

语文教学中,采用不同的方式来创设问题的情境,在学生对问题充分思考后,因势利导,让学生根据已有的经验、积累的知识大胆发表不同的见解,对有分歧的问题组织他们展开讨论。通过讨论使学生懂得了知识是无穷的,再博学的人也会有所不知,从而体会到“学无止境”的道理。由于学生参与的积极性很高,因此课堂气氛十分活跃。同时,开放的课堂教学给学生更多的自主学习空间,使学生在学习的过程中真正体验到了自我的价值,从而进一步增强了学习的自信心。

### 三、朗读品评,引导学生感悟

小学语文课本中的每一篇课文都是文质兼美的佳作,其中语境描述的美妙、语言运用的精巧、思想表达的深邃、见解阐述的独到,都是引导学生感悟的重要内容。为了使这些精彩的内容给学生留下整体的印象,我在阅读中抓住重点,引导学生对语文文字反复诵读,以悟出语言的内涵、意义内涵和情感内涵。同时,在学生所感悟的基础上,引导学生居高临下的对课文进行品评,在品评中深化理解、升华认识、添补空白。

另外,我还引导学生联系实际理解课文,促使他们更多的积累词语、更好地运用词语,以提高他们的运用语言的能力。如:在学习了《我为你骄傲》一文后,我问学生:生活中遇到过这样的事吗?假如你遇到这种事你会怎样做?如此的引导,极大的促进了学生积累和运用语言能力的提高。

### 四、提出问题、引导学生动机

在低年级阅读教学中,为了使生积极主动地参与教育教学活动,提高阅读教学质量和效率,我经常根据课文内容的不同,精心设计一些问题,引发学生的阅读动机,调动他们阅读的积极性和主动性,从而达到读中感知、在读中理解的目的。在学生初步理解了课文以后,我还注重引导学生交流个人的感受。在此过程中我以平等的身份参与其中,为了引导学生的思考方向,根据学生的发言,我还不断地提出一些新的问题:你想不想把你的想法说一说?现在请第二小组同学说说他们的意见好吗?哪个小组想补充?谁能提出不同的问题?谁能和老师一起背一下课文?……如:在教《小蝌蚪找妈妈》一文时,我对学生说:课文写得很美,请你们好好读一

读。在学生充分读的基础上,我接着提出:请你们再读课文,比一比,看谁能读出对小蝌蚪的喜爱之情?这样不断进行启发性的引导,学生在不知不觉中就把这篇课文学会了。

### 五、走出课堂,引导学生观察

在具体教学中,我尽可能的把语文教学的触角伸向广阔的天地,开展丰富多彩的语文实践活动,为学生深入理解课文内容奠定了基础。此外,我还注意学科间的整合,让学生从不同角度、不同途径获得知识,从而培养了他们浓厚的语文学习兴趣。

如:教学二年级《秋游》一课,在讲到“天空中的云,有的像……有的像……”时,我带领学生走出课堂,在学校操场上让学生实地对天上的云进行观察。学生一边观察、一边想,他们抢着告诉我:这朵云像骆驼,那朵云像手枪;这朵云像白兔,那朵云像绵羊……然后在领学生走进课堂,进行《秋游》的学习。由于学生有了自己的体验,对课文中的内容不单理解得十分透彻,而且朗读得特别有味!

总之,在语文教学中,只有让学生多读,多积累,多运用,才能更好的提高他们语文素养,在实际操作中,可能还有许多好的办法,只要有利学生语文能力的提高,我们不妨可以进行一下尝试和运用,以丰富我们低年段的语文阅读教学,从而激发低年段学生学习语文的兴趣。

### 参考文献

- [1]吴书勤.小学语文课堂教学中激发学生兴趣管窥[J].中国校外教育,2019(05):116+126.
- [2]王晓辉.小学语文课堂教学中激发学生兴趣管窥[J].甘肃教育,2019(04):92.
- [3]祁世红.小学语文课堂教学中激发学生兴趣管窥[J].学周刊,2019(02):48-49.
- [4]宋艳.小学语文课堂教学中激发学生兴趣管窥[J].科学咨询教育科研,2018(11):68.

## 全民健身广场舞促进中老年人身心健康发展分析

张华

(将乐县文化馆 福建 三明 353300)

**【摘要】**由于现代人们的健身观念愈来愈强,很多中老年人开始主动参与到全民健身广场舞运动中,通过积极参与这种全民健身活动,有助于保障中老年人的身心健康,本文从广场舞的内涵方面探讨了如何保障中老年人的身心健康,并探讨了全民健身广场舞促进中老年人身心健康的优势,希望能让更多人深入认识和了解全民健身广场舞运动。

**【关键词】**全民健身广场舞;中老年人;身心健康

### 一、简要概述全民健身广场舞的内涵

#### (一)概念

全民健身广场舞是一种在广场空地上跳舞的健身运动。具体而言,全民健身广场舞属于有氧运动,都是通过歌舞的方式呈现出来的,这种舞蹈活动参与人数很多,主要包括健身和娱乐等内容。全民健身广场舞主要包括广场民间舞蹈、原生态广场舞、广场健身操和新广场舞等几种。全民健身广场舞比较基础,是一种产生在人们繁重工作后的娱乐舞蹈,由一个舞蹈者领导,所有参与者在音乐伴奏中舞蹈。全民健身广场舞蕴含了很多丰富元素,比如拉丁、民族舞、健美操和爵士等,编排方式非常多样,汇总了很多流行音乐和舞蹈动作。由于全民健身广场舞的动作非常多元化,也比较简单,所以很受广大中老年人的喜欢。

#### (二)基本特征

##### 1.自发性和自娱自乐性

和专业有组织有纪律的舞蹈不同,全民健身广场舞教学不需要组织者和发起人,人们都是因为有着相同的喜好才共同参与一个活动,人们不仅可以积极参与到各种聚会中,还能将这种爱好当作共舞表演项目。舞者更多是为了抒发自己内心压抑的情绪,进而达到愉悦身心的作用,在这个过程中周围的参观者也能获得良好的精神享受。

##### 2.舞步和音乐具有多样性和创新性

流行音乐是创编广场舞的主要灵感,很多全民健身广场舞都是依据好听和新出的音乐创编的。由于这个健身舞蹈有很强的包容性,音乐库也比较大、丰富多样,所以舞者可以挑选自己喜欢的风格,并和兴趣相投的舞者创编自己喜欢的作品。此外,广场舞协会每年都会聘请专业人士创编舞曲,并通过互联网等平台传播给大众。正是因为给各种流行音乐匹配和创新合适的舞蹈动作,所以全民健身广场舞会不断出现新舞曲和舞步,所以总会给人一种新鲜感,这也是为什么全民健身广场舞长时间流行世界各地的一大原因。

##### 3.内容丰富,动作简单易学,具有大众化群众性

全民健身广场舞对设备设施的要求不高,只需要空旷场地和一个音响即可。虽然需要跳统一的舞蹈动作,但是都比较简单,也没有过度要求保持统一的上肢动作。舞者可以依据自己的想法跳动作。全民健身广场舞的动作也和其他专业舞种不同,所以普及率较高,基本上所有人都可以参与。由于广场舞具有很强的自主性,也没有时间要求,舞者可以自主决定参与和停止时间,这一一定程度上可以增强群众的参与积极性。全民健身广场舞满足了不同年龄和层次群体的要求,所有群众都能找到适合自己的练习方式。

### 二、全民健身广场舞促进中老年人身心健康的效果

#### (一)舞动身心,促进中老年人的健康和谐发展

中老年人在跳全民健身广场舞的过程中可以增强自身的心血管系统、缓解身心压力,延迟衰老等。全民健身广场舞简单易学,参与者多,所以很受广大中老年人喜欢。针对动能方面,中老年人跳舞可以加快新陈代谢,促进心血管功能,稳定血压和心率,减缓衰老速度及生病次数等,进而保障中老年人的身心健康,使其始终保持活力。现阶段,跳广场舞的人越来越多,参与的男性也愈来愈多,一些男性认为每天坚持跳广场舞可以锻炼自己的身心,还能提升人们的生活质量和幸福指数。

#### (二)增强中老年人的体质

全民健身广场舞需要用到舞蹈、器械和音乐等素材。舞者需要适当地调整舞蹈动作的难度和训练强度,切忌影响中老年人的身体机能、组织和器官功能,进而出现身体问题。虽然全民健身广场舞的运动强度小,但是在舞蹈过程中需要调动身体所有部位,进而提升中老年人的身体素质,训练他们的反应能力和腿脚灵敏度,还能有效预防中老年人的关节病、腰腿痛及老年痴呆等疾病,保障其身体健康。全民健身广场舞的健身功能能够有效训练中老年人身体各关节和肌肉,提升其身体机能的伸展性和灵敏性。

#### (三)持续运动,增强中老年人的睡眠质量

睡眠可以保证人体的能量,能够有效预防各种疾病,作为最受中老年人喜欢的健身运动,全民健身广场舞不仅能训练中老年人的身体素质,预防疾病,还能促进他们的身心健康,使其感受到乐趣。因此,长时间坚持锻炼有助于改善中老年人的大脑中枢神经和身体适应性,中老年人不仅需要跟音乐节奏,还应该观察领舞的动作,要形成属于自己的风格,并且将其深刻地记到脑子里,进而加强中老年人的大脑活动,缓解其身体压力,进而改善中老年人的身心健康和睡眠质量。

### 总结

对于中老年人来说,广场舞是一项集健身、娱乐、交友和健美的体育运动。中老年人跳舞的同时也训练了身心,也能创造更丰富的业余生活,中老年人也能养成良好的生活习惯。全民健身广场舞符合了《全民健身计划》的发展,中老年人在跳广场舞的过程中可以学习更多生活文化,也有助于建设国家和城市的精神文明。

### 参考文献

- [1]周伟.“全民健身”背景下足球运动文化分层发展策略[J].科技资讯,2020,18(16):246-247.
- [2]李明阳.全民健身视角下体育健身活动场所对外开放问题研究[J].决策探索,2020,(14):81-83.
- [3]张红品.广场舞对中老年人健身娱乐的作用以及存在的问题[J].体育世界(学术版),2018,786(12):56-57.