

初中阶段开展团体操活动的途径和方法

王月琴

(江西省新余市第四中学 江西 新余 338000)

[摘要]初中阶段的学生学习压力较大,为了使能够释放学习压力,应注重引导学生开展团体操活动,使学生在教师带动下主动投入到团体操活动中学习体操动作,学生在学习中不仅学会很多标准的体操动作,还非常喜欢团体操,以此调动学生主动参与到团体操活动中展现所学的体操动作,由此增强学生的表现力,以及提高学生身体动作的灵活性,表明教师组织学生进行团体操活动,有利于促使学生身心健康成长。

[关键词]初中阶段;团体操活动;动作

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1428

前言

教师开展团体操活动时,为了激发学生主动学习体操动作,教师应做到合理安排学习体操动作的时间,以及引导学生自编团体操动作,并将学生分为多组,引导各组成员学习标准化的体操动作,由此引导各组成员进行团体性的体操活动和体操比赛,这样能够使全体学生主动展现标准的团体操动作,进一步提高学生体操动作的标准性和身体四肢的协调性,说明教师以不同的形式开展团体操活动有着重要意义。

一、合理安排学习团体操的时间

学生对学习团体操非常厌烦,难以调动学生积极学习团体操,因此,教师为了防止学生对学习团体操产生厌烦感,在进行团体操活动之前,教师非常注重运用多媒体设备播放团体操视频,并且教师根据团体操的教学内容,合理安排学习的时间,如果安排的学习时间较长,容易导致学生产生厌烦心理,所以教师应根据团体操课的内容,合理安排课程时间,由此教师引导学生体操动作时,注重引导学生跟着视频播放的体操动作学习十分钟,然后教师引导学生练习二十分钟的体操动作,同时在课堂上教师引导学生在课间休息五到十分钟,使学生有充足的时间练习团体操,由此体现出学生既有时间练习团体操,又有时间休息,这样一来,学生能够在学习团体操时始终保持最佳的状态,有效提高学生对学习团体操的主动性,以此在教师带领下学生主动投入到团体操活动中进行团体操表演,学生在团体操表演中展现自己所学的体操动作,进而增强学生成就感,以及提升学生团体意识,表明教师合理安排学生学习团体操的时间非常重要^[1]。

二、分组开展团体操活动

团体操教学内容比较多,并且体操动作比较复杂,进而导致部分学生跟不上教学进度,致使部分学生不积极学习团体操动作,对此教师应根据学生的运动能力、身体的协调性,将学生分为多组,由此引导各组成员学习体操动作时,教师提出每组组长应在课下引导成员多练习团体操动作,从而使各组组长积极利用课下时间,带领组员听着音乐练习团体操的基本动作,使各组成员能够在组长的引导下加强练习标准的体操动作,在长期练习中学生牢记团体操的动作要领,并且各组成员在相互帮助中快速学会基本动作,使得各组成员都能够跟上团体操的教学进度,这不仅提高团体操教学效率,还提高各组成员的学习效率,由此每组成员能够在团体操活动中展现出整齐划一的体操动作,以此提高团体操表演的效果。所以说,教师要想使学生们都能在团体操表演中出色表现出标准的体操动作,就必须在平时教学中重视将学生们分为多组,在教师和组长的耐心指导下使每名学生都能快速学会团体操的动作技巧,进而大大提高团体操的训练效果和训练效率,此外,教师引导各组成员进行团体操活动,有利于提高全体学生的合作意识,以及提高全体学生的运动技能^[2]。

三、鼓励学生学习标准的体操动作

教师引导学生开展团体操活动时,发现很多学生展现的体操动作不标准,并且学生在表演团体操的过程中不注重相互合作,致使团体操的表演效果不佳,对此教师意识到在传授团

体操动作技巧的同时,还应告诉学生团体操是一项团体性的运动,由此教师非常注重在团体操教学中引导学生相互配合,使学生在互相合作、互相配合中展现团体操动作,从而提高学生之间的合作意识,学生不仅在团体操活动中懂得相互配合,还在学习体操动作时,感受到教师对自己的鼓励,使得学生非常积极地学习不同难度的体操动作,在学习中学生能够展示出难度较高的体操动作,教师对于学生在团体操活动中展现的标准动作和难度性较大的体操动作予以鼓励和表扬,以此激励学生,这样一来,能够激发学生主动学习团体操,教师对于学生的学习情况、学习效率和展示的体操动作进行打分,对于分数较高的学生,教师给予奖励,以及运用鼓励性语言鼓舞学生,进而调动学生以饱满的热情进行团体操活动,进一步提高学生展现体操动作的积极性^[3]。

四、引导学生自编团体操动作

团体操教学中教师要想突出学生的主体地位,应在课堂上先演示标准的体操动作,然后将剩余的教學时间用于引导学生根据不同的音乐自编团体操动作,使学生主动结合表演人数、音乐类型、歌曲音调自编体操动作,从而调动起学生的主动性,以此在团体操活动中能够展现出学生自编的团体操,使得学生增强集体荣誉感和成就感。此外,教师还可以根据学生们自编的体操动作进行评比,学生为了在团体操评比中获得胜利,主动投入到自编中编排团体操的队形、动作,同时学生组织同学练习自编的团体操动作,经过一段时间的练习,学生们在团体操考核中展现具有创新性的团体操,以此获得教师的好评,学生感受到教师对自编的团体操非常认可,有效增强学生对自编体操动作的自信心,进而促使学生在学习体操动作的同时,积极根据人数和音乐风格自编不同的团体操,自编过程中学生发挥主观能动性,这不仅突出学生主体地位,还调动全体学生都积极参与到自编中创编团体操,创编过后学生积极在团体操活动中表演自编的团体操,进一步提高学生自编能力,以及提高团体操表演的效果。

总结

总之,教师开展团体操活动时,为了使都能够喜欢上团体操,教师应重视分组开展团体操活动,以及传授标准的团体操动作,从而鼓励学生学习不同的团体操动作技巧,使学生能够在教师鼓励下积极学习不同的团体操,在学习中学生不仅能够展现标准的团体操动作,还通过定期开展团体操活动,使学生的运动能力和身体素质得到提高。

参考文献

- [1]王娟.普通中学开展团体操活动的途径和方法[J].当代体育科技,2015,5(19):102-103.
- [2]徐军平.拓展学校体育空间 增强学生身体素质——小场地学校体育活动和教学的实践[J].中国学校体育,2011,(S1):876.
- [3]何伟国.农村中学开展合唱社团活动 对学生心灵美与行为美的教育途径研究[J].北方音乐,2020,(2):143-144.