

高中健美操教学研究初探

王露杨

(宁波外国语学校<浙江省八一学校>, 浙江 宁波 315000)

【摘要】新体系下整体的工作,得以更新,变革教学的目标,探索教学的方法,研究其中的教育价值,为学生提供便捷条件,丰富学生学习的空间,以达到最佳的教育效果。本文,全面探索和分析高中健美操教学研究的有效方法,深层次地剖析出其中的教育本质,促使其中的意义和作用,得到充分的发挥,为学生提供更多的机会,让学生自由的发展,能够引领学生阐述出课程的特点,形成愉悦的健美操训练氛围,帮助学生从多层次进行知识的转化,最大程度的彰显教学的魅力,提高高中健美操教学的效果。

【关键词】高中;健美操;教学;研究

课程的变革,往往与时代接轨,而对于高中的健美操教学来说,其运行特征,更具凝聚力,充分进行课程资源的完善,寻找新的教学突破口,才能更有效地掌控教学的步伐,引领学生更加积极地进行表达,全面提高学生的训练效果和水平。在高中教育教学阶段,健美操教学开展的教育意义,是十分明显的,从中进行布置,形成良好的教学环境,加深学生的印象,并帮助学生进行系统性的知识内化,才能促使学生积极训练的效率,得到不断的提高。在实际的高中健美操教学运行中,需要全面进行内容的组合,针对学生训练中,所遇到的问题,科学化地进行设计,明确教学的思路,巧妙地进行完善,加深学生对知识的了解,高效率地进行课程的更新,逐步实现知识的活学活用,这样才能便于学生更有效地进行全面的训练。那么,在新形势下,探究高中健美操教学,有何实践性的作用,又能采用哪些方法,得以推进呢?

一、高中健美操教学研究的教育意义和作用

课程的把握和调整,往往是独具特色的,在整体健美操教学开展的过程中,需要注入新鲜的力量,促使其中的教育真谛,得到充分的展示,引领学生不断地前行,让学生感悟和体验实现改革,所带来的独特气息,并主动地进行训练。对于高中阶段的健美操教学来说,根据教学的进程,活跃课程的内涵,寻求新的切入点,真正实现理论和实践的结合,创设宽松的学习环境,帮助学生进行深层次的开发和利用,突出学生在健美操训练中的主体位置,指导学生进行正确的表达,才能挖掘课程的特色,循序渐进地进行迁移和升级,以保障其中的教育意义和作用,得到持

续的发挥。具体的影响力表现在:

(一)有利于教学结构的升级

根据教学的思路,进行课程的变革,寻求新的内容,才能确保教学结构,趋于完整化。但是对于传统的高中健美操训练来说,由于课程的思路,相对比较混乱,没有进行全面的分析和解读,以至于孩子们在学习知识的过程中,好像非常的被动。为改变这一现象,全面进行高中健美操课程的变革,从中进行目标的规划,有助于教学结构的升级,循序渐进的进行教学内容的梳理,引领学生进行正确的表达,能够碰触到学生的灵魂,促使学生对健美操的体验意识,更加强烈,这样才能不由自主地进行实际性的训练,真正找到适合自己的正确方法,为整体健美操课程的延伸,奠定牢固的基础。

(二)有利于课程内容的创新

与时俱进,融合崭新的观点,创新教学的思路,进一步彰显教学的特征,才能有计划性地进行完善和升级,为学生提供全新的学习内容。对于高中健美操教学来说,在实际推进的过程中,更应该集中智慧,避免单一教学现象的出现,能够有助于课程内容的不断创新,帮助学生进行知识的全面深化,这样才能更有效地提炼出精美的训练内容,指导学生进行高效率地进行分析,让学生具备强烈的意识,成功的走进健美操的练习之中。

二、高中健美操教学研究的具体策略和方法

在教育教学中,常常伴随着新课标的落实,进行联系,从中进行课程的变革,完善教学的内容,扩大教学的思维,从中深层次地进行内容的升华,是最为重要的。在高中健美操教学的研究过程中,教

师需要认真的进行分析,打破学生沉闷的训练状况,巧妙性地进行教学资源的提炼,从学生的角度入手,与学生一起交流和互动,倾听学生内心的真实想法,针对学生在健美操训练中的困惑,灵活性的进行布局,要逐层挖掘出课程的特点,循序渐进地进行内容的升级,这样才能找到学生训练的便捷思路,真正找到其中的研究措施,深入地进行健美操课程的推进。具体的策略和方法如下:

(一) 筛选优质的素材,提高训练效果

课程的变革,需要进行素材的提炼,才能保障教学高效的运行和发展,达到理想的训练效果。对于高中阶段的健美操活动来说,在实际推进的过程中,更应该筛选出优质的素材,通过新颖的措施,充分体现其寓教于乐的思想,并遵循以学生为主体的教学原则,真正将更多理论性的知识,通过简单的方法传递给学生,引领学生进行积极的感悟,并让学生充分体现自身的主观意识,扩大教学的范围,促使学生具备强烈的训练目标,形成良好的课程结构,这样才能形成优质的学习环境,促使高中健美操教学的顺利开启。例如,在选择健美操课时,教师先从基本的素材入手,为学生讲解健美操的起源以及发展经历,并与学生一起探讨其创编过程,要让学生感受到其中的不同气息,并掌握基本的动作要领,这样才能有计划性地进行整体素材的完善,巩固学生主动训练的基础,实现理论和实践的融会贯通,强化学生的记忆力,促使较难的动作,得以成功的化解。在素材的运用下,学生不仅能够全面把握健美操的特点和功能,同时也能将更多的理论知识融入到实践成长之中,全面提高学生的训练效果和水平。

(二) 运用现代化模式,吸引注意力

以往的高中健美操教学中,教师仅仅是简单地示范,而学生也只能被动地进行模仿,深受应试教育的束缚,无法吸引学生的注意力,导致教学任务,相对比较繁琐和沉重,影响到课堂教学效果的提高。为扭转这一状况,在全面推进高中健美操教学的研究过程中,可以运用现代化的教学模式,形成动态的视频,要让学生在观察中具备主观意愿,能够成功地进行经验的汲取,应找寻到正确的训练模式,这样才能顺利地进行知识的吸收,全面吸引学生的目光,指导学生进行用心的感悟,并成功的找到学习的有效措施。例如,在讲授健身操《魅力青春》时,可以利用多媒体技术,通过一系列的录像来引起同学

们的关注,接着,在教师演示的过程中,把每一个环节都呈现出来。学生会跟随着学,在规范的指导下,同学们都能做到非常规范、快乐;之后,教师会让同学们按照录像中的内容来练习,并根据录像中的错误来修正,最终让同学们从录像中抽身出来,配合着音乐来演奏。这一全过程,让学生们对健身运动的认识更加深刻,同时也感受到了它的真正吸引力,并且与音乐的旋律和节奏相融合,使整体的水平有了极大的提高。

(三) 挖掘丰富性内容,激发训练热情

响应现代化教育教学理念的号召,倡导全新的教学模式,挖掘学生喜欢的内容,不仅能够让学生饱含浓厚的热情,同时也能带领学生进行自主性的理论运用,在这样的状况下,才能确保课堂教学效率的不断提高。在高中健美操教学的推进过程中,挖掘其不同的教育教学内容,选择出学生喜欢的教学方法,让学生具备乐感,并营造出充满活力的教学环境,这样才能充分体现其独具特色的教学特征,准确地进行节奏的感悟,真正让学生以自己喜欢的方式,进行动作要领的把握,随机进行演练,以最大化的彰显其优势,循序渐进地进行引领,激发出学生自主训练的热情和动力,促使其实训性的特征,更加清晰。比如在进行健美操整体工作的部署过程中,教师在研究理论知识的时候,需要精准地进行节奏的定位,可以找到其创作的便捷方法,与学生共同进行欣赏,要逐步进行内容的丰富和讲解,促使学生所接收到的信息,更加精准,这样才能选择多样化的方法,充分体现学生的自我感知和体验意识,增强学生主动锻炼的热情,详细地进行健美操动作的细化,全面培养学生的核心素养。

(四) 利用分层性策略,发展个性优势

因为学生之间存在着很多的不同之处,特别是在接受知识的过程中,存在差异性是不不可避免的,为了实现均衡教育的目标,促使每个学生的优势,得到发挥,可以将因材施教的教学理念,贯穿进来,要按照学生的不同层次,进行策略的使用,这样才能提出更高的要求,以符合学生全体化的发展。在高中健美操运动的实施过程中,需要利用分层性的教学策略,选择初始和学生的教学任务,要真正体现学生在学习中的区别,合理地进行掌控,提出不同的教学要求,促使每个学生的个性化优势,得到充分的发挥,这样才能加快学生学习的步伐,推进素质教育的实施和运行。例如,在中学的健身运动实践中,老师可

以依据已知的学生的协调性,音乐节感,身体力量的强弱;根据表现力等要素,把孩子们分为三个水平,一是针对一些协调性、音乐节感,身体素质差;那些不喜欢表现,不愿意锻炼的人。第二个层次,这一类型的同学人数较多,他们的协调性、音乐节奏感等方面的素质都不高,但总能根据老师的规定,在每一次的课堂任务和作业中,都能顺利地完。第三级,这部分学生以身体素质较好,协调能力较好,并具备了一些有氧运动或跳舞基本技能的孩子为主。通过这样的方式,能够避免一刀切现象的出现,深入地进行作品的了解。

(五) 引入启发式模式,丰富情感经历

发挥教学的功效,关注学生身心的变化,从教学实际入手,采用启发式的教学手段,耐心地对学生的训练情况进行讲解,才能找到行之有效的策略,以调动学生的积极性。在高中健美操教学的实施过程中,教师要遵循学生心理的成长规律,不再单纯地进行示范,而是巧妙地引入启发式的模式,运用精彩的艺术性语言,与学生之间进行沟通,促使孩子们的训练思维,处于主动状态,这样才能让学生表达自己对健美操的浓厚情感,萌生出无限的遐想,并全方位进行作品的创作,真正成功的转移教育教的目标和理念,实现整体健美操课程的全面升级。比如:在健身运动的训练中,需要锻炼的人要挺起胸膛,收腹立腰,这样就能让人觉得挺直。在进行左右运动的同时,要在并脚的同时,膝盖要弯曲,这样,身体的重心就有了波动,让人产生一种美感,大踢腿的时候,支撑腿要立腕,踢的腿要主动上撩,这样就有一种弹力,这种情况不胜枚举,通过这样的讲解,同学们会意,动作有了很大提高,教学效果很好;因此,使用精确、形象、艺术的语言,不仅可以激发学生的想象力,还可以有效地提升教育的效果。。

(六) 优化合作内容,增强体验能力

潜移默化地进行把握和调整,借助小组合作教学的运用,养成良好的训练习惯,才能促使学生具备浓厚的体验情感,真正打破传统教学的限制,形成终身体育的意识。在高中健美操的分解动作讲解中,教师需要全面进行把握和调整,采用小组之间合作教学的方式,组织学生观看短视频,并积极地进行模拟,在规定的时间内,将不同的动作,分解成不同的节拍,引导学生进行自我学习和自我操练,这样才能保障学生进行深入的分析 and 解读,成功的找到健美操学习的

方向。比如在进行动作要领的讲解过程中,教师可以编制出精细化的动作,运用经验性的语言进行讲解和分析,随之,采用小组合作的方式,进行动作的组合,要为每个小组提供恰当的机会,科学化的进行点拨,让他们充分把握住健美操的使用策略,真正在相互合作中挖掘出学生的潜能,能够让学生深刻的进行体验优化合作的形式,这样才能保障学生具备健美操训练的意识。

三、结束语

总的来说,引领学生进行正确的表达,变革教学的理念,渗透现代化的教学观点,充分推进课程的全面运行,高效地进行升级,才能达到理想的教学效果。在高中健美操教学的实施过程中,需要真正意识到此项工作开展的本身价值,并透过现象看清楚知识的本质,进一步进行健美操的全面延伸,结合上述措施和手段,凝聚健美操本身的精髓和智慧,引领学生尽情地享受此项活动,所带来的快乐,真正让学生具备美的意识,并主动地进行内容的汲取,获取丰富的学习内容,探索未知的领域,加深学生的认知,帮助学生从多层面进行健美操的内化,这样才能促使学生具备浓厚的情怀,产生喜爱之情,全面推进高中健美操课堂教学效果的提高。

参考文献:

- [1] 芦特.高中健美操教学对促进中学生身心发展的有益影响[J].北京体育大学学报,2018(12):1688-1690.
- [2] 王彬彬.高中体育健美操教学中自主性学习方法的探析[J].科技创新导报,2014,11:165.
- [3] 马利红.如何用多样化的教学方法绽放高中健美操教学的精彩[J].新课程(中),2014(10).
- [4] 赵彩英.如何提高高中学生对健美操选项的学习兴趣[J].成功(教育),2010,05:130-131.
- [5] 武艳婷.浅谈素质教育背景下如何有效地改进高中健美操教学[J].才智,2015(03).
- [6] 朱宏路.现代教育理念在高中健美操课程中的运用分析[J].少林与太极(中州体育),2016,06:33-34.
- [7] 刘海燕.新课标背景应用于高中健美操教学中的优势探究[J].发明与创新(教育信息化),2014,06:41-43.
- [8] 余翠霞.高中健美操教学中关于培养中学生意识的策略探讨[J].教育界,2017,2(1):50-51.