

健美操与足球操有机结合

姚春柳

(贵州省六盘水市水城县第六小学 贵州 六盘水 553000)

[摘要]健美操对体育场地和体育器材的要求不高,学生能够徒手进行训练,是学生进行自我锻炼比较方便的体育项目。在终身体育教育思想的引导下,各学校教师围绕健美操开展了不少富有成效的教学实践活动。笔者在教学中对健美操的价值进行了深入分析,在了解健美操价值的基础上引入了足球操的教学,为促进学生的健康发展、陶冶学生美的情操做了充分的准备。

[关键词]健美操;足球操;有机结合

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.841

在体育教学中融入健美操,能够提高学生的身体素质,加强学生的意志训练,同时激起学生的学习自信心。教师在开展健美操教学时,要注重基本知识与基本动作的讲解,让学生在熟悉理解音乐的基础上,感知音乐中所传递的情感和态度。最后,教师要依据学生的学习起点来选择不同的健美操套路。

一、活动性教学策略

在健美操课堂教学实施的时候,要充分发挥小学生的脑力活动和技能活动。在上课前,教师安排一些健美技术练习相关的活动,让小学生进行健美操学习热身,小学生先自主学习技术动作,发挥学生的想象力及动作处理能力。在教学过程中,教师要善于提问,让小学生积极地参与讨论,发表意见,引导小学生积极的思考,同时也有利于小学生与教师的课堂互动,促进教师与小学生的关系,达到教学的目标。课后要提醒小学生安排练习的时间,并告知下节课要进行展示,这样充分有利于学生课后与其他学生交流合作,训练提前准备,同时也激发了学生的下节课的学习兴趣,从而培养了学生的体育兴趣与体育精神。

二、合理安排教学内容,提升学生对健美操的兴趣

小学生正处于儿童少年时期,身心的发展比较慢、肌肉发展缓慢,因此力量素质也比较差。这种发育特点决定了他们只能适应轻负荷的活动和一些动作较快的训练,而健美操的特点则是动力性十分强的一项活动,而健美操的练习则多半是依靠音乐进行调节,以现代一些简单舞步为基础,所以带有特别明显的时代感和新鲜感,此外健美操的限制性比较小,健美操的选择范围广、体态优美,可以由内至外地提高学生的气质,可以是拉丁舞的训练,或者其他一些有利于拉伸肌肉效果的动作,伴随着轻松愉快的音乐,使人产生心旷神怡的情感,从而刺激到大脑促进大脑的兴奋程度,由此改善和提高了中枢神经活动的能力,在锻炼身体体的同时,也能促进心情愉悦,所以健美操其实是一项能够说话,排除烦恼,减轻压力的一项运动。另外,足球操要想在各个学校得到普及,首先,学校要将足球操引入到平常的体育课堂中去。这样可以专业的体育教师来给学生讲解到底什么才是足球操,提高学生对足球操的认识。同时,在体育教学中,教师可以系统的讲解与教授足球操的基本动作与基本要领,有利于学生对足球操的掌握。再次,教师要注意足球操的运动负荷,只有适宜的运动负荷才会使学生达到最佳的锻炼效果。

三、教学注重学生运动能力、健康行为以及体育品德三方面的协调

新课改背景下,体育核心素养的培养包含学生运动能力、健康行为以及体育品德的培养。具体来讲:学生运动能力的培养,包含体能状况、运动认知与技战术以及体育展示及比赛三方面能力的培养;学生健康行为的塑造,包含体育锻炼意识与习惯、健康知识的掌握与运用、情绪调控与环境适应方面的培养。学生体育品德的培养,包含学生体育精神、体育道德以及体育品格的培养。根据这三维教学目标的培养需求,健美操教学应当根据这三项教学目标培养为导

向,适时融入足球操,合理布局教学环节,优化课堂教学结构。

四、创新教学方法,引入先进教学手段

小学健美操教师除了优化教学内容设计之外,还需要创新教学方法,引入先进的教学手段,通过合适的教学方法与教学手段,将教学内容以更为多样的方式高效展示给学生,实现教学内容的有效衔接。比如,引入情境教学法,小学健美操教师根据教学内容,拓展自身思维,创设生活化情境,以角色扮演、游戏教学等多样的方式让学生参与到健美操教学当中,激发学生自主探究的意识,让学生自由发挥,在多样化的教学方式下,让学生逐步建立自身的体育锻炼观念,从而提升核心素养,实现良好教学效果。

五、熟悉理解音乐,树立正确的意识

在实际教学中,教师为了让学生熟悉音乐,一是应要求学生了解音乐的节奏和变化,了解音乐的韵律形成特点,并能够吟诵音乐。在学生熟悉的过程中,教师需要反复播放音乐,让学生熟悉音乐的节奏、韵律,了解音乐的节奏点,抓住必要的节奏点来练习相应动作。二是应要求学生理解音乐的主题和思想,这能使学生的情感和态度受到一定的启发。针对音乐的表现形式、形象内容及情感变化,教师需要多指导学生,强化学生对健美操动作要领的掌握。在学生掌握一类音乐节奏或节拍的基础上,教师要注重不同类别音乐的引入,消除学生的审美疲劳,同时为促进学生的个性发展提供更多的舞台。

六、注重实践,组织足球操比赛

足球操的普及光靠宣传与课堂教学是远远不够的,还需要组织开展足球操的比赛。足球操的比赛可以激发学生与教师对足球操的兴趣,比赛中的足球操需要参加的班级独立编排设计本班的足球操,这样不仅丰富了足球操的内容,更使得教师与学生编排的时候对足球操有更深刻的认识。足球操的比赛,不仅提高了学生足球操的基本技能与基本技巧,增强了学生的身体素质,还能很好的培养了学生团结协作的精神品质,所以开展足球操比赛非常有必要。

结束语

随着社会的发展,越来越多的人承受不住生活的压力,小学生心理承受压力能力不高、适应性低、抗压能力低,教师不仅要培养学生的智力发展,也要健全健康的心理,而促进学生成为一个智力和心理双向发展的人,在学习的同时加强体育体能训练正式重要途径之一,健美操与足球操能够用体育训练的方式达到释放内心压力的效果,从而促进小学生身心的全面发展。

参考文献

- [1]鄂坤.小学体育教学中开展健美操运动的价值研究[J].中国校外教育,2020(05):24+26.
- [2]卢晓晓.小学体育健美操教学探究[J].情感读本,2019(36):32.
- [3]邓仁昀.浅谈小学体育中的健美操教学[J].科普童话,2019(47):57.