

谈高校体育专业健美操教学模式的创新思路

何明志

(贵州城市职业学院招生处, 贵州贵阳 550025)

摘要 ▶ 健美操是一项结合了音乐、舞蹈和体育的综合性体育项目, 既可以锻炼身体, 又可以陶冶情操, 提升学生的审美能力。健美操不仅是一项体育运动, 还蕴含了深厚的文化内涵, 深受广大学生喜爱。由于传统教学模式不能满足现代教学需求, 只有创新教学模式才能有效激发学生学习兴趣, 提高学生学习主动性。因此, 在高校体育专业健美操教学中, 教师要注重创新教学模式, 将健美操教学内容与现代教育理念相结合, 引导学生养成良好的学习习惯和创新精神。

关键词 ▶ 高校体育专业; 健美操教学; 教学模式创新

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.029

在体育专业中, 健美操是一门比较受学生欢迎的课程, 它能够有效地提高学生的身体素质, 并且有助于改善学生的形体, 提高学生的审美能力。由于传统的健美操教学模式过于单一, 很难适应社会的发展需求。为了解决这一问题, 教师应该不断创新健美操教学模式, 结合当前学生的实际情况和社会对人才的需求来开展健美操教学活动。为此, 本文就结合高校体育专业健美操教学的现状进行分析, 并且提出了一系列创新思路。

1 高校体育专业健美操教学问题分析

在健美操教学中, 由于受到传统教学模式的影响, 教师往往都是按照自己的意愿安排课程, 忽视了学生的学习需求, 很多教师在上课时没有明确教育目标和教学重点等内容, 很难将课堂知识与实际相结合, 导致学生对健美操学习的兴趣不高, 教学质量和效果不佳。

由于高校体育专业健美操教学具有一定的专业性和实践性, 在实际的教学中往往会忽略对学生实践能力的培养。很多教师在上课时会选择一些难度较大或者比较有刺激性的动作进行教学, 很少会给学生进行讲解和示范。因此, 在教学中未能有效提升学生的动作技术理解能力以及实践能力。

此外, 高校体育专业健美操教师往往都是女性教师, 在课堂上没有足够的男教师进行辅助教学工作。很多高校体育

专业健美操教师往往都是兼职的状态, 并没有充足的时间和精力来对学生进行指导和帮助^[1]。在课程安排上, 高校忽略了学生对健美操学习兴趣和积极性的培养, 虽然健美操课程具有一定的实践性和健身性, 但是教学内容比较单一和枯燥, 导致学生参与积极性降低。

2 高校体育专业健美操教学创新的价值

健美操作作为一种新兴的体育运动, 在高校体育专业教学中受到了很多学生的喜爱, 同时也为大学生提供了一种新的锻炼方式。通过健美操运动不仅可以增强学生的身体素质, 还可以提高学生的心理素质和审美能力, 因此高校体育专业健美操教学创新具有重要的价值。健美操教学的内容丰富, 形式多样, 具有很强的艺术性和观赏性, 在一定程度上可以吸引学生进行锻炼^[2]。通过健美操教学创新, 能够激发学生对健美操运动的兴趣, 调动他们学习健美操运动的热情和积极性, 提高高校体育专业健美操教学效率, 同时, 教学创新可以促使教师结合人才发展需求, 对学生进行专业培养, 进一步增强学生的专业素养。

3 高校体育专业健美操教学模式的创新思路

健美操运动是一项集力量、柔韧、协调等多要素为一体的体育运动, 在高校体育专业教学中占有重要地位。在新的

作者简介: 何明志, 男, 助教, 研究方向: 健美操教学。

教育背景下,高校应积极探索健美操教学模式的创新思路,推动健美操运动在高校体育专业中的快速发展。

3.1 结合人才需求,明确健美操教学目标

高校体育专业健美操教学是为了提高学生的身体素质,使其能够适应社会对人才的需求。因此,在健美操教学过程中要结合实际设定合理的教学目标,将教学目标与学生的实际情况相结合,让学生能够在健美操学习过程中学到真正的知识和技能,为学生未来的发展打下坚实基础。在具体的教学过程中可以将健美操教学目标分为三个部分:基本技能目标、专项技能目标、审美素质目标。首先是基本技能,这是健美操教学的核心部分,通过这部分内容的学习能够让学生掌握健美操练习中的基本动作和基本要领,为学生未来进行健美操练习打下坚实基础。其次是专项技能,这是指学生通过健美操的学习能够掌握一种或几种专项运动技能,比如有氧舞蹈、瑜伽、形体等。最后是审美素质,这是指学生通过健美操学习能够形成对美的感知和判断能力,并在此基础上通过音乐、舞蹈等表现形式来表达自己对美的理解和感悟。

在健美操教学中要不断提升学生对美的感知能力和审美能力,这样才能更好地提高学生综合素质^[3]。通过对高校体育专业健美操教学模式存在问题进行分析和研究,不断加强对高校体育专业健美操教学模式创新思路的研究和探索。在实际的教学过程中不断改进教学方法和理念,提高学生对健美操学习的积极性和兴趣。同时不断加强教师队伍建设,提升教师专业素质和能力,为健美操教学提供强有力的支撑。

3.2 积极转变教学思想,树立终身体育意识

教师在健美操教学中应积极转变教学思想,树立终身体育意识,激发学生的体育兴趣。传统的健美操教学模式将健美操课程作为体育课的一个专项课程,忽视了健美操在学生健康方面所发挥的重要作用。学生在接受健美操运动时,由于长期进行单一的有氧运动,身体机能发生了变化,无法适应激烈的比赛,这就需要教师对学生进行指导,引导其形成终身体育意识。因此,在健美操教学过程中,教师应将健美操与其他体育项目相结合,积极引导树立终身体育意识,鼓励学生在课余时间多进行一些体育运动,如跑步、打篮球、踢足球等。

3.3 科学规划课程,调整教学内容

健美操运动的教学内容不仅包括基本体操动作和理论知

识,还包括舞蹈动作、音乐伴奏和创编。为了更好地完成教学任务,提高教学质量,高校在开展健美操课程时,应科学规划课程内容,合理安排教学课时,并及时调整教学内容。例如,在健美操课程的课堂教学中,教师可结合学生的实际情况及发展需求对其进行科学规划。首先,教师可将基础体操动作与舞蹈动作相结合开展教学活动。其次,教师可根据学生的个人发展需求将音乐伴奏和创编融入健美操课程的教学活动中。例如:教师可将音乐伴奏融入健美操课堂中开展“健美操+音乐”的教学活动。高校应在课程规划和教学安排上做出相应调整,以促进健美操运动在高校体育专业中的顺利开展。

3.4 创新教学方法,激发学生兴趣

在传统的健美操教学中,教师往往只注重讲解动作要领和基本技术,忽视了对学生兴趣的培养,导致学生在学习时没有积极性和主动性。为了改变这种现状,教师应积极创新教学方法,激发学生的学习兴趣。例如,教师可以通过游戏活动让学生感受到健美操运动的趣味性和挑战性,教师还可以通过多媒体技术播放健美操运动员的比赛视频,让学生进行动作模仿。通过上述方法可以让学生对健美操有一个直观的认识,从而激发学生对健美操的学习兴趣^[4]。另外,教师可以将传统的“我讲你练”模式转变为“你讲我练”模式,鼓励学生参与课堂讨论。教师还可以根据不同学生的个性特点安排个性化练习方式,以更好地满足学生自身的发展需求。

3.5 改革考核方式,加强过程考核

健美操课程是一门实践性很强的课程,需要教师在教学过程中注重对学生实践能力和综合素质的培养,而传统考核方式往往只注重学生的理论知识和基本动作技能的考核,忽视了学生的实践能力和综合素质的培养。为了促进高校健美操运动的发展,必须对传统的考核方式进行改革,加强过程考核,提高学生对健美操运动的认识,使其能够全面系统地掌握健美操运动技能。首先,在健美操教学过程中,教师应根据学生学习情况对学生进行全面的评价,根据评价结果合理安排课程内容和教学方法。同时,在教学过程中应加强过程考核,及时发现学生学习中存在的问题并解决问题。在此基础上,教师还应定期对学生进行考核,考核内容主要包括课堂表现、作业完成情况、团队协作能力、自主学习能力等方面。其次,在健美操教学过程中应加强平时成绩考核。平时成绩主要包括课堂表现和课外锻炼两部分:课堂表现主要

包括教师对学生回答问题、课堂纪律、作业完成情况等方面的评价；课外锻炼主要包括学生在课后自觉完成健美操练习、积极参加健美操社团活动等方面。教师可以根据学生平时表现以及课外锻炼情况来对其进行综合评价。再次，教师还应注重对学生的学期考核，学期考核主要包括课程理论考试、技术动作考核、身体素质测试等内容。学期考核可以促进学生对健美操运动的进一步学习，为其今后从事该运动奠定基础。最后，教师还应制定完善的教学评价体系。对学生进行学期评价和学年评价，并根据评价结果对其进行奖励和惩罚。同时还应根据学生成绩情况合理安排课程内容和教学方法，确保健美操课程教学顺利进行。

4 高校体育专业健美操教学创新注意事项

在高校体育专业健美操教学创新中，要注意以下三个问题。首先，在健美操教学中，教师要根据学生的实际情况进行教学设计，突出学生的主体地位，注重学生的个体差异，对不同程度的学生进行针对性教学，通过多种教学方式方法来满足不同程度学生的学习需要。其次，健美操教学中要注重激发学生学习兴趣。教师要在课堂中创设良好的教学氛

围，通过多种形式来增强学生对健美操知识学习的兴趣。再次，教师还要注意培养学生对健美操学习的信心和积极性，通过多种方式方法来提高学生学期学习健美操的能力。最后，高校体育专业健美操教学中要注重对学生体育精神的培养^[5]。体育精神是大学生应该具备的基本素质之一，在高校体育专业健美操教学中，教师要加强对学生的体育精神的培养，让学生认识到体育精神是我国人民宝贵的精神财富。通过健美操教学能够培养学生坚强的意志品质和乐观向上、拼搏进取的精神。在新时期高校体育专业健美操教学模式创新中，要注意对教学方式方法进行创新，增强教学效果，提高高校体育专业健美操教学质量和水平。

5 结语

综上所述，在高校体育专业中开展健美操教学，能够提高学生的身体素质，磨炼其意志品质，促进学生全面发展。因此，高校应对健美操教学模式进行创新，激发学生学习热情，培养学生自主锻炼意识，提高学生健美操运动水平和健美操教学质量。

参考文献：

- [1] 严雪. 解析高校健美操教学模式的创新思路[J]. 读天下(综合), 2019(11):205.
- [2] 邓小兰. 高校健美操教学现状及创新思路探析[J]. 体育风尚, 2018(08):267.
- [3] 傅白华. 高校健美操教学模式创新思考[J]. 体育世界(学术版), 2017(1):97-98.
- [4] 张青. 高校健美操教学模式的创新[J]. 当代体育科技, 2020, 10(3):55-56.
- [5] 赵天娇. 试论高校健美操教学模式的创新[J]. 当代体育科技, 2019, 9(29):146+148.