

健美操教学方法的创新与实践研究

鲁江

咸阳师范学院, 中国·陕西 咸阳 712000

摘要: 健美操教学方法创新可以让学生感受到健美操的魅力, 主动的参与到健美操的学习中, 强健学生的身体素质, 促进学生德智体美劳的全面发展。所以, 在健美操教学中教师应创新教学方法, 更新教学观念, 让学生感受到健美操的乐趣, 从而主动的参与到学习中, 养成良好的学习习惯, 推动素质教育的实施, 为学生未来开展体育锻炼打好基础。那么怎样才能提高健美操的教学效率呢? 下面论文将对健美操教学方法创新与实践的策略进行研究。

关键词: 健美操教学; 现状分析; 方法创新; 策略研究

Innovation and Practical Research on Teaching Methods of Aerobics

Jiang Lu

Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract: Innovative teaching methods for aerobics can enable students to feel the charm of aerobics, actively participate in the learning of aerobics, strengthen their physical fitness, and promote their comprehensive development in morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor. Therefore, in the teaching of aerobics, teachers should innovate teaching methods, update teaching concepts, let students feel the joy of aerobics, actively participate in learning, cultivate good learning habits, promote the implementation of quality education, and lay a solid foundation for students to carry out physical exercise in the future. So how can we improve the teaching efficiency of aerobics? The following paper will study the strategies for innovation and practice of aerobics teaching methods.

Keywords: aerobics teaching; current situation analysis; method innovation; operational research

1 引言

健美操教学方法的创新应结合学生的个性化差异, 同时结合学生的性格特点、年龄特点进行教学设计, 这样的健美操教学才能满足学生的个性化学习需求。但是现阶段的健美操教学中仍旧存在着多种类型的问题, 所以导致健美操的整体质量下降, 学生参与健美操运动的积极性、主动性角度, 但是健美操是一项全身心运动, 高效的健美操教学能够提高学生的多方面能力, 因此健美操教学中教师有必要创新教学方法, 探索符合学生个性化学习需求的教学方案, 让学生在健美操锻炼中提高多方面能力。

2 健美操教学方法创新与实践的必要性

2.1 激发学生参与健美操锻炼的积极性与热情

健美操教学方法的创新与实践能够激发学生参与健美操锻炼的积极性与热情, 改变以往健美操教学中学生参与兴趣不足的现象, 让学生通过健美操的学习能够养成良好的体育锻炼习惯, 保障学生的身心健康成长。因为在新的健美操教学方式中学习能够感受到健美操的魅力, 同时在锻炼的过程中获取更多的乐趣, 这样学生参与健美操锻炼的热情就可以得到提升, 营造出浓厚的锻炼氛围, 形成良性循环的锻炼效果。另外, 健美操教学方式的创新能够带给学生更好的学习体验, 因为传统的健美操教学中学生的主体地位得不到凸

显, 严重影响着学生参与健美操学习的热情。但是通过教学方法的创新和完善, 很多先进的健美操教学方法被应用到了教学当中, 多样化的方法能够带给学生更好的锻炼体验, 所以学生参与健美操锻炼的主动性、积极性提升, 激发学生参与健美操锻炼的热情, 同时也体现出了健美操教学方法创新的必要性。

2.2 强健学生的身体素质促进学生综合发展

健美操教学方法的创新能够强健学生的身体素质, 促进学生德智体美劳的全面发展, 因为健美操教学方法的创新能够让学生感受到健美操的乐趣、意义, 让学生沉浸在健美操的锻炼当中, 潜移默化中强健学生的身体素质, 促进学生德智体美劳的全面发展。另外, 健美操教学方法的创新实现了以学生为主体的教学, 满足了学生的个性化差异与锻炼需求, 所以健美操的整体教学质量可以得到提升, 让学生在健美操锻炼中提升身体协调能力、韧性以及反应能力, 并且学习和掌握更多健美操锻炼的技巧, 形成循序渐进的锻炼效果, 促进学生德智体美劳的全面发展, 凸显出健美操教学方法创新与实践的必要性。

3 健美体操教学中常见的问题分析

3.1 忽略了学生的个性化差异

现阶段健美操教学中有很多问题影响着教学质量, 学

生参与健美操锻炼的热情也因此降低,如最常见的问题首先是学生的主体地位得不到凸显,在教学设计的时候忽略了学生的个性化差异,所以导致学生参与学习的主动性、积极性受到影响。再加上每个学生的身体素质不同,对健美操的兴趣存在差异,所以教学质量提升需要教师结合学生的个性化差异进行教学设计,这样才能满足学生的个性化学习需求。但是现阶段的健美操教学中很多教师忽略了学生的主体地位,这就导致部分学生的学习需求得不到满足,还有一些学生会因为健美操学习难度较大而失去学习的兴趣,最终影响了健美操教学高质量的开展,无法让学生直观感受到健美操的魅力,更无法培养学生良好的锻炼习惯。

3.2 教学方式缺乏创新

健美操教学中教学质量提升、激发学生参与锻炼的热情需要教师创新教学方式,让学生在新的方法中感受到健美操运动的乐趣,这样才能形成良性循环的锻炼效果。但是现阶段的健美操教学中很多教师忽略了教学创新,如长时间使用同一种教学方式,再或者是为了完成教学任务设计教学过程等,所以学生参与锻炼的热情较低,无法构建健美操高效课程,学生良好的体育锻炼习惯无法培养。另外,单一的健美操教学方式限制了学生的发展,无法激发学生对于体育锻炼的热情,因此素质教育的实施受到影响,学生德智体美劳的全面发展受到影响,想要提高健美操教学质量解决这些问题需要教师不断的优化与创新教学方法,探索符合学生个性化需求的健美操教学方案。

4 健美操教学方法创新与实践的策略

4.1 组织开展健美操比赛激发学生锻炼热情

健美操教学方法的创新教师可以组织学生开展健美操比赛,在比赛的过程中激发学生参与健美操锻炼的热情,这样就可以让学生沉浸在健美操的锻炼当中,改变以往健美操锻炼中学生被动参与的现象。另外,组织开展健美操比赛还可以为学生之间的交流、互动创设良好的环境,让学生在交流和互动的过程中相互学习,提高自身的专业水平,构建高效的健美操课程。例如,在开展健美操教学的时候教师可以组织学生开展健美操比赛,利用学生好胜心理较强的特点,让学生在比赛中积极的表现,营造浓厚的学习与锻炼环境。此外,对于表现突出的团体和个人教师应给予表扬,以此来激励其他同学在比赛中积极的表现。在这样的教学方式中学生的好胜心理得到了激发,在好奇心的驱使下主动参与到健美操的锻炼当中,养成良好的锻炼习惯,同时在学习中相互学习与沟通,改变传统健美操学习中对教师、对课堂的依赖,让学生在比赛中完成学习、学习中开展比赛,创新教学方式构建高效的健美操教学方案,强健学生身体素质的同时贯彻落实新课标提出的教学要求,突出学生的主体地位实施健美操教学,让学生感受到健美操运动的魅力,未来主动的参与到健美操的学习与运动当中。

4.2 利用现代化技术手段直观展示健美操动作

使用现代化的技术手段开展健美操教学,让学生在直观展示的内容中学习健美操的运动技巧、运动方式,从而提高健美操运动的质量。例如,在健美操教学中教师可以将教学内容制作成视频课件,然后将课件发布到短视频媒体平台中,又或者将视频发布到校园网上,之后让学生观看视频进行健美操的练习。由于这种方式能够打破传统教学模式中对场地和时间的限制,所以学生可以利用这些视频随时随地的进行健美操练习,有助于激发学生参与健美操锻炼的热情。尤其是在展示一些难度较大的运动技巧时,由于现代化技术手段具有暂停、回放的功能,所以使用现代化的技术手段能够帮助学生学习复杂的健美操运动技巧,降低学生参与健美操运动的难度,同时让教学方法符合当今学生的学习需求、学习特点,达到构建高效课堂的目的,贯彻落实新课标提出的教学要求,实现健美操教学的创新与改革,让健美操教学和现代化技术手段建立联系,改变以往健美操教学中学生被动参与锻炼的现象,构建高效的健美操教育模式。

4.3 结合学生个性化差异制定不同的教学计划

每个学生的学习能力不同、基础知识掌握存在着较大的差异,所以健美操教学中教师需要结合学生的个性化差异进行教学设计,避免教学内容难度较大或者是过于简单导致学生失去学习的兴趣,在这样的教学方式中每个学生都可以参与健美操的锻炼与学习。例如对于基础技能掌握较好的学生教师可以在健美操教学中讲解难度较大的运动技能,而对于基础知识掌握较差的学生教师可以讲解简单的健美操技能,这样每一个学生都可以参与到健美操的学习中,满足学生的个性化学习需求,激发学生参与健美操锻炼的热情。另外,经过一段时间之后教师应调整教学方案,让教学内容符合学生的学习情况,避免部分学生跟不上教学进度。例如经过一段时间教学之后教师可以调整教学难度,结合自己对学生的了解,学生自己对自己的了解制定教学方案,让学生自主选择适合自己的健美操技能进行学习,构建以学生为主体、灵活的教学方式,实现健美操教学方法的创新,满足学生的个性化学习需求,提高整体健美操教学的质量,促进学生德智体美劳的全面发展。

4.4 采用激励的方式激发学生参与锻炼的热情

采用激励的方式激发学生参与健美操锻炼的热情,让学生沉浸在健美操的锻炼中感受健美操运动的魅力,从而营造出浓厚的锻炼氛围。此外,激励的方式可以改变学生被动参与健美操运动的现象,在主动参与健美操锻炼的过程中形成良性循环的锻炼效果,提升健美操教学的整体质量。就像在开展健美操教学的时候教师可以让学生进行健美操的表演,然后让学生进行打分,对于表现突出的学生教师可以给予奖励、表扬,这样就可以激励其他同学主动的参与到健美操的锻炼当中。再或者是宣传某同学健美操锻炼中刻苦训练的精神与品质,展示学生成长的历程与健美操技能提升

的过程等,通过的事迹宣传去激发学生参与健美操锻炼的热情,在整个班级内部营造出浓厚当今健美操锻炼氛围,进而推动健美操教学的创新和改革,提升班级整体健美操教学的效率。尤其是在健美操比赛中,对于表现突出的个人和团队,教师应通过宣传事迹、拍摄视频、物质奖励的方式去激励其他同学,激发其他同学的好胜心理,让健美操教学取得更好的效果,强健学生身体素质促进学生德智体美劳的全面发展。

4.5 发挥教师的引导作用解决学习中的难点

发挥教师的引导作用,帮助学生解决健美操锻炼中的难点,让学生能够全身心的投入健美操的锻炼当中,从而提高健美操教学的质量。因为健美操教学需要学生掌握运动的技巧和方法,这样才能提高锻炼的效率与质量。但是很多学生在学习中经常会遇到一些难点知识,如对技能掌握和使用能力不足、身体协调能力和控制能力不足等,这个时候教师需要及时帮助学生解决学生运动中的难点,让学生沉浸在健美操的锻炼中,感受健美操锻炼的乐趣,激发学生锻炼的热情,主动参与到健美操的锻炼中提高教学质量。另外,教师也可以通过示范的方式传授给学生一些难度较大的动作、技巧,降低学生学习的难度,这些难度较大的动作和技巧可以让学生沉浸在健美操的锻炼当中,感受健美操运动的魅力,形成循环渐进的锻炼效果,进而构建健美操高效课堂,强健学生的身体素质,促进学生德智体美劳的全面发展,推动素质教育的实施,贯彻落实新课标提出的教学要求。

4.6 创新课堂教学评价提高健美操教学针对性

创新课堂教学评价,在教学评价中发现问题、解决问题,探索更加科学的教学方案,让健美操教学更加符合学生的锻炼需求,突出学生的主体地位,构建新课标下的健美操教学。例如,在健美操教学中教师可以让学生简介自己的锻炼感受,又或者是讲解自己在健美操锻炼中遇到的问题,这样教师可以全面、深入的了解学生的学习状况。教师可以让学生提出自己的意见,这个过程正是学生发表学习感受和和实施学习评价的过程。教师可以结合学生提出的意见与感受进行教学改革,让教学方式更加符合学生的个性化差异,实现

健美操教学以学生为主体。教师可以对学生健美操学习中遇到的问题,学习情况给予评价,让学生能够了解自己在健美操学习中存在的不足,从而引导学生调整学习的方式,提升健美操学习的效果,构建符合学生学习需求和特点的教育模式,为学生健美操技能的学习创设出良好的环境,推动健美操教学创新与改革。

5 结语

总而言之,健美操教学方法的创新与实践应以学生为主体、以激发学生参与健美操锻炼的兴趣为核心,减轻学生健美操锻炼的压力,这样才能提高健美操教学的质量。因此,在健美操教学中教师应不断的探索和创新,利用学生的心理特点、性格特点以及健美操运动的特点进行教学方式的设置,从而让学生感受到健美操运动的乐趣,潜移默化中培养学生健美操锻炼的良好习惯,促进学生德智体美劳的全面发展,推动素质教育的实施,强健学生身体素质保障学生的身心健康成长和发展。

参考文献:

- [1] 刘德涛.健美操教学改革的理论与实践探讨[J].青少年体育,2016(5):3.
- [2] 杨敏,祝振军.探究普通高校健美操教学改革理论与实践[J].当代体育科技,2021(3):6.
- [3] 何荣,季彦霞,孔宁宁.健美操课程教学改革的理论与实践研究[J].科技信息,2012(36):2.
- [4] 马文锋.健美操小组教学法理论与实践探讨[J].当代体育科技,2015(11):2.
- [5] 刘丽.高校健美操教学的理论与实践探讨[J].新西部(中旬刊),2014(1):131.
- [6] 马小琴.高职院校健美操课程教学创新探究[J].科教导刊:电子版(下旬),2020(9):2.
- [7] 赵玉巧.高职健美操选项课教学创新与研究[J].文体用品与科技,2019(8):2.

作者简介:鲁江(1981-),男,中国陕西泾阳人,硕士,讲师,从事体育教学研究。