

# 健美操教学对体育教育技能的培养

曹丽珍

南昌市昌北小学

DOI:10.32629/er.v3i7.2952

**[摘要]** 随着小学体育教学活动开展形式的多样化,健美操教学成为小学体育教学中的重要发展趋势,其不仅能够更好培养学生的健美体形,也让学生的体育教育技能得到更好掌握。并未就健美操教学对体育教育技能培养重要性进行分析,并探索小学体育教学中健美操教学开展策略,以供参考。

**[关键词]** 健美操; 体育教学; 体育技能

随着教育的不断推进,体育教育越来越受到人们的关注,通过体育教育中健美操教学可以有效培养学生的身体协调能力,将韵律与体育运动有机结合,吸引学生参与兴趣。健美操教学可以使学生在紧张的学业当中获得身心的放松,在健身、塑形、气质等方面的培养上发挥着非常积极的作用。同时,健美操教学还能够让学生感受到形体之美、韵律之美、团结协作之美等,是进行学生素质教育的有效途径,促进学生向更加全面的方向发展。

## 1 健美操教学对体育教育技能培养重要性

### 1.1 培养学生蹦跳技能

小学阶段的学生正处在身心发展的重要阶段,因此在身体素质方面能够打好基础,对于他们日后的身心发展都有着非常重要的作用。在这一阶段进行健美操教育,可以很好的培养他们的蹦跳技能,在具有专业知识的教师的科学指导下,形成更好的锻炼习惯,通过对于关节以及筋骨的拉伸和锻炼,让他们的身体更加矫健灵活。健美操中的很多动作

都与蹦跳有关,这都让学生的蹦跳技能得到发展,而这也是体育教学中非常重要的教学技能,健美操教学的开展为学生体育技能的掌握提供动力。

### 1.2 提升学生协调性能

健美操运动中有大量的奔跑、跳跃以及肢体扭转伸展的动作,在运动的过程中需要四肢和躯干进行很好的配合,才能够展现出优美的姿态。因此经常进行健美操训练,可以帮助学生在小学阶段就形成良好的肢体协调能力,进而起到锻炼仪态的作用,通过优美的仪态收获更多的自信,从而使其心灵与身体的双重协调。

### 1.3 强化学生心肺功能

因为健美操中包含着多样化的动作,符合多数小学生活泼好动的性格特征,学生在进行健美操学习过程中也会进行运动,结合教师的引导,学生所进行的运动符合其本身的运动量需求标准,这都能够让学生的心肺功能得到更好发展,并让学生在健美操运动过程中达到更好的心肺运动量标准,让学生的体育运动效果得到加强。

## 2 体育教育中健美操教学开展策略

### 2.1 融多媒体,增强学习趣味

因为科技的发展和经济的进步,当前的课堂教学活动中,多媒体已经成为了一种必不可少的教学手段。所以在健美操教学中,教师同样可以采取多媒体教学技术来培养学生的学习兴趣,增强教学过程中的趣味性。因为学生个体发展存在着不同的差异,有一部分学生性格外向、活泼好动,在健美操教学中,他们往往对于动作轻快的健美操运动更多的兴趣。但是也会有一部分学生因为性格内向好静,而对健美操这种需要肢体协调性以及自我表现能力的运动不感兴趣,或者羞于通过这样的运动来表现自己。所以教师在教学的过程中必须尊重学生个体发展的差异性,灵活的融入多媒体教学技术。比如播放我们国内或者国外在健美操以及体操界知名的运动选手的比赛视频,让学生在观看的过程中,形成对于健美操这门课程的价值观的认识,激发起他们学习的兴趣。也可以选择具有代表性的健美操动作视频,通过细

灭火装置进行检修,对于老旧的灭火装置,如灭火器要进行及时的更换。

## 3 结束语

通过分析楼宇电气自动化设计与应用,有效验证了智能建筑楼宇自动化的设计效果。在具体设计过程中,必须注重产品和系统开放性,不断完善智能建筑

自动化系统,以此满足信息共享要求。通过研究结果可知,智能建筑自动化可以提升运营管理能力,满足预期指标。

### [参考文献]

[1]刘娜.智能楼宇中的通信自动化系统及其应用[J].自动化应用,2019(03):148-149.

[2]王学勇,徐均,张文博,等.基于物联网的智能楼宇系统探索[J].中国高科技,2019(04):127-128.

[3]肖皓月.建筑电气自动化在现代建筑中的实践[J].现代物业(中旬刊),2019(09):22.

致的讲解,引导学生更好的去了解这门课程。

### 2.2 因材施教,注重层次划分

教师在健美操教学的过程中也应该尊重学生身心发展的具体差异性,尽可能地按照学生不同的身心发展状况在教学过程中选择更适合他们的教学内容。同一个班的学生有一些体质比较弱,那么教师在授课的过程中就可以选择一些难度比较低,运动不是很剧烈的动作循序渐进地让他们适应健美操。对于肢体相对协调活泼好动的学生,教师则可以采取难度略高的健美操动作进行教学。除此之外,暂时还应该考虑到学生的柔韧性,健美操本身就是通过一系列的动作增强学生的体魄活动他们的筋骨,让他们拥有更好的柔韧性。但是有一部分学生天生柔韧性比较差,这一部分学生教师在课程进行设计的时候,不应该和其他学生一概而论,避免因为“一刀切”的训练方式而损伤到学生的身体。

### 2.3 示范讲解,多元推动教学

首先在动作的讲授过程中,教师应该用标准的动作让学生通过观摩更好的去了解教学中的健美操动作。教师可以一边做动作一边对要领向学生进行详细的讲解,避免学生在练习过程中因为方法不得当而伤害到自己。其次,教师在教的过程中,可以将一个班的学生分成若干小组,在学生对动作掌握到一定的熟练度的时候,让学生分小组进行动作展示,一个小组做动作的时候,另外几个小组学生可以通过观摩该小组学生的动作和自己的动作进行对比,教师在一旁对于动作进行恰当的指点,帮助找出不足之处,更好的改进自己的动作,以实现更好的教学效果。

### 3 结束语

综上所述,健美操教学在小学教育阶段的深入是小学体育教育技能培养的有效手段,相关教师应该给予足够的重视,将健美操教学的优势发挥到最大。并积极的探索和实践提升健美操教学效果

的相关策略,增加多媒体的使用频率,了解学生特点因材施教,规范进行示范讲解,从多角度多渠道的进行健美操教学水平的提升,既达到对学生锻炼和培养的目的,又实现现代教学方式的优化,从整体上提升教学水平。

### [参考文献]

[1]柳单.小学体育课堂教学中健美操教学研究[J].当代体育科技,2019,9(33):154-155.

[2]张道明.健美操在小学体育教学中的应用价值初探[J].文艺生活·文艺理论,2019,(05):251.

[3]何家晓.新课程背景下小学体育健美操教学策略漫谈[J].课程教育研究:外语学法教法研究,2019,(01):142-143.

[4]王国超.体育教育专业健美操课运用微课教学的探索研究[J].当代体育科技,2020,10(10):61-62.

[5]徐艳萍,徐惠群.体育教育专业健美操课运用微课教学的探索研究[J].体育科技文献通报,2019,27(09):46-47.