

生通过技能考核,获得职业资格证书,然后才能正式走上岗位。

#### 结语

综上所述,现代学徒制人才培养模式打破了职业教学传统的人才培养方式,同时也改变了职业教育传统的授课模式,充分发挥了职业教育的优势。因此,职业院校环境工程技术专业必须积极探索现代学徒制视角下人才培养策略,推进现代职业教育的长效发展,实现多方共赢。

#### 参考文献

- [1]侯俭秋.“双创”背景下高职环境工程技术专业应用型人才培养问题与对策研究[J].工程技术研究,2020,v.5;No.68,(12):241+265.
- [2]鲍家泽,马玉银.环境工程技术专业高职本科“3+2”分段培养项目课程体系构建[J].职业技术,2020,v.19;No.242,(07):59-62.
- [3]阮晓晨,何舒婷.高职院校城市轨道交通工程技术专业人才培养方案研究[J].课程教育研究,2020,(12):246-246.

[4]张赛.基于职业标准的高职人才培养模式创新与实践——以安庆职业技术学院建筑工程技术专业为例[J].安徽职业技术学院学报,2020,v.19;No.72,(01):77-80.

[5]欧阳美龙.现代学徒制下高职电子信息工程技术专业人才培养研究[J].创新创业理论与实践,2020,v.3;No.52,(04):131-132.

[6]董泓,赵佳佳,吴何珍.职业技能大赛引领下的环境工程技术专业人才培养研究[J].湖南工业职业技术学院学报,2020,v.20,(01):68-70+109.

[7]黄阳全.基于现代学徒制的高职环境工程技术专业人才培养体系设计[J].实验技术与管理,2019,v.36;No.273,(05):171-174.

#### 作者简介:

郝位军,1981年10月,男,重庆市渝北区人,西南大学信息管理与信息系统专业本科,重庆邮电大学物流工程硕士,研究方向:电子信息科学与技术。

## 浅析中职学校表演性健美操的创编及教学实践研究

鲍 卉

(大连模特艺术学校 辽宁 大连 116000)

**[摘要]**表演性健美操作为健美操运动的一个分支,在社会上被人们广为利用和发展。本文论述了在中职学校对表演性健美操的创编及教学实践的研究。根据学生的特点来编排套路,创造科学的教学过程,选择相适应的教学方法,才能收到良好的教学效果和表演效果。

**[关键词]**表演性健美操;中职学校;创编教学

健美操是以人体自身为对象,融体操、舞蹈、音乐为一体,经过再创造,按照全面协调发展身体的要求,组编为操,在音乐的伴奏下,以身体练习为内容,以增进健康、塑造美的情操为目的的运动项目。表演性健美操通常由几人或几十人不等,可进行表演,以其健身性、娱乐性和艺术性等综合特点在社会上颇受大众欢迎,具有广泛的群众性和体育锻炼的实用性。

本人通过查阅大量文献,结合自身学习实践,对在中专学校进行表演性健美操的创编及教学加以浅析,提出可供参考的工作方案,为表演性健美操的推广尽一点微薄之力。

#### 一、研究对象与方法

##### (一)研究对象

大连xx中专学校

##### (二)研究方法

1. 问卷法:对学生进行问卷调查,发问卷64份,回收64份,回收率百分之百。
2. 访问法:对学生中约30人进行访问座谈。
3. 统计分析法:对收集到的有关材料进行归纳、整理并进行统计分析。
4. 综合分析法:查阅有关文献资料与统计结果进行综合分析。

#### 二、结果与分析

##### (一)合理编排套路

##### 1. 根据学生特点,总体设计套路

总体设计是对全套动作的整体构思,包括确定风格、动作的基本内容、音乐的选择、时间长短、强度大小等。

根据学生的平均年龄,套路风格以欢快、活泼、奋发向上主题。从调查得知,51名学生,有一定的协调性、领悟性和较强的接受能力。因此套路以健美操基本技术动作为主,动作变化和不对称动作加以难度。

##### 2. 音乐的选择

音乐是健美操的灵魂,能充分展示动作的效果,激发参加者和观赏者的情绪,因此选择好音乐很重要。实践证明,由于流行歌曲的内容和节奏是熟悉的,较好的帮助了健美操动作的记忆,可以提醒练习者,有助于积极地完成动作,减轻了教师的工作负担。

##### 3. 队型变换

表演性健美操根据套路动作、学生人数、本队形的行数与排数,可以利用大众健美操基本步伐中踏步、后交叉步、跑跳步等,快速而巧妙的进行各种队形的变化,或组成各种美妙的图案和造型。由于有了队形的变幻,所以整套操有类似团体操的表演效果,纵横交错,高低起伏,有一定的气势。

##### (二)注重科学合理的教学过程

##### 1. 创造一个宽松的学习环境

首先,提高学生的学习兴趣。在教学中,利用兴趣的积极效应,来开展工作,实现教学训练目标。例如:教学训练前,以游戏作为准备活动的内容,不但可以克服各种机能惰性,使机体进入工作状态,而且还能使他们愉快的、积极的投入学习训练中。

其次,创造一个和谐平等的师生关系。教师要成为学生的朋友与知己,学习训练中的鼓励者、促进者和指导者。调查结果显示,学生认为教师与大家经常在课后交流思想可以带动起他们学习训练劲头,教师在学生的心目中应当是尊敬、可亲、可信的人。

最后,留给学生必要的自由学习时间。有计划的安排一定的时间给学生自主学习,“消化”学过的动作技术,让学生以自我为中心的选择更适合自己的训练方式

练习。

##### 2. 科学合理的教学途径

选择一条科学合理,有针对性的教学途径——“示范—领做—讲解—再示范”。从心理学的角度来看,健美操是一个动作技能、技巧形成的过程。动作技能形成一般要经历认知、模仿和熟练三个阶段。通过对学生的访问得知,学生认为这样的教学途径线路清晰、便于记忆、深入浅出、加快了学习速度。学生说:“可以使我既快又正确的做好每一个动作”。可见这是一条行之有效的教学途径。

##### (三)运用有效的教学方法

##### 1. 多运用有激励性的教学评价

要让学生积极主动地进行学习训练,就应多运用激励性的教学评价。因此教师在点评时要因人而异,避免挫伤其积极性。例如:一名学生在学习基本组合动作“上步吸腿冲拳”这一动作时,总出现“双拐”的毛病,但他已很认真的练习,这时就应该给予肯定。激励性评价的重点不是放在学生完成了什么动作,达到了什么标准的学习结果,而是侧重于学习过程中学生的学习态度、练习积极性及进步情况。

##### 2. 开展合作性学习

合作性学习能使学生学习训练中相互帮助,互相激励。只有小组获得成功,才有个人的成功,而小组的成功依赖于小组成员的共同努力,这对学生团体意识、协作精神、责任感的培养是有重要意义的。此外,小组间的精神意识,也使小组间相互观摩,进一步改进动作。

##### 3. 行之有效的教法

“动作示范”——动作示范是教师在直观法中运用最多效果最好的方法之一,是“身教”的最直接体现。示范面有正面、背面、镜面、侧面等。根据健美操连续动作多、不对称动作多、难度较大的特点,应采用不同的示范方法与示范面。例如“弹踢腿”动作就采用了以上不同面的示范:正面完整示范,侧面示范向前立掌摆臂与腿的弹踢动作,背面示范侧弹踢腿与向两侧握拳摆臂动作,镜面由慢速到常速示范等。这样学生就能较快的掌握技术动作。

“纠正错误法”——健美操教学中,由于各种原因常会产生一些错误动作。错误的动作的预防先于纠正。首先,教师应认真钻研教材教法,分析、预见易犯错误,并作重点讲解与示范,在教与学中发挥好教师的主导作用,使学生建立正确的动作的概念,领会要领的方法,积极的预防错误动作的发生。

“口令与提示”——口令与提示是健美操教学常用的一种教学手段,它能有效的指挥学生活动,使学生在练习中按照口令与提示正确的领会动作要领、动作方向、用力时机等,从而掌握动作技术,形成正确的动力定型。如“1、2、用力,5、6、转体”或“5、6、7、8、V字步”等口令,向学生提示动作要领,使学生及时回忆起下一个动作内容,及要表达出的情绪。

#### 三、结论和建议

(一)表演性健美操最初的创编套路工作,要针对不同的对象选择适当的音乐,加上新颖的对形变化,创编出美观大方的套路。

(二)在表演性健美操的教学过程中要让学生在宽松的环境中自主学习,并采用科学合理的教学途径。

(三)多运用激励性的教学评价,注重音乐教法,开展创造性学习及各种基本的、必要的教法的合理运用,可提高教学效果。

#### 参考文献

- [1]刘春颖,健美操创编构架.沈阳体育学院学报,2000(4)