

浅谈小学体育教学中开展健美操的作用和策略

袁 源

(通化县三棵榆树镇中心校 吉林 通化 134100)

[摘 要]健美操是在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。健美操对小学生而言具有健身、娱乐、教育价值,以其鲜明的时代感、节奏感、韵律感,深受活泼好动、模仿能力强的中小学生的喜爱。本文就小学体育教学中开展健美操的作用和策略做了探究和总结,以期能够抛砖引玉,有效促进健美操在小学体育教学中的普及和发展。

[关键词]小学体育教学;健美操;作用;开展策略

“健康、力量、美丽”是人类追求与发展的最高境界,而健美操恰恰表现出了“健、力、美”的特征,使得它不同于其他体育项目,深受了人们的喜爱。而健美操协调、流畅与动感的音乐相结合,讲求操化的律动,步伐的轻巧,使得健美操自身散发出巨大的感染力,让学生充满激情与活力。小学体育教学中开展健美操学习和锻炼正是融合了寓教于乐的特点,不仅创设出一种朝气蓬勃的校园文化氛围,而且引导学生感悟体育艺术之美,使其形成道德体验,提升人生品位,促使学生个体的内在美和外在之美。

一、小学体育教学中开展健美操的作用

(一) 增强自信,体现美感

健美操是一项有节奏的有氧运动,通过不同的练习内容和方法达到健身目的。它的每个动作都是关节活动,运动量由小到大,强度也是跟着音乐渐渐提高,不断提高运动者的心肺功能,从而使身体的机能不断得到改善和提高,由于健美操的分类细化每个舞种也有不同的练习效果,比如:健美操体现身体的控制力量和美感,舞蹈啦啦操培养爆发力和对手位的控制,爵士体现线条美,提高身体延展性和协调性,由此可见健美操对人特别是人生发展处在基础阶段的小学生的力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等各种素质的发育都有良好的影响,培养自信心和自我身体的美感。

(二) 激发兴趣,丰富对音乐的节奏感和韵律感

音乐是健美操的灵魂,音乐能烘托健美操的氛围表现健美操的特点,不仅能增强感染力,还能使学生在听的过程中跳出完美的动作,健美操动作也不是一成不变的,学生可以在音乐的伴奏下发挥自己的想象力,根据音乐的特点随意组合动作,发挥情绪,尽情欢跳。这样不仅能使学生对节奏感和韵律感有着更好的提升,还对自己编排动作的能力有很大的进步。

(三) 培养意志力,提升注意力,使人奋发向上

意志力是人们对一件事情上坚持的长久而决定的,小学生因为对健美操的喜爱而长期坚持,克服困难来达到学习的效果。同时,他们在跳健美操时提升了自信,帮助他们克服困难,坚持下去,长时间使小学生的意志力和注意力逐渐加强。

(四) 激发学生兴趣、陶冶情操

小学生的身体机能处于成长和发展阶段。学习健美操,可以让学生的动作变得优美,还可以增加他们的协调性,是其抬手提足更加富有感染力。健美操既能锻炼身体,形成一个健康的体魄、还可以培养情感,可谓是“双效合一”。并且教师还可以通过教学,还能与学生、老师一起编排各种新的健美操动作,这不仅可以培养学生的身体协调能力、灵敏的速度、柔韧性和力量锻炼,还可以培养学生动作的节奏感、表现力、想象力和创造能力。同时更能对任教老师与学生之前产生更加亲密的关系,这就使小学生在锻炼身体的同时也增强了学生与老师之前的情感羁绊,增强了学生的交际和创新的能力,让学生变得更自信、更开朗。

二、在小学体育课程中开展健美操的策略

(一) 结合实际情况,设计教学内容。

由于学生之间没有接触过健美操,在引用过程中,教师需要根据学生的实际情况设计教学内容,有针对性的教授健美操知识,使得学生在愉悦的氛围下参与到体育教学中。健美操可以分成竞技和健身两大类,有拉丁健美操、搏击健美操、街

舞健美操等多种形式,五年级学生已经有了一定的体育基础和技能,身体素质也较高,因此,教师可以在体育教学中帮助学生掌握完整的健美操动作,将低冲击动作与高冲击动作结合,在设计上肢动作时可以加入不对称的动作,增强健美操的节奏型,以此来锻炼学生的身体协调能力和节奏能力。由于学生的体育能力、兴趣爱好、学习能力存在着明显的差异,在编排动作时要做到因人而异。对于体育能力和身体柔韧性较好的学生可以教授学生一些复杂的健美操动作,对于身体比较僵硬,体育能力稍差的学生可以适当的简化动作,增强学生对健美操的学习自信。但要保证健美操整体动作具备健美的特点,充满青春的朝气。在引入健美操的过程中还要遵循理论与实践相结合的原则,合理安排体育课程,这样既能丰富学生的知识储备,也能增强学生的身体素质,保证了学生综合能力的发展。

(二) 引入准备环节,调动体育兴趣。

在以往的小学体育教学准备环节中,教师都是直接带领学生做准备操或跑步,这种单一的准备形式会使学生出现厌倦的心理,不利于调动学生对体育教学的学习热情。因此,教师可以将健美操引入准备环节,将健美操动作与准备环节的动作融合,以此来增强体育教学的趣味性。例如在刚引入健美操时,教师可以编排一套简单的动作,使学生先掌握抬腿、开合跳、弓步、屈膝下蹲、体侧抬腿等基本动作。在熟悉健美操后可以加快健美操的节奏,尝试将学生分组一同编排健美操。还可以让学生自己选择音乐,根据音乐编排动作,这样既能达到互动准备和热身的效果,也能增强学生的审美情趣和创新能力。而且这种形式为学生提供了展示自己我的机会,提高了学生在体育教学中的参与度,充分调动起了学生的体育兴趣。

(三) 辅助体育教学,增强教学效果

许多小学体育教学没有开设健美操课程,因此,教师可以将健美操当作一种辅助教学的方式,将健美操引入课堂中,增强小学体育教学的效果。例如在进行篮球运球、弯道跑、蹲踞式跳远等需要学生剧烈活动的教学中,教师可以用健美操代替拉伸动作,唤醒学生身体的各个部分,缓解学生在运动前的紧张心情。其次,还可以将健美操与体育游戏结合,丰富体育游戏的形式和内容,还能提高体育游戏的实用性,增强学生的身体素质。例如在跳大绳的游戏中,教师可以让学生在跳绳中心时尝试一遍跳一边做健美动作,由于跳绳是学生熟练掌握的体育活动,加入健美操动作能增加游戏的挑战性,也能提高学生对于体育游戏的兴趣,在放松学生身心的同时,增强学生的体育综合能力。

三、结束语

综上所述,随着新课改的发展,小学体育教学获得了改变,教育内容和教学形式得到了拓展,健美操具备了节奏轻快、情绪激昂、动作优美等多种优点,对学生有很强吸引力,能够营造良好的体育氛围,提高体育教学的效率。在教学中,教师要结合学生的实际情况设计健美操教学内容,将健美操渗透到课堂的各个环节中,以此来增强学生的体育意识,促进学生身心的健康发展。

参考文献

- [1]肖光来.健美操[M].北京:人民体育出版社,2008:1.
- [2]陈金.河北省中学健美操开展现状调查与对策研究[D].石家庄:河北师范大学,2017.

新课程背景下的音乐创新教学模式研究

张诗阳

(江西省上饶市华东师范大学弋阳实验学校 江西 上饶 334400)

[摘 要]在实施素质教育的今天,音乐课越来越受到重视,然而,我们的音乐课却始终处于十分尴尬的局面,学生喜欢音乐而不喜欢音乐课是一个非常普遍的现象,比如学生喜欢流行音乐却不懂基本的乐理知识;学生对音乐课堂感兴趣,却未能专心学习音乐知识等。爱乐是孩子们的天性,具有爱乐天性的孩子们却不喜欢学校里的音乐课,这迫使我们必须创新音乐教学模式。本文主要基于当前音乐教学的需要,探讨如何在音乐课堂有效的进行创新。

[关键词]新课程;音乐;专递课堂;创新教学

初中音乐教学的根本任务就是要引导学生主动参与音乐实践,尊重个体的不同音乐体验和学习方式,以提高学生的审美能力,发展学生的创造性思维,形成良好的人文素养,为学生终身喜爱音乐、学习音乐、享受音乐奠定良好的基础,是提高国民音乐素质的主阵地,也是学生进行“美的体验、美的探索、美的熏陶、美的享受和美的成长”的乐园。教学方式是教师为完成教学任务而采用的方法和形式。它包括教师教的方法和学生学的方法,是教师引导学生学习基础知识、掌握基本技能、获得身心发展而共同活动的方法。那么,根据新课程的理念,音乐教师在教学中应采取哪些教学方式呢?

一、营造浓厚的音乐氛围

初中音乐教育在素质教育中,占有非常重要的地位,对于学生充分感受到美

的享受,内心得到全面的熏陶,进而培养初中生健康的人格方面起着非常重要的作用。作为老师,应当充分认识新课改的重要性,逐步摒弃以往“一言堂”式的教学模式,在实际的课堂教学中,要努力把学生放到平等的位置,尤其是在音乐学习上,鼓励学生大胆的唱,给予学生犯错误的机会。在上课的过程中,老师应当恰当的把握理论学习和实践的时间比例,让学生在实践中充分感受到音乐课程的魅力所在。在音乐理论学习上,老师应当充分认识到以互联网为核心的信息技术对于深化音乐课堂教学的重要性,将音乐理论知识以微视频、多媒体课件等形式呈现出来,也可以通过开设“专递课堂”模式,进行灵活教学,这样能充分激发学生学习的积极性和兴趣性,对于教学效果的提升也有很大的帮助作用。例如,在组织学生演唱《几千里母担忧》的时候,为了让学生更好的把握内在感情,老师可以从创造背