

普通高校健美操教学改革 若干思考与分析

前言

健美操是一项新兴的体育运动,在传统体育项目中具有较强趣味性和欣赏性,深受广大群众的青睐。健美操属于有氧运动,普通高校开展健美操课程,不仅能帮助学生提高身体素质,还能起到塑形作用。目前,普通高校开展健美操教学活动过程中还存在教师思想上存在误区、健美操教学模式落后、健美操评价模式传统、教师教学能力有待提升等问题。因此,普通高校将健美操教学进行改革与创新,是符合当前我国对体育教学提出的新要求。文章通过普通高校健美操教学改革现状进行研究,并提出针对性解决方案,以期提高普通高校健美操教学效果。

关键词

普通高校;健美操;教学改革

健美操是深受广大群众喜爱的一种集娱乐、音乐、舞蹈和健身于一体的体育项目,健美操中的运动形式丰富多样,多元健美操运动形式能够对人体起到锻炼和培养的作用。因此,普通高校根据新时期对人才提出的需求开展健美操教学活动,将健美操教学进行改革和创新,提高教师教学能力,加强学生对健美操学习的意识,促进学生全面发展。基于此,文章通过普通高校健美操教学改革的若干思考进行论述,为高校提高健美操教学效果提供一定启发和参考。

1 普通高校健美操教学改革的理论基础

1.1 健美操项目概述

健美操是我国教育事业发展过程中新兴起的一项体育项目,健美操和跑步、游泳运动效果相同,都是能耗较大的有氧运动。而健美操与跑步和游泳不同,健美操这一体育项目的开展,是结合舞蹈、音乐和肢体动作于一体的舞蹈操,健美操在发展过程中,吸收了大量现代舞蹈动作和步伐,能够强化有氧运动功能。健美操舞蹈动作相对科学合理,在运动的同时还能减少对臀部和腹部脂肪的堆积,还有利于改善身体协调性和灵活性,是减肥和健美功能于一身的体育项目。

1.2 健美操功能价值

普通高校开展健美操课程教学,首先,健美操课程教学活动的开展,有利于缓解在校大学生学习压力和生活中的

负面情绪,因健美操课程的开展,是需要舞步伴随着音乐进行全身运动,学生身心能够得到放松。其次,健美操体育运动项目的开展,需要学生循序渐进的进行健美操难度增加,持续的进行健美操运动开展,能够帮助学生养成坚强的毅力和克服困难的能力,对增加学生身体协调性和灵活性具有一定积极作用。健美操是一种程式化的运动方式,过程相对枯燥且能锻炼学生身体,学生在最初练习过程中,需要独自反复练习健美操相关动作,逐渐克服身体对舞蹈动作的不协调性和挫折,在反复训练过程中努力调整自己的学习状态,能够帮助学生锻炼顽强的毅力和不屈的意志。最后,健美操项目活动的开展,学生或教师在反复练习健美操舞蹈动作过程中,能够刺激师生的肌肉和神经,不断增强学生身体素质,培养学生审美能力,拥有较强审美意识和审美观念,对促进学生德智体美劳全面发展具有一定现实意义。

2 普通高校健美操教学改革的意义

我国时代的不断发展与进步,普通高校在我国高校领域中扮演着越来越重要的角色,承担着培育高素质人才的教育任务。普通高校与其他高等职业院校不同,在办学理念、管理模式和人才培养方式等方面都有其特殊性。在新时代背景下,普通高校健美操能否顺利开展至关重要,健美操的顺利开展与普通高校的进步与发展相辅相成。目前,普通高校开展的健美操教学活动仍以传统教学模式为主,对学生进行

身体素质和身体协调性的培养和锻炼。而在新时代下,健美操课程的开展,不只注重对学生身体素质和身体协调性的锻炼,还注重对学生进行意志品质和综合素养的培养,为学生今后全面发展奠定良好基础。普通高校在根据时代发展需求,开展健美操体育项目过程中,将健美操教学模式、教学内容和教学理念进行改革与创新,新型教学方法和教学内容会直接影响学生学习健美操的兴趣和效果,根据不同学生身体素质和个性特点,制定针对性健美操教学方法和教育内容,实施因材施教,展开针对性教学,培养其终身体育锻炼意识,提高学生身体素质,对促进学生个体发展以及培育学生创新意识有其重要意义。

3 普通高校健美操教学改革必要性

健美操是我国教育事业发展过程中新兴起的一项体育项目,并且随着社会经济的不断发展,人们生活水平的不断提升,社会群众越来越注重身体素质的提高,对健康也有着更深层次的渴望。所以,健美操适应时代发展要求,在我国高校教育活动中逐渐成为重要教育部分,在高校教育活动中得到普及性教学。因此,普通高校开展健美操课程教学过程中,根据校内学生个性化发展需求和兴趣爱好以及身体素质等特点,将健美操教学进行改革与创新,转变为注重学生身体健康和培养学生身体协调能力的教育目标。但部分普通高校在开展健美操教学活动时,仍存在采用传统教学模式和教学内容对学生进行健美操舞蹈动作的教学,传统教学模式和内容会阻碍学生学习积极性和主动性的提升,也会降低学生学习效果。因此,将普通高校健美操教学改革,在健美操中将学生健康、培养学生综合能力这一教学目标落实,是新时代下普通高校健美操教学改革的必经途径。

4 普通高校健美操教学改革存在的问题

4.1 高校教师思想上存在误区

新时代下,普通高校在开展健美操教学活动过程中,虽然普通高校重视开展健美操教学活动,但校内师生比例失衡,由一名教师组织多名学生进行健美操舞蹈动作的学习,部分健美操教师思想上存在误区,认为只教学生基础舞蹈动作,加强学生舞蹈动作练习才能达到身体锻炼的目的,并未重视对学生进行身体协调能力和健美操有氧运动思想的培育,学生也只是根据健美操教师所示范的动作进行学习和模仿。在健美操教学活动中,教师缺少对学生合理终身体育锻炼

意识的引导与开发,学生无法真正体会到参与健美操课程对自身身体素质提升起到的重要意义,不利于学生养成自主锻炼习惯和学习热情,无法体现健美操体育项目开展的价值。

4.2 高校健美操教学模式落后

新时期下,我国大多数普通高校在开展健美操教学过程中,仍沿用传统教学模式进行健美操舞蹈动作的教学,强调学生在课堂中对舞蹈动作的重复练习,学生在传统健美操教学模式中的学习过于枯燥无味,陈旧的健美操教学模式,不仅会降低学生学习积极性和主动性,久而久之,学生还会对健美操学习失去兴趣,导致学生在健美操课程中身体素质和身体协调性未得到良好锻炼与培养。

4.3 健美操评价模式相对传统

普通高校健美操教学评价方式的合理性,会直接影响学生对健美操舞蹈动作的学习效果以及学习兴趣与热情,无法培养学生终身体育锻炼意识的形成。根据调查结果显示,大多数高校在进行健美操评价模式开展过程中,学生理论知识和舞蹈动作评价占比较高,对于学生身体协调性的考核与评价占比较小,传统健美操评价方法过于片面性,忽视学生个体差异性,不利于学生整体身体素质和身体协调性的提高。

4.4 教师教学能力还有待提高

普通高校在开展健美操教学过程中,虽然健美操课程在高校教育体系中占据重要地位,但校内部分教师专业能力和专业素养还有待提升,只重视在集体健美操教学活动中,对学生进行舞蹈动作教学,引导学生根据音乐进行舞蹈动作训练,未根据每个学生身体情况和个性差异,展开针对性舞蹈教学。校内教师教学能力和专业素养无法支撑针对性教学活动的开展,导致学生在健美操舞蹈教学活动中无法形成终身体育锻炼意识,也无法很好地提高学生身体协调性。

5 普通高校健美操教学改革的实施路径

5.1 转变教师健美操教学思想

新时代下,高校在开展健美操教学活动过程中,应根据社会发展需求,将健美操教学模式和教学内容进行创新,不仅要重视在健美操教学活动中对学生进行身体协调性的提升,还要培养学生创新能力和终身体育锻炼意识,而这是更新教师教学观念和促进健美操教学发展的前提保障。因此,提高校内健美操教师对健美操教学开展的认识,更新教师教学观念,将国家重点健美操教材引入传统健美操教学内容中,使教师能深刻领会到健美操课程改革的意义和宗旨。重视在

健美操教学活动中培养学生创新能力和终身体育锻炼意识,将培养学生综合能力和综合素养作为健美操课程改革的切入点,根据时代发展需求转变自身教学观念,采用科学合理的教学方法和优质教学内容对学生进行健美操课程的开展,提高学生参与健美操课程活动积极性和主动性。另外,转变教师健美操教学思想,是提高健美操教学效果的重要前提条件。根据我国健美操发展要求,教师应意识到丰富体育教学内容和教学方法,使健美操呈现多样化趋势,对提高学生学习兴趣、锻炼学生身体素质起到的积极作用,引导学生在锻炼时能深入了解和认识参与健美操课程的意义和价值,增强学生学习兴趣和自信心,提高学生身体素质和身体协调性。

5.2 革新高校健美操教学模式

传统健美操教学模式的开展,只是引导学生在课堂中进行模仿与练习,传统教学方法无法更好地调动学生学习兴趣热情,还会阻碍学生身体素质和身体协调性的提升。因此,普通高校开展健美操教学活动时,应针对学生实际学习情况和个性特点,将健美操教学模式改革与创新,使教师能在有限时间内教学学生掌握更多健美操舞蹈动作和理论基础知识,充分调动学生在健美操课堂中的积极性和主动性,使学生身体素质和肌肉能够得到良好锻炼与提升。例如,教师在开展健美操教学活动过程中,在教学学生一段时间后,从本班中选出舞蹈基础学习较好、舞感较强的学生作为学生代表,学生和教师共同对本班学习较慢的学生进行帮助。因学生之间能更轻松的炸开交流与学习,通过协助合作的方式,使本班学生更快、更扎实的掌握舞蹈动作和锻炼方式,如此,不仅能减轻健美操教师的课堂教学负担,还能促进健美操教学效率与质量提升,对提高学生身体素质、培养学生审美意识具有一定积极意义。

5.3 完善健美操评价机制

健美操教学评价机制是教师教学能力和教学效果最为直接的体现方式,同样,也是对学生阶段性学习效果和学习能力的评价。因此,科学合理的健美操评价机制,会直接影响到学生学习效果和学习兴趣。所以,需要高校在开展健美

操教学活动过程中,从校内学生个性差异和特点出发,定期将健美操教学评价机制创新和完善,使单一的教学评价考核方式向多元化考核评价内容转化。例如,评价内容中可纳入学生出勤率、阶段性学习成果和课堂学习表现以及理论知识掌握等方面,不能只评价学生对理论基础知识和技能掌握两方面。将评价内容分为多元化,秉承公平、公正的原则,对不同学习水平和认知水平展开不同评价和考核方式,因人而异地开展健美操教学活动,使学生能在今后更积极主动地参与健美操教学活动进行舞蹈动作的锻炼及舞蹈知识的学习。久而久之,学生整体学习水平能得到有效提升,还能在无形中帮助学生形成良好学习习惯和自主锻炼意识,为学生形成终身体育锻炼意识奠定坚实基础。

5.4 提高健美操教师教学能力

教师教学能力决定普通高校健美操教学效果,也决定学生身体素质和身体协调性能否增强。因此,高校应根据时代发展需求,根据校内教师实际教学水平和专业能力,组织教师参加系统性培训,加强教师对健美操教学活动开展的意义和价值,引导教师学习新的健美操教学动作,在培训结束后根据学生实践学习情况和认知水平,共同与高校进行健美操课程教学的改革与创新。要紧跟时代步伐,用包含流行元素的健美操教材进行授课,不断转变校内教师教学观念,使教师在课堂中以培养学生身体素质和创新能力为目标,努力将学生培养成符合时代发展需求的高素质综合型人才。

6 结语

综上所述,普通高校开展健美操教学活动,对当代大学生身体素质和身体协调性以及创新能力提升具有一定积极意义,对帮助学生形成终身体育锻炼意识具有重要帮助,并且对学生今后发展也起到一定积极影响。因此,将普通高校健美操教学进行改革与创新,结合校内实际教学情况和学生个体差异,将教学观念、教学方法以及教学内容进行调整,促进普通高校健美操教学实效性的提升。

文/汪雨鑫(吉林建筑科技学院基础科学部军体教研室,吉林长春 130000)

作者简介:汪雨鑫,女,吉林通化人,吉林建筑科技学院基础科学部军体教研室助教,研究方向:体育教学。

参考文献:

[1] 姜涛,周校锋.基于多元智能理论的高校健美操教学改革研究[J].教育理论与实践,2018,38(03):61-62.(下转93页)