

基于快乐体育教法的高中体育健美操教学分析

杨婷婷

南通市小海中学

摘要:为切实提高高中体育健美教学质量,提升学生的艺术气息,增强学生身体素质,满足学生个性化发展要求,全面促进高中体育教学领域的长足发展与进步。本文将高中体育健美操教学中的快乐体育教法应用进行分析,本文首先对快乐体育教法的应用价值进行阐述,其次对高中健美操教学现状进行简析,最后对快乐体育教法在高中体育健美操教学中的应用进行分析,以供参考与借鉴。

关键词:快乐体育教法;高中体育;健美操教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.235

引言

健美操教学是高中体育教学的重要组成部分,可以系统性的提高学生的身体素质,满足学生对于审美能力提升的基本需求。高中阶段的学生学习压力相对较大,而健美操教学则可以为提供良好的压力释放渠道。将快乐体育教法在健美操教学中进行应用,不仅可以提高教学质量,还可以为学生营造一个轻松快乐的学习环境,从而为学生的后续学习奠定基础。

一、快乐体育教法在高中体育健美操教学中的运用价值

有助于提高学生的学习兴趣。在快乐体育教法的影响下,可以使得学生在对健美操进行学习的过程中始终保持良好的学习态度。虽然很多学生都是以自身感兴趣为理由选着了健美操课程,但是倘若教师的教学方法出现问题,也会使得学生在日常的学习中出现学习乏味等现象,从而影响健美操教学质量。而快乐体育教法则可以有效的活跃教学氛围,提升学生对于健美操的学习兴趣,使得教师可以将学生的学习兴趣作为教学基点,开展多元化的健美操教学,从而提高学生的健美操学习质量。

高中阶段的学生都不可避免面临着巨大的学习压力,而体育课程则是学生释放压力的重要途径之一。而快乐体育教法可以使得学生在健美操教学中更好的放松身心,使得学生可以将自身的压力尽情的释放,从而为后续的学习奠定基础,使得学生可以在枯燥且紧张的高中学习阶段,同样感受到快乐与放松。除此之外,将快乐体育教法在健美操教学中进行应用,还可以帮助学生在在学习过程中更好的掌握健美操的节奏感以及力度,使得学生可以直观的辨别出健美操的韵律美,从而吸引学生主动投入到健美操学习之中,从而为自身打下一个良好的身体素质基础,也为后续的学生提供身体素质保

障^[1]。

二、高中体育健美操教学现状分析

(一) 教学模式单一

根据当前高中体育健美操教学模式而言,很多学校都会采用选项制以及三段式的教学模式为主,教师会指导学生健美操类型进行悬着,并根据课前准备、课中练习以及课后总结的形式开展健美操教学。但是该种教学模式相对较为单一,并且无法凸显快乐教学的价值。从而导致健美操教学变得枯燥无聊,学生无法在健美操学习中收获学习的乐趣,从而也在一定程度上制约了学生体育素质以及审美能力的发展。

(二) 缺少现代化教学辅助

随着信息化技术以及新媒体技术的不断发展,教育现代化已然成为当前教育领域中重要的教学形式,在高中健美操教学中也应该将新媒体技术以及信息技术进行充分的融入,但是在实际的教学中,教师仍以人工教学为主,教师一边演示健美操动作,一边对健美操动作进行分解,并对动作细节进行反复教学,该种教学模式会使得健美操教学效率下降,一些学生可能也无法直观的对健美操进行学习,从而影响健美操教学质量。

(三) 教学理念有待创新

以往的教学理念是以师为主,对学生在教学中的主体地位产生了忽视,而随着新课改工作以及素质教育工作的不断开展,教师需要将课堂还给学生,教师需要由以往的主导者逐步转变成为引导者。但是在实际的教学中,一些体育教师对于当前健美操教学的理念认知度不足,在教学中出现过度释放的问题,在带领学生进行一遍动作学习后,便会引导学生进行自由活动,没有对教学节奏进行把控,从而导致当前健美操教学质量事倍功半^[2]。

三、高中健美操教学中快乐教学法的应用分析

（一）构建“快乐”教学场地

高中健美操教学的活动量相对较大，并对学生身体的耐力以及速度有着相对较高的要求，在日常的教学中，教师需要学生全身心的投入到健美操学习中来。所以高中体育教师需要从学生的安全活动角度、身体素质角度等诸多角度，在校园中构建起符合学生个性化需求以及健美操教学需求的“快乐”教学场地。通过“快乐”教学场地的设置，使得学生的感官受到一定的刺激，从而激发学生的学习欲望，使得学生可以主动的参与到健美操学习中来，最大限度的发挥学生的主动性。在对“快乐”教学场地进行设置的过程中，教师需要对教学场地的安排多样化进行考量，例如，教师可以将“快乐”教学场地设置在校园的操场上，并将班级学生分为若干小组，以小组为单位登台演出，并有剩余同学作为观众，从而使得学生产生登上舞台进行表演的感觉，进而提高学生在学习健美操的自豪感以及成就感。并通过对“快乐”教学场地进行布置的过程中，教师需要保证场地的独特性，例如，教师可以改变场地地面的颜色，同时对场地周围的装饰物进行补充，使得整个教学场地焕然一新，并以鲜明独特的色彩吸引学生的注意力，使得学生产生新鲜感，从而使得学生可以主动的参与到健美操教学之中，并在日常的学习中逐渐感受到健美操所带来的艺术美以及形体美。

（二）明晰学生的主体地位

在以往的健美操教学中，多以教师为主，教师会在课堂上采用机械式的教学方法，教师在前面演示，学生在后面进行模仿。该种教学模式不仅压制了学生的学习情感，同时还对学生的个性化发展进行束缚，按部就班的学习，使得学生无法自由发挥，从而导致学生在健美操教学中并没有得到真正的锻炼。所以为切实扭转当前的教学现状，在健美操教学中，教师要注意突出学生主体地位，让学生成为课堂学习的主人；要注重健美操教学方法的创新和应用，让学生获得成功体验；要注重课中实践练习环节的设计和组织的组织，让学生在实践中掌握相关技能技巧；还要注重课后评价环节的设计和实施的提高，提高学生学习效果。教师在借助快乐教学法进行教学的过程中，需要始终将学生作为主体来进行对待，在健美操教学课堂上实现课堂翻转，为学生营造出一个民主轻松且愉快的学习氛围。让学生可以在课堂上尽情的发挥，从而使得学生可以对健美操学习产生浓厚的兴趣，进而最大限度的提高健美操教学质量，满足学生的个性化

发展需求，在提高学生身体素质水平的基础上，也可以对学生的艺术细胞进行培养，使得学生更具艺术气息。除此之外，在实际的教学中，教师不仅需要为学生预留足够的自我展示空间，而且需要根据学生的实际身体情况，来对健美操动作进行设计。体育教师需要对学生的个性化差异给予尊重与承认，要以不同的标准对存在差异性的学生进行及时评价，对学生进行鼓励，使得学生可以看到自身的学习成果，树立起学习健美操的信心，并在一定程度上拉近师生距离，提高学生对于教师的信赖感，行之有效的提高高中体育教育水平^[3]。

（三）切实注重学生个性化需求

健美操是一项可以展现学生力量以及美感的体育运动，在学习过程中，学生可以通过健美操训练提高自身身体素质，使得学生的身形可以变得更为挺拔。所以，高中体育教师可以对学生内心深处对于美的追求进行调动，并以为教学基础，开闢健美操教学，从而满足学生对于美的追求。教师在日常的教学除了教授学生的基本动作外，还需要对学生讲授体育美学的思想，使得健美操的动作与形体之美可以充分的链接，保证学生可以借助最美的动作完成健美操教学动作。在日常的生活中，体育教师也可以要求学生以健美的形式对自身的行为进行约束，使得学生可以时刻保持一些挺拔的身姿，从而对学生的良好气质进行培养。教师在对健美操动作进行设计的过程中，还要凸显出体育美以及人体美，使得学生可以在学习过程中，逐渐感受到健美操的魅力。并最大限度的提高学生的审美水平，满足学生对于美的追求。除此之外，在高中体育健美操教学中，教师还可以结合实际情况，开发多种体育项目，丰富健美操练习内容。在开展健美操练习时，教师要根据学生的年龄特点、兴趣爱好和身体状况，为他们设计多样化的体育项目。在教学过程中，教师要积极引导进行各种运动，如篮球、足球、羽毛球、乒乓球等。由于运动项目的多样化，可以吸引学生对健美操产生兴趣。此外，教师还可以利用健美操教学内容进行游戏化设计。比如，在健美操教学中开展“踢毽子”游戏，学生先将毽子绑在脚上，然后单脚跳或者双脚跳进行练习。通过开展游戏化的健美操教学内容设计，不仅可以提高学生兴趣，还可以有效解决传统教学中枯燥无味的问题。

（四）切实做好教学引导

体育教师在课前要合理导入健美操内容，让学生尽快融入健美操教学中来。例如，教师在进行《快乐体

操》课程时，可以将学生分成四个小组，要求他们在课前准备好音乐、道具，并用自己喜欢的方式编排一段健美操表演。教师可以通过比赛的形式，将各个小组的表演进行点评和点评，使学生感受到快乐体操的魅力。同时，教师还可以根据学生的表现情况，适当加入一些规则，对其进行奖励。在课前导入时，教师要使学生明确学习目标和内容，让他们知道健美操是一项具有观赏性、趣味性、娱乐性的运动项目。同时，教师还可以根据不同学生的特点和性格特点选择适合他们的音乐和动作内容^[4]。

同时，教师要以学生为主体，根据他们的实际情况，安排他们参加健美操比赛和展示活动，在活动中培养他们的竞争意识，激发他们对健美操学习的热情。在活动开展过程中，教师要根据学生的能力水平合理分配学生，并给予他们指导和帮助，提高他们的学习效果。比如在健美操教学中，教师可以利用小组合作形式开展比赛和展示活动。通过比赛和展示活动，学生不仅可以了解其他同学的练习水平和能力，还可以培养学生的竞争意识。教师可以通过设置比赛和展示任务、比赛规则等方式提高学生的学习积极性。教师可以通过设置“健美操表演赛”“健美操竞技赛”等方式开展活动，为学生提供展示自我的机会，让他们充分展示自己的风采。在活动中，教师要重视学生学习态度的培养和健美操技能的提高，让学生感受到健美操学习的快乐，培养他们对健美操学习的兴趣。

（五）切实利用好多媒体技术

在日常的教学中，教师可以借助多媒体技术以及信息化技术来促使高中健美操教学可以朝向现代化教育方向发展，健美操教学是离不开音乐的，所以在教学中，教师可以借助互联网甄选符合教学内容的健美操配乐，并通过多媒体设备对其进行播放，学生在音乐旋律的作用下，可以有效的提高健美操学习效率，同时还可以缓和严肃的教学氛围，为学生营造轻松快乐的学习环境，亦或是教师可以让学生将自己的健美操视频放到网络上，让其他同学进行评价和讨论，以此提高学生的兴趣和参与热情。多媒体技术早已渗透到高中教学活动中，教师还可以借助多媒体技术在课堂上为学生播放健美操视频，使得学生可以直观地感受到健美操的魅力，并在欣赏的过程中，逐步提高学生的学习兴趣，使得学生的健美操学习效果进一步提高。

（六）切实利用好自由编创

教师在对快乐教学法进行应用的过程中，可以对自由编创教学模式进行全面的應用，教师可以给予徐盛足够的自由编创时简，使得学生可以根据自身的想法以及对于教学内容的理解，自由编创出具有自身特色的健美操动作，以此来不断的凸显学生的个性化能力，同时还可以对学生的创作思维进行培养。例如，当教师带领学生进行弹力带操学习时，弹力带是一种具有多功能性的健美操教学工具，教师在带领学生对其使用方法进行学习后，并可以将学生分为诸多学习小组，每组3-4人，并以小组单位使其自由创作弹力带操，并在所有人设计完成后，逐一上台展示，由其他小组成员对其进行评分，对于优胜小组，教师可以为其颁发奖励，借助该种形式，教师可以对学生的自我创造能力、团队协作能力进行有效的培养^[5]。

结语

综上所述，将快乐体育教法在高中体育健美操教学进行应用，不仅可以充分的提高健美操教学质量，满足学生的个性化发展需求，还可以增强学生的身体素质，并在教学中使得学生可以感受到健美操的艺术气息，全面促进学生身心全面发展。因此，在日常的教学中，教师需要对快乐体育教法进行充分的利用，借助构建“快乐”教学场地、明晰学生主体地位以及做好教学引导等措施，全面提高快乐体育教法在健美操教学中的应用效能，促进高中体育教学的全面发展。

参考文献

- [1] 陈静. 基于学科核心素养下“学、练、赛”模块教学实践效果测评——以高中健美操课程为例[J]. 新体育, 2023(16): 62-65.
 - [2] 李丹. 新时代背景下高中健美操TPSR教学模式的构建与实践研究[D]. 上海体育学院, 2023.
 - [3] 马彦冰. 基于体育学科核心素养的高中健美操教学效果评价指标体系构建研究[D]. 山东体育学院, 2023.
 - [4] 马骁骋. 提升高中健美操教学有效性的实践方法[J]. 第二课堂(D), 2023(04): 61.
 - [5] 仲芳. 高中健美操教学中构建小组合作学习优化模式研究[J]. 健与美, 2022(11): 144-146.
- 作者简介: 杨婷婷(1984年-), 女, 江苏南通人, 汉族, 现职称: 中小学一级教师, 学历: 大学本科, 研究方向: 体育教学。