

浅谈小学体育教学活动中如何提升形体美

苏红岩

(徐水区大王店镇大王店小学 河北 保定 072550)

[摘要]当今最流行的素质教育主要包括学生德、智、体、美、劳全面发展的要求。进入21世纪,“素质教育”已成为当前教育领域培养人才的主要途径之一。而“形体美教育”涵盖了素质教育中“德、体、美”的要求,所以很多教学条件好的小学都在小学体育中开设了“形体美教育”的相关课程。希望同学们通过学习这门课程,改善自己的气质和不良形象。

[关键词]小学体育;形体美;提升策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.523

引言

伴随着社会经济的飞速发展,新时期的社会发展对人才素质的要求提高了很多。在未来,人才不能光有强健的身体、聪慧的大脑,还要有好的外在形象。但是,目前在我们的小学校园中,体育教学实践中对形体美审美教育不是很重视,对于形体美,很多学生的认识存在偏差,在体育运动中、在日常生活中,学生们不大注意自己的形体美,导致形体不够健美,外在形象不够好,身体不够挺拔,且胖瘦不一,相差很大。鉴于这一状况,小学体育应在教学实践中,充分意识到形体美教育的重要性,体育教学不单是要学生们学习体育知识和体育技能,还要让学生们拥有挺拔、健美的身姿,让生机勃勃的校园中,充满矫健的身影。

一、在小学体育课程中加强形体课教学的意义

有句古话:“爱美是每个人的天性。”在不断演变和发展的过程中,人们逐渐培养了自己的美学。当今社会,追求内外美的和谐统一已成为每个人评价美的标准。就我个人而言,我对美好的个人生活抱有很大的向往,这种向往可以在“内在美”的基础上形成。我认为他们属于自然的社会生活个体,可以形成具有对称性、曲线等特点的代表美,在此基础上,对“站着、走、走、坐”等各种举止的要求将被定下来。我认为,加强小学体育教学中的“体育美容教学”有以下含义:首先,通过各种锻炼方法,可以改变每个人的身体状况,提高其身体机能的灵活性和控制能力。第二,“体育美容教育”可以提高学生的体质,满足社会发展对人才的需求。第三,它可以促进学生身心健康的发展。小学体育教学大纲明确指出,促进学生身心健康发展是体育教学的核心内容。第四,它可以帮助儿童发展正确的美学,从童年起提高他们的个人素质。

二、当前小学体育教学中存在的问题

通过审视大量的教学实践活动,我们可以发现当前小学体育课程中仍然存在一些亟待解决的问题,比如以下几个方面。第一,教学内容存在局限性。由于思想认识不到位,所以很多教师对于体育教学内容的理解出现了一定的偏差。而最为明显的表现,就是将体育教学视为单纯的技术动作的指导。同时,由于学校对体育教育的投入比较少,使得体育器材比较匮乏,所以在日常的教学活动中,很多教学内容难以顺利开展。第二,忽视学生主体地位。受传统教育理念的

影响,部分教师在体育教学中仍然在沿用单一的“灌输式”教学模式。在这种教学模式中,教师习惯于直接将现成的知识结论告诉学生,而学生只需要按照教师讲授的内容进行被动接收与机械记忆。不难发现,在这样的教学模式中,学生的主观能动性通常难以得到充分的发挥,所以对知识建构的效果产生了不利影响。第三,忽视学生差异性。为了在一定的课堂时间内尽量传授更多知识,教师通常会采用统一的教学内容。但由于学生在体育能力方面存在一定的差异,所以这样的教学内容很难满足所有学生的实际需要。因此,如何适应学生的差异化发展需要,同样是教师需要着重思考的问题。第四,教学过程比较枯燥。在传统的小学体育教学中,由于教师采用的教学方法比较单一,所以教学过程基本上就是“教师教,学生学”的流程。通常来讲,这种照本宣科的教学模式很难使学生感受到体育知识的乐趣,所以难以使学生积极主动地参与到学习活动当中。第五,缺乏有效的教学评价。在以往的小学体育教学中,教师对于教学评价环节的认识通常比较片面,所以采用的评价方法是比较落后的。此外,还有部分教师完全忽视了教学评价环节的重要性,将知识传授的完成视为教学活动的终点。上述问题的存在,对小学体育课程产生了极为不利的影响。因此,教师应该针对上述问题设计行之有效的应对策略,以此来逐步促进教学质量的提高。

三、小学体育教学活动中提升形体美的策略

(一)健美操塑造学生的良好体型,增强生理方面的机能

身体是革命的本钱。没有强健的身体作为努力的基础,人们就很难胜任工作或学习任务。小学是学生身体发展的重要时期。除非带着健康意识引导他们改正坏习惯,否则学生们将会非常痛苦,无法拥有健康的身体形态,不仅会影响他们的健康,而且会损害他们的自信,给他们的内心投下阴影,不利于他们的全面发展。健美操不仅能提高参加者的身体素质,还能帮助参加者塑造更美观的形状,矫正不健康的姿势和动作,更好地控制骨骼发育。对改善学生的驼背、高肩膀和低肩膀等有一定的影响,可以帮助学生从小养成正确的行为态度。所谓身体素质,主要包括力量、速度、耐力、灵活性等。遗传因素虽然有一定的影响,但通过长期持续的训练,人的身体素质可以大大提高。健美操在提高人的身体

素质方面起着非常突出的作用。长期坚持将提高参加者的灵活性和协调。同时,因为是有氧运动,也会提高参加者的心肺功能,促进学生健康成长。

(二) 陶冶情操,塑造优美形体

中国传统扇子文化具有深厚的文化遗产,是中国民族文化的有机组成部分,与竹文化、道教文化、儒学肌肉密切相关。结合小学生的行为和心理特点,让学生感受中国文化,我以扇子为道具,配以学生熟悉的《锄禾》童谣编成《扇操》。伴随着歌词和音乐,学生们手里换着扇子,做着打开、站立、摆动、关闭、敲打、旋转等动作。均匀性发挥着功夫迷们的巨大气势。动作具有伸缩性、优美性和生动性,提高了学生身体的技巧、协调性和灵活性,锻炼了他们的健美姿势。男孩和女孩运动的上下段落不仅促进了学生的团队精神,而且增强了他们的集体荣誉感。健美操实践教学过去改变了学生对体育教学的看法,激发了良好的学习兴趣,使学生积极参与整个学习过程,满足了学生的体育需求,丰富了学校体育活动内容。

(三) 抓住好奇心和模仿力,提升学生形体美

好奇心是提高审美能力的关键,在小学生眼中,任何事物都很新鲜,他们都想去探索,想用自己强烈的好奇心,去感知这个多彩的世界,孩子们的经验也会越来越丰富。大人们觉着再平常不过的事物,对于小孩而言,每件都是“宝贝”,都很神奇,他们都想去亲身感受一下,例如:西游记中的七十二变孙悟空、运动场上优美的体操表演等等这些在孩子们眼中都很神奇,他们会对一些动作进行模仿。所以,教师在进行教学实践的时候,就要牢牢抓住这一点。例如在学习武术操、韵律舞蹈时,重视形体美和动作美,让孩子们每个动作都展现出形体美。比如说,因为长期伏案学习,使颈椎长时间处于一种极度前屈的状态,可能会伤害到学生的颈椎,不少小学生年纪不大就得了颈椎病,这会对他们的身体健康产生极其不好的影响。针对这种情况,教师可以让学生练习体育舞蹈中的基本站姿,把身体尽量贴在墙壁上,坚持4分钟左右,这样就可以有效改善长时间低头引起的颈椎前屈,有效缓解颈部、肩部肌肉的僵硬状态,在体育舞蹈练习过程中,让学生保持颈部垂直,双目平视前方,养成好的练习习惯会有效改善颈部韧带损伤、肌肉损伤等状况。另外,基本舞姿练习过程中,要让学生保持脊柱挺直,将脊柱进行最大限度地延长,练习舞蹈的基本站姿时,尽量拉伸各脊柱,在整个练习的过程中,让脊柱处于挺拔、拉伸的状态,方可有效矫正孩子们驼背、含胸等不良体形,在练习、表演体育舞蹈时,身体一定要一直保持垂直状态。坚持长期练习,会帮助孩子们把学习过程中的不良习惯渐渐纠正过来,小学生正处于身体生长发育的关键期,形成优美的形体,对他们来说,是十分重要的。此外,体育舞蹈的基本站姿要求双腿并拢,且脚尖要成小八字,这样可以改善学生们存在的X型腿、O型腿等现象,让学生们的腿部姿态更加的完

美。

(四) 提高对体育教学的重视程度

要想提高体育教学质量,学校、家长就要转变对体育教学的不正确观念,社会各界也要提高对体育教学的重视程度。拥有良好的身心素质是学生学习、成长的基础,因此,学校、学生以及学生家长要共同树立正确的体育教育观念。一方面,学校要提高对体育课程的重视程度,适当增加体育课程的授课时间,组织学生参加更多的体育活动,定期检查体育课程的教学情况,了解学生身心素质的发展情况。另一方面,学校应当充分调研学情,除了系统地了解学生的身体结构、身体素质等运动基础外,还要了解学生的兴趣爱好、运动习惯等,做到对学生体育学习需求的科学掌握,这样才能为体育教学方案的科学制定提供有效的参考依据。例如,对于学生在体育课堂上的运动量、训练时间安排,学校应做好调研论证,不要随意压缩体育教学时间,降低体育训练强度,以确保学生的运动量,并定期组织宣传教育活动,营造良好的体育运动氛围,以此巩固体育课程的教学地位。

结束语

综上所述,当今的社会正处于飞速发展中,人们对自己的认知速度在加快,人们越来越重视身体健康和身姿优美,这已经成了一种社会风尚。学校,是培养高素质人才的地方,更应该高度重视学生们形体美的塑造,我们在教学实践中,应该积极肯定体育教学的意义和价值。形体美是体育教学的重要内容之一,同时也应备受我们的高度关注,小学生是未来社会发展的接班人,他们会对社会文明发展与进步有关键的影响,只要每个人都高度重视形体美、健康美的重要性,积极参与到各项体育锻炼中,我们坚信,民族未来必定会越来越高雅、越来越健美。

参考文献

- [1] 郜利栋. 小学体育教学现状及对策研究[J]. 参花(下), 2020(07): 60.
- [2] 康玉红. 小学体育课提高体操教学的有效性[J]. 新课程(中), 2019(06): 167.
- [3] 罗财煜. 实施“以学生发展为本”的小学体育课堂教学[J]. 课程教育研究, 2019(51): 198.
- [4] 王宾钟. 形体教学在小学体育课堂中的作用[J]. 教学管理与教育研究, 2019, 3(18): 65-66.
- [5] 朱明凤. 浅谈体操教学对女中学生形体美的培养[J]. 考试周刊, 2019(03): 120.
- [6] 张海军. 浅析小学体育中加强“形体美教育”的意义和方法[J]. 考试周刊, 2018(A0): 131.
- [7] 徐芳, 黄卉. 浅谈体育运动与形体健美[J]. 新经济, 2018(23): 137.
- [8] 丁晓梅. 强化学生形体训练的浅见[J]. 小学课程辅导(教师通讯), 2017(15): 96.