

# 人文素质教育在高职体育健美操教学中的渗透路径探析

任庆霞

(山东工业职业学院 山东 淄博 256414)

**[摘要]**作为一门特色体育课程,健美操融合了力量美和形体美,深受高职学生特别是女生的喜爱,是高职体育课程中的一门热门课程。在高职体育健美操教学中融入人文素质教育,能够培养学生良好的气质和审美情趣,锻炼学生的意志品质,营造青春、健康、阳光、向上的校园文化氛围,对于提高高职体育的育人质量具有重要意义。

**[关键词]**健美操教学; 高职; 人文素质教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.1165

健美操是在音乐伴奏下连续完成各种不同动作,组成了套路动作练习,具有造型美,活泼多变,讲究力度等特点,因而要求练习者韵律感,节奏感和协调能力准确,能力表现能力记忆力较高,而高职大多数学生来自农村,由于从小没有接触过健美操,缺少健美操训练的基础,且处于18到22岁年龄段,身体的灵活性,协调性和柔韧性基础基本定型,有一定难度的健美操教学,如果教学方法单一,会严重挫伤学生的学习积极性和自信心,对健美操产生厌烦的情绪,不利于整体动作的完成,针对这种状况,笔者在教学过程中尝试运用多种教学手段,取得了一定的效果。

## 一、大众健美操的体育价值

强身健体是大众健美操作为一种体育活动,健美操的动作格外注意力度和幅度,科学合理地进行锻炼可使学生们的身体机能得以提高,例如,肌肉力量得到增强,韧带、肌腱得到拉伸,心脑血管系统机能和呼吸系统机能水平得以提高。由于健美操是在音乐伴奏的情况下进行的,对调节情绪也有非常明显的作用。健美操快节奏动作会让人忘却疲惫的同时提高记忆力,总之,健美操对学生们的身体机能提高有着重要的作用。美体塑形健美操不仅在强身健体方面发挥着重要作用,在美体塑形方面也有着不可忽视的意义。身体类型包括身高、体重、维度、比例等方面构成,维度等身体形态可通过大众健美操的动作得到矫正和改善。使学生有良好的举止体态,身体类型也根据健美的标准进行塑造。作为动态锻炼,健美操动作较大、频率较快,强度较大,能有效消耗体内多余脂肪减少肥胖的可能,也就减少了可能由肥胖造成的疾病。

## 二、人文素质教育在高职体育健美操教学中的渗透路径

### (一) 基于数据挖掘学情,优化教学设计

无论是我们在制定教学目标,制作教学微课,选择教学资源、实施评价都必须建立在学情分析的基础上,因为学生是教学活动的主体。学情分析不能用笼统或主观的臆测,而是应该经过确实的调查。在健美操课程中,可以通过问卷调查和学生座谈会;也可以通过学习平台的数据,例如:微课的观看时间分布、知识点掌握情况等数据,结合教师多年教学实际,发现学生的学习习惯以及知识点学习中难点。围绕这些学情分析的结果,优化教学设计,这些举措“对症下药”,能解决学生自主学习中的问题,而且容易让学生产生共鸣,激发学习的兴趣。

### (二) 学校层面应给予支持

学校运动队训练的成绩很大程度上取决于领导对于训练工作的认识程度和重视程度,只有主管领导重视了,才会深入了解运动队的训练工作中出现的情况并及时解决,才会经常听取教练员的意见和建议,采取有效措施帮助解决实际问题。领导的重视程度在运动队的训练中起着至关重要的作用,可以大大提高教练员和运动员训练的积极性,同时保障训练条件。问卷调查中绝大部分老师表示,他们很在意学校领导的重视程度,也很希望学校给予支持,而高职体育运动队的发展,也呈现两种分化现象,即少部分高职院校有自己的特色项目运动队并取得优异的比赛成绩,有特色项目支撑,教师在比赛教学中也取得优异成绩,而大部分院校重专业,轻体

育,完成校内的教学任务即可,不参加任何比赛。

### (三) 选择适合健美操教学的教学方式

在理论课教学中,教师可以采用PPT、视频和讲解相结合的形式进行教学。教师可以先让学生欣赏优美的健美操表演,然后用视频的形式进行慢镜头动作分解,让学生认真掌握技术要领并融会贯通。在实践教学,教师可以采取小组合作的形式进行教学。由学生自行分组,教师再适当地对小组成员进行调整,每个小组就是一个独立的团队。教师每教授一个动作,团队内的所有成员共同进行练习,并互相纠正动作,直至所有成员的动作都能够达到标准。最后,教师再要求所有学生共同练习,对节拍一致、动作整齐标准的小组进行奖励。随着学生对健美操技术掌握程度的加深,教师要逐步将课堂的主动权交给学生,给学生更多自主学习空间,让学生以小组为单位进行自主练习。例如:一些学生由于体力和柔韧性不佳,在初学时感到比较困难,教师此时应该鼓励学生克服困难、坚持努力,教师可以收集一些数据和图片向学生展示练习健美操之后体型、体力和柔韧性方面出现的一些积极变化。在小组合作阶段,不同学生在体力基础、基本技能掌握程度以及审美情趣方面存在不同,可能会出现一些分歧。此时,教师要让学生认识到团队合作的重要性,引导学生本着相互尊重的原则自行分析问题、解决矛盾,最终实现团队目标。

### (四) 关注任务点,及时评价

教学评价贯穿课前、课中与课后,每个教学任务或教学活动都该对应着相应的教学评价,否则这样的教学设计就是无意义的。如课前教师发布学习任务,必须要有相应的评价与反馈活动,可以以提问、小组汇报、平台互动讨论的方式,检验课前预习的效果,了解学生在哪些动作学习上存在共性问题,这些共性问题可以辅助课上解决知识目标或能力目标,也可以为调整课堂教学策略提供参考和依据。课后作业以学生上传健美操学习视频的形式,可以一定程度上调动学生的自主复习的积极性,对于按时提交的作业的学生,不论动作掌握情况的优劣,她们都迫切地想得到老师们及时、针对性的点评。因此,此时的评价不能笼统地给予一个分数,这样会挫败学生的完成作业的激情,而应具体、针对性地指出动作的问题并提出建议,并对学生存在的共性问题,进行课中的集中答疑,这样的教学评价才能真正地实现了诊断、激励与调节的作用,切实地提高教学效果。

## 结语

人文素质教育并非一日之功,高职院校应该将人文素质教育融入具体的教育教学,不断提高高职学生的人文素养。健美操本身就是一项深受高职学生喜爱的运动,其中也有很多值得挖掘的人文素养内涵。高职健美操教师应该不断提升自身的人文素质水平,能够潜移默化地将人文素质教育融入健美操日常教学,从而不断提高学生的审美情趣,培养学生的意志力和团队精神,引导和培育学生的创新精神。

## 参考文献

[1]杜娟.如何在体育教学中渗透人文教育[J].体育博览,2011(13):145-146.

# 浅谈在高职思政课教学中弘扬中华优秀传统文化的意义

邵琳

(河南水利与环境职业学院 河南 郑州 450000)

**[摘要]**中华优秀传统文化是中华民族独一无二的“文化基因”,将中华优秀传统文化融入高职院校思想政治理论课教学中,是弘扬中华优秀传统文化的有效路径,也是增强思政课教学实效性的现实选择,具有传承和弘扬中华优秀传统文化、加强思想政治教育的双重意义。

**[关键词]**思政课; 中华优秀传统文化; 立德树人

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.1166

中华优秀传统文化植根于中华民族的沃土,经过几千年的历史沉淀,博大精深,意义深远,是中华民族宝贵的精神财富和精神标识。博大精深的中华优秀传统文化具有独特的思想性和育人功能,因此新形势下的大学生思想政治教育,必不可少的要充分发挥中华民族优秀传统文化的作用,也必不可少的需要汲取中华优秀传统文化的营养,创新举措,将其内容渗透到思想政治理论课的教学过程中。

立德树人是教育的根本任务,教育的各环节、各方面都要围绕这一目标来设计和行动。习近平总书记在高校思想政治理论课教师座谈会上发表重要讲话时就指出,“思想政治理论课是落实立德树人根本任务的关键课程”,这一论断明确了思想政治理论课在立德树人过程中的“关键”地位,同时指出,“办好思想政治理论课关键在教师,关键在发挥教师的积极性、主动性、创造性”,明确了思政课教师肩负着立德树人的责任,培养社会主义建设者和接班人的伟大历史使命,强化了思想政治理论课教师的责任担当。

思政课教师作为当今高职院校中从事德育和开展大学生思想政治教育的骨干力量,作为大学生健康成长的指导者和引路人,应如何利用好中华优秀传统文化,努力从中汲取精神力量、挖掘经验智慧,巧妙的对学生进行思想政治教育,值得我们每一位思政课教师深入思考。

## 一、培育时代新人,实现中华民族伟大复兴,始终把弘扬中华优秀传统文化作

为重要的战略任务来抓,为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供强大精神力量 and 有力支撑

习近平用“典”的背后是“治世”,是用什么如何用、效果如何,是习近平总书记把古人治理智慧用于治理现代化的当代实践,也是新时代中国特色社会主义思想的极好诠释。在思政课教学中弘扬中华优秀传统文化,可以进一步丰富新时代中国特色社会主义思想的内涵。

### 二、增强文化自信、践行社会主义核心价值观,弘扬中华优秀传统文化

中华优秀传统文化是中华民族文化自信最为重要的源泉,而“培育和弘扬社会主义核心价值观,必须立足中华优秀传统文化,牢固的核心价值观都有其固有的根本。抛弃传统、丢掉根本,就等于割断了己的精神命脉”,民主法治、爱国敬业、诚信友善,在习近平《用典》当中都有着生动的经典释义。高校思政课是培育大学生社会主义核心价值观的主阵地,在思政课教学中穿插学习这些优秀的传统文化,可以使学生进一步领悟传统文化蕴含的深层价值理念和对当代的重要启示,于润物细无声之中,将其内化于心,外化为行,潜移默化地增强高职学生的文化自信和价值观念。

### 三、中华优秀传统文化的爱国主义精神,有助于涵养学生的家国情怀

爱国主义是我国优秀传统文化的基础,其内涵丰富,意味隽永,能塑造学生