞技性、观赏性和表演性的运动项目。教师还可以运用一些精彩的啦啦操视频,激发学生的运动锻炼兴趣,这些数字化资源也成了教师完善课程体系的重要内容,能够助力课程的发展,提高学生的学习水平^[4]。

(五) 搭建好啦啦操表演的展示平台

小学想要提高啦啦操教学的水平,还需为学生搭建不同层次的展示平台,让学生们能够在啦啦操表演的过程当中提高学习的自信心。首先,教师要在课程构建和

教育实践中总结教学经验,根据学生当前的表现不断调整教育方案,然后根据学生的需求为学生提供尽可能多的展示渠道。从小到大可以以此构建班级内部小团队比赛活动、同年级班级间的比赛活动和全校园范围内的啦啦操比赛活动。相较于羽毛球、足球等一些大众化的运动项目,啦啦操课程在社会关注度方面相对较低,很多学生对这项运动项目的认知也相对不足,所以教师可以积极展开教育宣传工作,提前发布赛事活动的规则,让学生们能够了解赛事情况,并积极参与到相关活动当中。学校也要投入充足的人力、物力和资金,以确保相关比赛活动具备规范性和吸引力。在比赛活动的组织方面,学校要使学生们能够在不同的竞赛活动当中累积学习经验,为今后参加更大型的专业赛事做好充足的准备工作,所以可以尝试让学生参与到赛事筹备和组织过程中,以此还能够锻炼学生的综合素养。学校在搭建啦啦操展示平台时,可以通过“以赛代练”的方式,使学生们快速获得学习成果,增强学习自信心。在日常教学管理中,学校也可以搭建在线交流平台,让学生们可以在在线平台当中与其他同学交流啦啦操的运动锻炼经验,校与校之间也可以构建线上交流沟通机制,让不同院校的学生们能够就啦啦操课程和相关比赛活动进行交流。学校和学校之间还可以通过优势互补,构建更大的啦啦操赛事平台,从而提高啦啦操课程的综合教学水平。

结语

综上所述,为了让小学生健康快乐的动起来,学校可以以啦啦操教学,创新体育课程的教学模式,塑造学生良好的姿态,促进学生的身心健康发展。在教育改革的过程中,学校要提高对啦啦操教学的重视度,加大课程体系建设工作,同时要构建专业的教师队伍,完善基础设施,并为学生搭建良好的啦啦操表演和展示平台,让学生们可以积极主动地参与到啦啦操训练环节中。

参考文献

- [1] 蒋红梅. 健康快乐动起来——浅谈小学体育啦啦操教学[J]. 学苑教育, 2020(8): 26-27.
- [2] 卞益婷. 小学体育啦啦操教学现状与对策分析[J]. 当代体育, 2020(24): 62-62.
- [3] 徐明华. 分析影响小学体育啦啦操教学的因素与对策[J]. 当代体育, 2022(15): 155-157.
- [4] 宫凯. 小学体育啦啦操的教学现状与对策研究[J]. 爱情婚姻家庭, 2022(1): 61-62.