

健美操在小学体育教学中的运用

黄小丽

(江西省新余市渝水第五小学 江西 新余 338000)

[摘要] 小学体育课应受学校与教师们的广泛关注。而健美操作为一项综合趣味性与运动性为一体的运动项目。在学习健美操的时,小学生的身体可以获得充分的锻炼,对学生成长与发展提供非常大的助力。因此,文章通过介绍健美操教学的重要性,提出了健美操在小学体育教学当中的运用策略。

[关键词] 健美操; 小学体育; 运用策略

健美操是跟随音乐节奏,将身体练习作为基础,把有氧运动作为前提,实现强身健体、娱乐休闲目标的一项体育运动。对小学体育课程来讲,健美操具有十分重要的作用。一旦小学体育教师可以轻松地健美操融入到平时的体育教学过程中,不但可以有有效的活跃课堂教学氛围,激起学生参与体育课程的兴趣,而且为提高学生的身体素质有着非常大的帮助。

一、健美操教学的重要性

第一,小学生处在成长时期,健美操能够加快小学生的发展速度,可以进一步提升学生的身体素质,还可以加强学生的柔韧性。与此同时,依靠健美操还可以大大增强学生的空间感和灵敏度。健美操运动受到师生的广泛欢迎,发挥出较大的作用。第二,健美操教学可以满足小学体育教师教学的主要需要。为了可以研究小学体育课当中是否能够设置健美操课程,需要参考许多小学体育教师提高小学生的健康水平。另外,由于健美操教学无需过多的设备,具有非常大的可行性。第三,健美操教学,为学生们提供良好的健身作用。健美操教学与其他一连串的运动形式相同,都具备非常高的运动价值,能够良好的锻炼学生的身体素质,并且健美操的动作变化多样,群体健美操还可以组合为不一样的形态,在确保运动功能的前提下,还能让其具有多样的变化,发挥出健美操的真正价值。

二、健美操在小学体育教学中的运用策略

(一) 健美操融入体育课前准备中

小学体育课课前准备当中融入健美操,可以极大程度上提高课堂教学效率,从而实现在短暂的体育课堂教学时间里充分发挥出体育锻炼的价值。小学体育教师能够在每一节课的课前准备环节,组织学生轮流带着学生们进行健美操锻炼,在课后为本次领操学生提供评价,针对表现优异的学生教师要提供表扬,在期末成绩上给予一定的奖励,从而大大激起学生学习健美操的兴趣,加强学生的身体锻炼。同时,还需要严格按照实际情况,在跑步当中加入健美操的知识。

针对小学生来讲,跑步是一项辛苦而且枯燥乏味的运动,但跑步却能锻炼学生的意志力。跑步项目对小学生日常体育教学来讲尤为关键,为了缓解学生对跑步的排斥心理,就需要在跑步过程中加入激起学生兴趣的元素。

例如可以把健美操当成跑步前的热身运动,让学生在跑步之前先跳一段健美操来进行热身。从而有效减弱学生对跑步的排斥感,让学生逐步爱上跑步这项运动,促使学生在跑步前充分进行热身,降低出现危险的几率。

(二) 健美操融入体育课堂教学中

小学体育课堂教学过程中,教师要先为学生们讲解关于健美操的基础动作,并且把其中一套具有代表性的健美操动作当做练习的基础,经过一段时间的练习后,教师要综合学生的实际情况,把学生均分为多个不同的小组,鼓励学生自行编排健美操,此种教学方法有利于学生形成终身参与体育锻炼的良好习惯,还可以鼓励学生与其他人保持合作关系,有利于形成集体精神。

作为小学体育教师来讲,还需要对此提供准确的评价,及时找到其中存在的不足,引导小学生提高自身的能力。不一样的学校还要综合自己的优点,设置个性化的体育课程,从而充分满足新课改背景下体育课的需要。在这种情况下教学,学生能够更加积极主动,激起学习兴趣,更好的掌握健美操的相关知识 with 技巧。

(三) 健美操融入课外活动

针对小学生来讲,课外活动与大课间都是他们展开体育活动的另外一个平台。课外活动以及大课间当中融入健美操,将会大大提高体育课的总体教学水平。这一段随意性非常强,健美操的随意性也比较强,因此,练习者能够在音乐的伴奏下随意进行跳动。从而充分发挥出小学生的想象力以及创造力。

每天进行课外活动过程中,操场上播放与健美操相关的音乐,学生将会按照班级的形式来列好队伍,做起校操。教师在课外活动以及大课间中给学生活动提供指导,还能够参与到学生的跳动中。此外,能够让一些学习成绩并不是很优秀的学生领操,发挥出这部分学生其他学科方面的优势,避免他们会因为成绩不佳失去学习信心,为他们未来学习带来积极的影响。

综上所述,小学体育教学过程中利用健美操,能够将其运用到课前准备活动中、课堂教学过程中、课后活动当中。健美操动作简单容易学习,对于场地器材要求并不高,运动强度可以自我进行掌控,具有显著的健身效果,便于在小学生当中推广。另外,具备校本化的健美操课不仅能够良好的弥补小学体育教材的不足,还可以为体育教学改革提供深入研究。

参考文献

- [1] 李凡娟. 简析健美操在小学体育教学中的运用[J]. 运动, 2017(09): 125-126.
- [2] 陈欢. 小学健美操入课堂的实践研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(01): 97-98.
- [3] 李佳妍. 江苏省小学体育课程增加健美操内容的可行性分析[J]. 体育科技文献通报, 2016, 24(05): 74-75.