

# 高校健美操教学中美学渗透的探索与思考

缪慧梅

(苏州工艺美术职业技术学院 江苏 苏州 215000)

**[摘要]**新形势下,健美操属于一个充满艺术魅力的体育项目,在体育教学改革的进程中健美操呈现了不可磨灭的地位。健美操课堂教学的过程中更加倾向的是优美大方的动作特征,体现的是动作的力度和弹性,保持了高度的协调性和灵敏、柔韧性,给大家的形体健身保持了有效的可持续性。其中,美育的效果突出,将美学和健美操教学结合起来,找到契合点,达到延伸美育的主要目的,达到有效的建设效果。因此,本文首先提出了需要探究的主要内容,之后,探究高校健美操教学与美学渗透的契合点,根据主要的渗透要素,针对性的制定出科学的渗透路径,为学生以后的终身体育奠定良好的基础。

**[关键词]**高校;健美操教学;美学渗透

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.1170

## 一、问题的提出

健美操属于最受欢迎的十大“全民健身”项目,可以在体操、舞蹈、音乐等形式下,达到健身和美育的主要价值和作用。体育和美学在现行的教育中属于两个不同的分支,但是两者之间相辅相成,不可或缺<sup>[1]</sup>。高校教育的重点就是身心教育,可以在技艺性的基础上,关怀生命,完善人格,保持身心健康。健美操可以带着自身独有的魅力,塑造人体美的过程,将力与美的相互融合呈现到大家的视野当中。但是,在实践的过程中,健美操教学更加倾向的是知识和技能的传授,缺少美学功能效果的建设。大部分美学建设都是以理论为主,不利于学生对健美操的审美,妨碍了学生的理解与关注,影响了学生的全面发展。此时,只有站在美学的视角,不断的反思健美操传统教学下的实践问题,那么才可以有效的将健美操与美学建设有效的融合到一起。鉴于此,高校健美操教学中将如何对美学实施渗透?如何推动健美操审美教学?就成为了当前形势下,众多教育者需要探究的主要内容与问题。

## 二、高校健美操教学与美学渗透

### (一)健美操教学的现状

随着科学技术的不断发展,健美操专业在高校体育教学的过程中,得到了有效的应用和发展。健美操和其他的健身项目存在很大的不一样,健美操的学习可以让高校的学生达到形体健身美的学习效果。健美操和一般的体操进行比较,健美操所涉及的美学校对,不仅需要具备协调美,还需要具备力量美和动作美。从另外一个视角看,健美操在帮助高校学生积累知识的同时,还可以提升自身的气质,增强自身的审美能力<sup>[2]</sup>。学生加强建设知识,还可以了解到更多的肢体美学知识,扩大知识面积,保持良好的与时俱进性。从当前的状态下,大部分高校都已经开设了健美操这个课程,但是开设的时间较短,还处于发展的初级阶段,导致健美操课堂中还存在不少的问题。首先,教师更加倾向的是传统理念下“填鸭式”的教学方式,单一的教学方式根本无法达到满意的教学效果。忽视了健美操美学要求的教学,就会失去了灵魂。其次,教师在实施健美操课堂教学的过程中,教学方式不够灵活,创新性的内容不足,很难理解健美操实际的教学观念。最后,在高校健美操教学的过程中,大部分缺少美学的渗透,缺少心理教学和体育道德教育理念,在两者相互融合的情况下还需要进一步优化和增强。

### (二)健美操教学与美学渗透的契合

第一,高校健美操教学在美学渗透的过程中,需要达到的是真善美的和谐统一。在素质教育的影响下,更加倾向的是

德智体美劳全面发展。不管是素质教育,还是健康教育,健美操教学都需要将人体的美学和力量建设相互结合起来,塑造对应的运动之美,保持学生可以持续发展。在真善美集中的基础上,和谐发展,完成思想的有效契合,加大渗透的力度,保持双向的诠释,形成新的网络。第二,高校健美操教学需要在全面发展的基础上培养学生。对于健美操来说,属于一个运动性别较强的科目,另外还带有强烈的动感性和节奏感,在编排的过程中凸显了较强的丰富性与灵活性<sup>[3]</sup>。只有将教学知识和美学相互融合在一起,找到两者之间的契合点,那么才可以在长期的潜移默化中促进学生的全面发展。第三,健美操教学中教育和美学规律的渗透。在实践的过程中教学效果想要得到深化,那么就需要感知教育和美学的规律,找到适合的教学目标与教学方法。在学生获得了对美的认知之后,美学渗透于健美操教学就得到了完美的契合,加大了终极目标建设。

## 三、高校健美操教学中美学渗透的主要路径

### (一)教师审美修养美的渗透

在健美操教学的过程中,教师属于关键的因素,需要将真审美转化为美学渗透给学生,帮助学生提高审美能力<sup>[4]</sup>。第一,教师形象美的渗透。从本质上看,健美操教学属于健和美有机结合的教学方式,需要在潜移默化的过程中进行不断的渗透,才可以形成。因此,作为教师就不仅需要注意服装得体,还需要保持身体的健壮性,保持体态的美感,以优雅和气质形象呈现到学生的面前。在美学潜意识的追求中学生就会形成锻炼的思想理念,提升审美意识,加大思维的融合性。第二,教师需要保持动作美的渗透。从一定的程度上看,美学的信息需要通过感染力前来传递,此时健美操就可以结合这点,通过手势和语言的方式,将自身的动作美呈现到大家的视野当中,引导学生培养更多的鉴赏情趣,保持个性化发展,塑造良好的气质,保持健全的人格魅力<sup>[5]</sup>。第三,教师需要渗透环境美。良好的教学环境,对于学生的学习来说是十分重要的。只有将健美操运动的魅力与大自然的气息相互结合起来,那么才可以扩展生命力,保持独到的魅力。结合动作结构,控制步伐,将身体之美呈现出来。第四,教师需要在审美的视角渗透美学。需要在以学生为中心的基础上尊重学生的个性化发展,找到学生的闪光点,对于每一个学生需要制定不一样的评价标准。提升学生的自信心,学会使用艺术的语言鼓励学生,启迪学生的灵感,为学生以后的学习奠定良好的基础。

### (二)教学内容美的渗透

第一,需要挖掘教学内容之美。健美操教师需要秉承科学

发展观的主要思想,在艺术理论的基础上,将理论和实践结合起来,把握教学内容,提高艺术性价值。将教学内容转化为审美对象,把握教学的节奏感,领会动作的美感,感知整体性的效果。建立真审美的学习场景,让学生在美学的熏陶中,不断地形成较强的审美能力,引导学生向着更高的层次实施延伸,加大学生对生命和生活的感悟能力。第二,审美化有效的组织教学内容,也就是说,需要找到健美操教学和美学教学之间的契合点,将身体美和运动美、人文美相互结合起来,关注生命的动态,保持形象的塑造,建立蓬勃的仅美学精神世界,保持趣味性的同时,保持可持续的生命力。第三,需要将前沿性与稳定性相互结合起来。健美操的基本语言中体现了很强的人文性和人文特色性,符合当前的时代发展需求。如果仅仅使用单一的教学方式,是无法激发学生学习的兴趣的,甚至不利于美学的渗透。第四,健美操教学方式和教学手段中的美学渗透。

### (三) 教学方法和手段美的渗透

首先,可以借助艺术形式美前来渗透,借助音乐或者是舞蹈、表演等方式,丰富教学内容,给予健康美的空间感,提升教学的音律美与艺术美,加大教师和学生之间的互动性。使用舞蹈艺术形式,优化美学教学方法,培养学生良好的身姿,优雅的气质,健康的心理素质。学生在自由、全面的理念中,扮演好自己的角色,在角色互换下,体验美的情感。第二,艺术性的使用教学方法和教学手段。也就是说,需要在审美教育的基础上,合理的规划,保持更加清新的自然性。首先,教学语言和讲解,需要保持精准性,并且语调的变化需要符合当前的发展需求,以学生的兴趣为基础,保持良好的教学效果,达到精讲和多练的地步,提炼重点,掌握更多的知识。其次,示范非语言的表达上需要干净利索,落落大方,娴熟优美,精确到位,根据学生的发展现状与喜好,针对性的制定出科学的解决措施。之后,可以使用信息化多媒体的教学方式,整合思维,丰富教学手段,引导学生向着艺术化迈进,在图文并茂的基础上,延伸学生的思维空间,提升创新的力度。

### (四) 多样化教学过程美的渗透

第一,健美操教师需要在教学的过程中追求美。在信息化的基础上,将体育和美学相互结合起来属于全球化的发展趋势,需要学生不断地提升自身素养,向着健美的体魄和健全的人格实施发展。第二,健美操教学课外活动中需要加大创新美建设。仅仅使用理论的教学方式还是不够的,需要引导学生在实践中不断地验证和提升。第三,背景音乐中体现美。健美操和其他的课程存在着很大的不一样的,需要在合理的音乐背景中,感知运动的热情,体验美的滋养。在实施教学的过程中,使用不同风格的音乐美,就可以培养学生的节奏感,感知音乐和动作上的统一,达到和谐的境界。掌握不同音乐中的节奏感,体验不一样的多彩内容,感知流行元素的美,加大协调性,渗透音乐之美。第四,需要保持人际关系的交融美。首先,健美操教师需要在教学中,融入情感教学部分,提高学生主观能动性,以充沛的精力,感染学生,真心的呵护大家。其次,健美操教师需要建立和谐的民主性,加大教师和学生之间的沟通力度,促进交流合作,加大反馈性。结合学生不一样的性格,使用分层教学的方式,鼓励学生感知其中的艺术美

感,建立和谐的师生关系。最后,还需要提高团队意识,渗透统一美。例如:为了让学生认识到团队合作的重要性,教师需要在学生每一个练习之后,都录制对应的影像和视频,发给学生进行观看,感知整体的统一是否符合美学的发展需求。此时,学生在视频中就可以更加直观的感受健美操团队意识的重要性,在训练的时候,就会结合节奏,保持整体的艺术效果。在遇到问题的时候,需要相互提示,相互促进,相互进步。增加团队成员之间的情感美,在合作中加大沟通的力度,提升统一美与和谐美。

### (五) 教学信息反馈美的渗透

第一,需要使用情绪信息反馈和谐美。从本质上看,健美操教学的方式,需要达到教学和学习的协调合一,在公平的基础上保持和谐的关系,加大合作的力度,保持合理的竞争力,分析学生的需求与意向、兴趣、情绪,加大情绪的反馈性,引导学生在教学中感受美感,积极的调整教学状态,保持合理的教学情境建设。第二,使用游戏精神加大教与学的合作美。在游戏的状态中,不仅可以激发学生的学习兴趣,还可以合理的引导学生感受和谐与美好,提升美学的渗透力度。在绕环、屈身、摆动、跳跃、转体等动作中,让学生加大动作的反馈力度,提高艺术性的感觉,增强美学融合的要求,培养学生形成坚韧不拔、积极向上的体育品质。最后,健美操通过塑造完美的体型,让学生感知到协调美的喜悦感,加大继续探索的力度,形成和谐身体之美,为学生以后的健美操学习奠定良好的基础。

## 四、总结

随着社会的进步,健美操课堂与美学理念相互融合的过程,并不是一朝一夕就可以完成的,需要统筹发展,加大基础建设,结合美学的特征,分析当前的形状,探究存在的阻碍性,并针对性的制定出科学的解决措施。健美操作为一种强身健体的运动项目,需要以优美的姿势,和谐的律动感相互统一。不仅需要保持外在的形态,还需要保持健康轻盈的体质。树立正确的健美观念,渗透健康美,高标准严要求的练习,重视动作美,从内而外强调精神美,提高团队意识,渗透统一美。

## 参考文献

- [1] 廖羽祥,王海洋,陈忠,路国华.大学体育平时成绩评定探析——以长江大学为例[J].西南师范大学学报(自然科学版),2019(10).
- [2] 焉石,李梦迪,李尚滨,张守忠.交易型领导行为与大学生坚持体育锻炼意愿的关系:锻炼自我效能感和体育课满意感的链式中介[J].沈阳体育学院学报,2019(04).
- [3] 杨爱华,李良明.湖南省普通高校健美操运动队的现状及发展趋势的研究[J].体育世界(学术版),2017(03).
- [4] 董勇,刘叶飞.对河北省普通高校健美操教学模式的现状调查与分析[J].邢台职业技术学院学报,2018(05).
- [5] 宋时佳,赵萌,杜吉香.合作学习教学模式在高校女生健美操教学中的实验研究[J].黑龙江教育(理论与实践),2018(22).