

多措并举，优化教学——以高职健美操教学为例

王菲

(天津电子信息职业技术学院体育部, 天津 300350)

摘要 ▶ 随着社会的快速发展和人们生活水平的提升, 越来越多的人开始对自己的身体健康有了更高的要求。与普通体操有所不同, 健美操能够把体育与艺术相结合, 实现身体素质和内在涵养的共同提升, 因此健美操逐渐成为人们喜欢的运动之一。在我国高职院校内部, 健美操教学是一项热门的教学内容, 受到广大师生的欢迎, 也在一定程度上对学生的成长和发展产生积极影响。文章以高职院校健美操教学为例, 探讨多措并举优化教学的具体方法, 希望能够提高高职院校健美操教学的整体质量, 为培养学生的综合素质和能力奠定坚实的基础。

关键词 ▶ 高职教学; 健美操; 多样性教学模式

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.09.020

健美操是一项高雅的运动, 具有一定的观赏性, 对于时间、地点要求较低, 在国内外都备受人们的关注和喜爱, 对提升人们的身体健康水平能够产生积极的作用。通过健美操这项运动, 人们能够强身健体、娱乐身心。近些年来, 高职院校内部开设健美操课程是大势所趋, 越来越多的学生喜欢这一课程的内容, 并且积极地参与其中。高职院校要多措并举, 优化健美操教学模式, 为学生提供更好的健美操学习体验, 培养更多高素质、高能力的人才。

1 健美操运动的相关概述

健美操运动进入我国的时间相对较晚, 所以在开始阶段, 国内对于健美操运动没有比较强烈的需求。随着时间的推移和教育事业的不断改革, 美育教育被提上日程, 健美操运动的优势也开始被人们所发现。因为健美操运动集音乐、舞蹈、娱乐、休闲、健身于一体, 不受时间、地点的限制, 可以随时进行锻炼, 不论哪个年龄都可以参与到这项运动中, 人们才开始产生对健美操运动的学习热情。此后, 随着健美操运动不断发展, 各类院校开始把这项体育运动纳入课堂教学中, 并根据教材组织开展有关活动, 扩大健美操运动的社会影响力^[1]。

2 高职健美操教学开展现状

2.1 教学方式相对单一

在健美操课程教学中, 很多教师仅仅是结合教材内容, 把涉及的知识点, 在教室内分步骤进行讲解, 学生进行短时间的练习。但是这种教学方法过于单一, 学生的学习积极性和学习水平都无法得到提升。健美操是艺术与健身的结合, 也是感受体育魅力的一个过程, 如果教师只是把健美操具体的步骤进行分解, 再对学生教学, 没有创新课堂教学形式, 那么学生学习的积极性很难提高, 他们无法感受到健美操学习的乐趣, 会导致学习积极性下降, 无法形成良好的形体意识, 很难真正地参与到健美操运动中^[2]。

2.2 学校教学环境相对落后

我国的很多高职院校, 对于教学工作的开展和实施并没有给予高度的重视, 在教学的过程中, 学校没有按照教学的要求采购教学设备, 为学生提供的专业支持和必要设施较少, 学生的健美操练习只能够在操场、教室内进行。与其他体育运动相比, 健美操运动缺乏相应的教学环境, 例如室外运动会受到天气的影响, 而教室内会受到桌椅的阻碍等。此外, 在学习过程中, 学生积极性欠缺, 部分原因是学校对健美操运动教学重视程度不够, 给学生传递了学校对健美操运

作者简介: 王菲, 女, 助教, 研究方向: 体育教学、运动训练。

动不重视的信号,学生很难全身心地投入到健美操运动的学习中。长此以往,不仅浪费了课堂教学的资源,还会导致学生学业不精,身体素质不佳,健美操运动教学无法全面开展。

2.3 教学内容相对单一

目前我国高职院校内部,健美操教学工作开展的整体情况不尽如人意,其中一个很重要的原因就是教学内容过于单一。在学习的过程中,学生对于多样化的内容会产生更加强烈的兴趣,如果整个教学过程过于单一枯燥,那么学生则很难参与到课堂学习的过程之中,教学的整体效果会受到一定程度的影响,不利于学生能力的提高。

在校园教学工作开展和实施的过程中,与健美操有关的教学里,一般采取的都是简单的运动,教师难以把健美操的动作技巧传授给学生。大多数的教学都是让学生热身,随后完成本节课所需要学习动作的训练,学生自主练习时间的较短,这也会导致在学习过程中,学生不能完全感受到健美操多样化的艺术美感。除此之外,教师欠缺因材施教理念,例如学生喜欢的健美操类型不同,但学习的知识内容却相同,课堂教学单一枯燥,学生的学习积极性无法得到提升,学习需求也很难得到满足,影响了课堂教学工作的改革创新和发展,浪费了教学资源,不利于健美操教学的进步^[3]。

3 高职健美操教学的具体开展策略

3.1 转变健美操教育理念

在高职院校想要有效地开展健美操的教学工作,就需要体育教师以及相关部门积极地转变自身的教学理念,意识到健美操教学对于学生成长和发展所起到的推动作用,加大对健美操教学课程的重视程度,这样才能够让学生在参与体育学科知识学习的过程中,感受到健美操的青春气息,激发其学习的积极性。

同时,健美操教学也需要把握素质教育时代所提出的要求,真正地把具有时代性指导的思想贯彻落实。通过学习健美操,帮助学生强身健体,促进身心健康发展。只有这样才能提高健美操教学工作开展的整体水平,也能够让高职院校学生真正地感受到这项活动所具有的魅力和乐趣,提高自身综合素养。

3.2 重构健美操教育目标

在目前高职院校教育工作开展和实施的过程中,对于健美操这一教学工作并没有形成比较明确的教育目标,教育工作者在实施的过程中,所采取的教学方法也相对单一、枯

燥,影响学生的学习效果。还有些高职院校没有结合本校的实际情况,制定合理的教学框架,这也容易导致健美操教学存在着空洞、理想化等各种各样的问题。结合以上情况,高职院校需要有意识地对健美操教学的现有工作进行完善和改革,了解学生对于健美操课程的需求和喜爱程度,制定更加符合学生成长需求的教学目标,提高教学效果^[4]。

除此之外,在健美操的教学目标设定过程中,也需要根据不同学生所处的不同学段,制定分段式的教学目标,以及总体性的教学目标。例如:刚刚进入高职院校的学生年龄相对比较小,这一阶段的学习需要从基础着手,提高他们的身体灵活性和柔韧度。随着其年龄的增长,则需要学习一些具有技术性的操作和动作方法,让学生感受到健美操具有的艺术性和美感,提高学生的综合素质,达到美育教育的效果。最终教育目标的设立,则需要让学生通过健美操的练习,提高自身的身体素质,形成良好的综合素养。

在开展和实施健美操运动的过程中,需要根植于时代发展的具体脉络,结合健美操运动的现状进行合理改革和创新,针对性地开展教学工作。教师需要运用创新性的教学方法,打造多样化的课堂教育模式,提高教学工作质量。例如,教师可以有意识地把分层教学和小组合作教学的方法引入教学,利用不同的教学手段,让每一位学生都能够感受到健美操的乐趣和魅力,提高学习质量。

教师可以利用组内竞争的方法,设置合理的课堂教学机制,让每一个学生都能够在小组内部承担责任和义务,提高组内学生健美操学习的整体效果。例如教师可以根据学生的健美操学习经验进行分层次教学,把没有学习经验的学生划分为A组,有经验的学生划分为B组,每一个小组开展不同的教学方法。A组的学生需要从基础内容开始学习,锻炼柔韧度,了解健美操运动。B组学生可以逐步学习更具难度的相关知识,促进其健美操技能的高效提升与发展。同时教师定期组织开展小组内部的对抗赛,让组内每一个同学都能够明确这一阶段自身水平提升的实际情况,也能够在此过程中调动起学生学习的积极性。

除此之外,教师也可以利用多媒体辅助教学。例如在课堂上,教师组织学生观看健美操运动的视频,通过观看专业的视频,拓宽学生健美操的练习思路,让学生真正地感受到健美操所具有的美感。还可以把一些具有难度的动作,分步骤利用慢放的形式进行展示,让学生对健美操各个动作和技能,有更加清晰的认知,以此提高学生健美操学习的整体效果,推动学生的发展和进步^[5]。

4 结语

综上所述,随着高职院校体育教学工作的不断改革和创新,健美操运动成为体育教学中的重要组成部分。在实际教学工作开展的过程中,为了能够更好地吸引师生加入其中,需要对健美操运动的教学模式进行改革和创新,这样才能够使这项体育运动可持续地发展和进步。健美操教学想要真正

地适应学生当前的成长需求,就需要意识到其中所存在的不足,提高教育的整体水平。本文在了解健美操运动相关内容的基础上,分析了高职健美操教学开展现状,并提出具体教育工作的实施策略,希望能够在多样性教学模式的支持下,优化课堂教学的整体水平,提高健美操教学效果。

参考文献:

- [1] 王丽.高职院校学前教育专业体育课程的创新研究——以陕西艺术职业学院为例[J].科学咨询(教育科研),2023(8):89-91.
- [2] 刘明.课程思政背景下高职健美操选项课思政育人路径探索[J].体育科技,2022,43(6):136-137+140.
- [3] 陈丽华.高职健美操教学中运动导向法的整合运用实践初探[J].吕梁教育学院学报,2022,39(3):193-194.
- [4] 王浩,阿力木江·依米提·塔尔肯.新疆高职院校竞技健美操运动员运动损伤的调查与分析[J].武术研究,2022,7(9):138-140.
- [5] 刘苑鑫.高职院校运用健美操锻炼提升大学生主观幸福感浅议[J].河南医学高等专科学校学报,2022,34(3):376-378.