

# 啦啦操在小学体育教学中的应用与实践

杨淑艳

(南宁市武鸣区域镇第一小学 广西 南宁 530100)

**[摘要]** 随着课程改革的推进,体育学科已经慢慢摘去了“边缘化”的帽子,越来越多体育教师、家长意识到体育学科的重要性,真正懂得体育不仅仅是强身健体,更有着促进学生身心健康发展的作用。在这样的教育背景下,如何丰富体育教学内容,强化学生对体育学科的兴趣也成为了我们体育教师探索的重要课题。也正是源于此,啦啦操的引入就成为了体育课程改革的必然选择。本文笔者以啦啦操教学为例,探讨啦啦操在小学体育教学中的应用和实践策略。

**[关键词]** 小学体育;啦啦操;实践策略

## 前言

啦啦操原并非体育项目,但随着时代的发展,加上啦啦操的作用,越来越多教学研究者发现啦啦操与体育学科的契合点,对学生身心健康发展的助力,从而提出将啦啦操引入体育教学之中。希望借助啦啦操的多样性、舞蹈性来激活小学生对体育锻炼的兴趣,促使学生积极主动地参与啦啦操运动,参与更多体育项目运动。

### 1. 啦啦操在小学体育教学中的应用

#### 1.1 啦啦操有利于激活学生对体育学科的兴趣

传统的体育教学项目相对而言比较单一,尤其是小学体育,大多以学校广播体操、球类运动、田径运动等为主,这些枯燥的体育项目让很多小学生产生了一种倦怠心理,对体育运动提不起学习兴趣,参与度也不高。但如果在体育教学中引入啦啦操,结合音乐和舞蹈的形式开展,就更容易激发学生的学习兴趣,让学生尝到体育锻炼的快乐感,从而积极参与到体育运动之中。

#### 1.2 啦啦操有利于构建和谐互动体育课堂

啦啦操是一项集体运动项目,其教学方式主要包括视频教学、教师示范、学生演练几大类型。视频教学最有利于吸引学生的眼球,集中学生课堂注意力;而教师示范有利于拉近师生关系,学生演练则促进学生之间的沟通和交流。所以,从啦啦操的教学形式而言,其非常有助于师生、生生沟通和交流,是构建和谐互动体育课堂的有力手段。

#### 1.3 啦啦操有利于提高体育教学价值

啦啦操也是一项充满阳光、动感时尚和团队合作的新兴大众体育运动。大部分体育项目都需要学生精诚协作方可完成,比如篮球、足球、羽毛球、田径中的接力赛等等,这些都需要学生具备良好的团队协作意识,良好的团队合作能力。而啦啦操也是如此,通过引入啦啦操,首先激发了学生对体育运动的兴趣,然后能够在学生啦啦操的过程中潜移默化地培养学生的团队协作意识,从而为学生学好其他体育项目奠定基础,为提高体育学科教学价值添砖加瓦。

#### 小学体育教学中啦啦操运用的应用分析

### 2. 啦啦操在小学体育教学中的实践

#### 2.1 创设教学情境,激发学生学习兴趣

尽管啦啦操的引入丰富了体育教学内容,活跃了课堂氛围,提高了体育学科价值,但这一切都是建立在学生对啦啦操的学习兴趣上的。从当前教学实践来看,大部分学生对啦啦操兴趣比较浓厚,但长期反复的训练也容易让部分学生产生疲惫心理,久而久之也容易使学生丧失学习兴趣。针对此,笔者以为我们在教学时始终应该尊重学生的兴趣需要,立足于学生个性发展,采用多样化教学形式,结合现代信息技术,将啦啦操最吸引人的一面展现出来。比如利用多媒体教学,融入视频、音乐等元素,为学生构建生动形象的学习情境,将啦啦操的动作以视频分解的形式呈现出来,化抽象为形象,化繁为简,解决学生学习过程中的难点,调动学生想象力并培养学生思维,引导学生沉浸在教学情境内,逐步增加学习啦啦操运动的速度,提高运动的趣味性与教学效率,实现啦啦操知识的全面普及。

#### 2.2 优化课程内容,提高教学的实效性

啦啦操的课程内容一般分为基础课程和综合课程。为了保证啦啦操能够在小学体育教学中有效地落实,我们就除了激发学生学习兴趣之外,还应该从客观角度出发,优化课程内容,以提高教学的时效性。

针对基础课程,重点应该结合学生身心发展规律,例如学生的兴趣爱好、学习态度、基础能力等调整课程安排,合理地制定课程教学目标,保证基础课程教学符合小学生当前学习和发展的需要。由于小学生理解能力较差,对于基础课程中比较复杂的动作,要进行分解教学;整个实践过程中要遵循循序渐进的原则,尽可能采用小组合作学习的方式引导学生有序训练基础动作,为后续难度更大的动作学习奠定基础。除此之外,我们在教学啦啦操时,还应该关注学生的身体柔韧性,比如利用手位训练提高学生柔韧性,避免学生施展难度系数较大动作时造成肌肉损失。

至于综合课程,更多的是培养学生身体的协调性,提高学生艺术素养。如果说基础课程是单个啦啦操动作教学课程,那么综合课程就是将所有拆分动作整合到一起的课程,甚至可以说是一支完整的舞蹈或者体操。在教学实践中需要配合相应的音乐展开练习,学生需要掌握音乐节奏,跟着节奏完成相应的体操动作。所以,在这一过程中,我们要注意挑选符合小学生能力现状和发展需要的音乐,注重音乐和啦啦操动作的匹配度,通过综合训练锻炼学生的身体协调性,提高学生的审美能力和欣赏能力。

#### 2.3 优化考核标准,夯实课堂教学质量

由于啦啦操运动在训练中具有较强的技巧性,对学生的肢体控制能力和协调性等相关能力要具有一个行之有效的标准,促进学生教学效果的提高。因此,在啦啦操运动的练习中,具有一定的技巧性。考核作为课程学习中必不可少的一个步骤,教师在设置啦啦操运动考核标准时,要结合教学情况,制定科学合理的啦啦操运动学习计划和方案,在规范化的考核过程中优化教学效果,保证教学体系的顺利实施,以有效到达锻炼身体的教学目的。

#### 结束语

综上所述,啦啦操作为小学体育教学的新项目,有着不可小觑的应用价值。在小学体育教学中引入啦啦操既给我们体育教师带来了新的机遇,也让我们不得不迎接教学实践中的种种挑战。我们必须结合小学生身心发展规律,持续创新教学形式,优化教学内容,合理评价教学过程和结果,才能保证啦啦操教学的有效性,以啦啦操激活小学体育课堂,让啦啦操真正成为小学体育课堂上的一道亮丽风景线。

#### 参考文献

- [1]张艳.论啦啦操运动在小学体育教学中的应用[J].青少年体育,2018(12):95-96.
- [2]张洁.小学体育教学中舞蹈啦啦操训练方法探讨[J].体育世界(学术版),2018(09):161+151.
- [3]朱文平.啦啦操运动对小学校园文化建设的促进作用[J].当代体育科技,2018,8(28):133-134.

# 在初中体育教学中如何有效运用体育游戏

章神杰

(湖北省十堰市郧西县土门镇初级中学 湖北 十堰 442613)

**[摘要]** 初中教育课程大纲指出,学校逐渐重视体育教学,教学方法也越来越多样化。体育游戏融入体育教学,体育与游戏的有效结合,不仅能使体育教学内容更加丰富,还能激发学生的学习积极性,对提高初中体育教学质量具有重要作用。新课改要求教师能够结合全新的教学理念,合理使用教学课本,积极开发教学课程,创新初中体育教学,建立新型的初中体育教学模式。本文主要分析了初中体育教学中开展体育游戏的必要性和具体方法,以期对相关教育工作者有所帮助。教师要结合国家、地方、学校三个教学课程,丰富体育课堂教学内容,促使学生身心得到健康发展。

**[关键词]** 初中体育;体育游戏;应用策略

## 引言

在初中体育教学中,教师运用体育游戏校本课程,要依据学校自身的特点、条件和教学资源,根据学生的体育需求和具体的教学目标进行开发。校本课程的运用要坚持国家和地方的结合,充分利用教学资源,在其中贯彻学校的教学理念,促使教学活动顺利开展。而且,教师在开发体育游戏校本课程时,要注意课程的总体性和实践性,做到易教、易学、易操作。教师要给予学生探索的时间和空间,培养学生主动体育锻炼的意识,使学生的身心获得健康。

### 1 体育游戏在教学中的必要性

#### 1.1 让准备活动变活泼

在体育教学的组织环节中,学生通常以运动会的形式迅速组织起来,明确任务要求,充分集中初中生的注意力。比如,在开课的时候,我们可以从球的教学中选

择“人手球”、“传鼓传球”等游戏进行传球,让学生在快乐的游戏活动中活动四肢,为运动做好充分的准备。此外,在进行大量运动的活动之前,我们还可以使用特定的运动游戏来移动相关的肌肉群和关节。

#### 1.2 让技能教学变生动

在体育教学中,许多技能必须反复练习才能熟练掌握。运动技能的形成是一个复杂的过程。学习良好的技能和心理是形成运动技能的必要条件。在训练过程中,对学生的意志和身体进行测试。在训练过程中,一些学生感到枯燥乏味,甚至有焦虑。在技能练习过程中适当引入专门设计的运动游戏,可以有效地改善教学氛围,使单调乏味的技能练习生动起来,自然增加学生的积极性和主动性,从而克服困难情绪,形成特定技能。

#### 1.3 让体质训练变有趣