

健美操运动在农村小学体育教学中的实践研究

宋苕斌

(通化县三棵榆树镇中心校 吉林 通化 134100)

[摘要]农村地区的小学体育教学具备一定的特殊性,这是由于农村地区本身拥有的体育学科教学资源不足,从而导致农村地区的小学体育教学课堂缺乏应有的多样性和课堂活力。而健美操运动作为一项对体育器材要求不高、运动强度较为适中的体育项目,非常适合在农村地区展开教学。教师在进行健美操的教学实践时,要着重关注健美操教学能够在农村地区得以开展的关键要点,同时要研究如何使得健美操教学在农村小学体育教学课堂中实现持续发展。本文将先行分析健美操运动在农村小学体育课堂中展开教学的可能性和必要性,进而分析农村小学体育教学中展开健美操教学的实践策略。

[关键词]健美操运动;农村小学;体育教学;实践研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.920

健美操融合了舞蹈、音乐、体操、娱乐等运动项目,因此,健美操的运动过程是十分丰富的,具备了一定的趣味性。这使得健美操与其他的运动项目有着较为明显的区分。而在农村小学体育课堂中,学生所学习的类型一般为大众健美操。这一类型的健美操学习门槛较低,更偏向于运动特性而非鉴赏的艺术性。因此,在动作难度层面不会做出过高的要求。

一、健美操运动在农村小学体育课堂中展开教学的可能性和必要性

(一) 健美操运动在农村小学体育课堂中展开教学的可能性

1. 健美操是一个具有广泛群众性的运动项目

一般来说,健美操是一项对体育运动器材要求较低的运动项目,而农村地区虽然存在体育器材较为缺乏的情况,但其能够为健美操项目的教学提供充足的教学场所。因此,在体育学科的农村教学课堂中,教师就能够充分落实有关健美操项目的教学训练。

2. 健美操丰富的开展形式与小学阶段学生特性相契合

在健美操项目的教学中,教师可以融入和采用十分多元的教学形式,而健美操项目本身也包含了丰富的内容元素。小学阶段的学生对于具备这种丰富内在和外在特性的事物充满了好奇心理。换言之,在小学阶段开展健美操教学是对于学生特性的充分迎合,能够在一定程度上提高教学效率。

(二) 健美操运动在农村小学体育课堂中展开教学的必要性

1. 健美操教学的开展能够弥补农村地区教学资源稀缺的现状

农村地区体育教学资源的缺乏,决定了教师无法在这种教学环境中开展需要充分教学器材和体育项目。而健美操运动项目的教学,能够在一定程度上弥补农村地区体育学科在教学资源上存在的问题,进而完善农村地区小学体育教学工作的开展。

2. 健美操运动的教学能够丰富农村地区体育课堂的教学内容

健美操运动在农村小学体育教学课堂中的开展,能够提高体育课堂的教学内容丰富度。一方面,教师可以将健美操的教学内容进行细化拆解,同时放缓教学节奏,引导学生真正了解和掌握这一个运动项目;另一方面,教师还可以在学生学习的基础上,运用表演、竞赛等多种形式来考察学生的学习成果。由此,农村地区的小学体育教学课堂得到了真正的活化。

二、农村小学体育教学中展开健美操教学的实践策略

(一) 落实热身准备,规划调整运动强度

对于健美操运动来说,热身准备十分重要,同时也是有必要的运动准备。一方面,运动前的热身能够对学生起到一定的保护、调动作用;另一方面,健美操的运动过程中本身就包含了大量的动作变换,学生的肢体要具备一定的能量,才能够完美地展示这些动作和流程。

除了重视运动前的热身准备外,教师还需要充分关注到学生整体的体能素养和运动强度。一方面,在初步进行健美操的教学时,教师应该挑选难度小、变换少、幅度小的健美操动作;另一方面,对于不同学生的不同体能素养,教师应当采取分层的教学方式,对他们在健美操学习过程中的运动强度进行规划和调整。

(二) 掌握运动节奏,由缓入急展开教学

健美操运动本身的运动节奏是跟随着歌曲的节奏和舞蹈的编排,即健美操的运动节奏快慢并没有一个明确的规定。因

此,为了使得学生能够掌握健美操运动的基本动作,夯实健美操运动的基本功底,教师应当从节奏较为缓慢的教学开始,挖掘动作和节奏中所蕴含的细节。

首先,教师可以分别挑选一部节奏较慢和节奏较快的健美操向学生展示,引导学生学会观看和鉴赏健美操的运动过程;其次,教师可以将节奏慢、时长短的健美操作为学生入门的学习内容;最后,当学生能够逐渐适应健美操的学习过程中,教师可以重新设计入门健美操的节奏编排,适当提高运动节奏,激发学生的运动潜力。

(三) 进行拆解教学,确保动作精准度

一套完整的健美操是包括了肢体动作、位置变换、表情管理以及节奏掌握这四个主要方面。而其中,肢体动作的学习是学生需要重点关注的内容。因此,在初步进行健美操的教学时,教师可以将一套完整的健美操拆分成不同的动作,进而落实健美操运动的拆解教学。

在动作拆解的教学中,教师首先可以引导学生掌握健美操的基本动作和基本舞步。这些基本的内容是学生进行健美操运动的基础。事实上,从某种程度上来说,健美操的最终形成就是通过这些动作和舞步的变换和叠加来构成的。当学生能够把握住这一重要内核时,他们就能够具备落实动作精准度的运动水平。

(四) 调整动作细节,凸显健美操艺术感

健美操既是一个运动项目,同时更是一个具备艺术感的运动项目。对于学生来说,掌握正确的肢体动作和把握整体的运动节奏是基本的学习目标;而如何发掘和展现出运动过程中所包含的艺术感,才是健美操运动完成的最终目标。因此,教师在进行健美操教学时,应当注重对于健美操艺术性的凸显。

因此,当教师在对学生的健美操运动过程进行考核时,不能够仅仅关注健美操的完成度和失误差,同时也要注重对于健美操艺术感的鉴赏和评价。由此,才能够进一步引导学生在训练过程中兼顾健美操的动作精准和美感塑造,进而提高学生健美操的学习质量。

(五) 借助教学场地,进行多元模式教学

事实上,在农村地区开展体育学科的教学是十分有优势的。原因在于农村地区相对于城镇地区来说,地势开阔,能够成为健美操的教学场所。因此,教师应当借助和挖掘农村所具备的健美操教学优势,并在此基础上开展多元模式的教学课堂。

在农村小学体育健美操课堂上,教师可以通过不同的模式来开展健美操的教学课堂。例如,教师可以引导学生之间自由组成五人以上的小组,并确定一首以小组为单位的健美操表演曲目,学生需要在进行健美操课程学习的同时自行进行健美操曲目的练习,而这个曲目表演也作为体育学科的期末考核内容。

总而言之,健美操运动在农村地区小学体育课堂中具备开展教学的充分可能,而教师在教学实践的过程中,应当关注学生对于健美操课堂的适应性,进而不断调整课堂教学方式,使得健美操教学能够在农村地区小学体育课堂中得以高效落实。

参考文献:

- [1] 谢文婷. 小学体育主题式健美操教学法特点与应用[J]. 软件(电子版), 2019, 10(9): 69-70.
- [2] 丁山新, 王耀东, 姚池. 探究健美操课对小学生身心健康的影响[J]. 文体用品与科技, 2020, 14(7): 69-71.