

高校健美操教学现状及发展研究

逯海洋

兰州石化职业技术大学

DOI:10.12238/er.v4i11.4388

[摘要] 健美操是一项优美的体育运动,能够强健体魄和促进人心理健康。目前,我国高校开设健美操课程的越来越多,同时健美蕴含的美与力也吸引了很多学生去学习这门课。然而,高校健美操在实际教学中,仍然存在一些问题,影响了健美操功能的发挥。因此,本文对高校健美操教学现状进行了研究分析,然后针对这些存在的问题,研究了关于改善和提升健美操教学效果的发展方向,使得高校健美操能够真正发挥其作用,推动学生全面发展。

[关键词] 高校健美操; 教学现状; 发展方向

中图分类号: G421 文献标识码: A

Research on current situation and Development of Calisthenics teaching in colleges and universities

Haiyang Lu

Lanzhou Petrochemical Polytechnic University

[Abstract] Calisthenics is a beautiful sport, can build up the body and promote people's mental health. At present, more and more Chinese colleges and universities open aerobics courses, and the beauty and strength of bodybuilding also attract many students to study. However, there are still some problems in the actual teaching of calisthenics in colleges and universities, which affect the function of calisthenics. Therefore, this paper studies and analyzes the current situation of aerobics teaching in colleges and universities, and then studies the development direction of improving and enhancing the effect of aerobics teaching in view of these problems, so that aerobics in colleges and universities can really play its role and promote the all-round development of students.

[Key words] Calisthenics in University; teaching status; development direction

引言

健美操因其音乐与舞蹈相结合的项目特色给人以勃勃生机,因其特有的项目功能深受大学生的热爱。随着社会经济水平的提高,高校体育建设也逐步完善发展,健美操运动作为一项对于学生的身体健康发展具有重要作用的体育运动受欢迎的程度越来越高,但是我们发现在高校健美操运动建设实际教学中却存在一定的不足,如教材与内容缺乏革新、操教学方法和教学手段单一陈旧、健美操专业教师与学校重视程度不够等问题。这对实现健美操运动功能造成一定阻碍,影响了学生学习健美操的积极性。为了更加科学、合理的推动高校健美操教学的发展,本文对此展开一系列探讨和说

明,以期真正发挥健美操运动的功能,促进学生的全面发展。

1 高校健美操教学现状分析

1.1 健美操教材与内容缺乏革新

一个学科的教学大纲的具体表现就是其教材的书写,教材是大纲的系统展现。因此,教材是教学的关键。健美操教材是体育改革的一个重要点,它的完善和实时对提高教学质量具有重要意义。然而,作为高校健美操课程的主要教学媒介,目前大部分高校的教材内容缺乏革新。健美操教学不是仅教几个动作,会几套动作就可以了,它还承担着完成教学大纲和教学组织等任务。实际上,健美操教学包括理论和实践两个方面。然而,大部分高校在健美操的教学中,普

遍出现重视实践教学,轻视健美操理论学习的现象。大部分健美课都是直接教动作,教技巧和技能,对于健美操理论教学内容就是简单介绍几句,甚至略过和忽视。这在一定程度上影响了健美操教学效果的发挥。另外,大部分高校在健美操教学中,只是单纯的讲解和指导传统技术动作,并未引入当前比较时兴的内容,如同闭门造车。同时,大部分高校将健美操设置为选修课,即使学生有兴趣,但是教学组织并不饱和,健美操教师在教学、讲评上与必修专业课相比存在明显的差别。因此,无法满足学生对于健美操的学习需求。因此,高校健美操教学急需一套科学、合理、革新的教材和教学内容。

1.2健美操教学方法和教学手段单一陈旧

21世纪是信息的世界,网络化已经非常普及,许多学科教学和开展都借助了多媒体,网络教学和多媒体软件的开发和推广使用,有利于更好的达到教学效果。然而,目前我国高校健美操的教学方法和教学手段仍然是以传统教学方法和传统教学手段为主,多元教学较少,录像教学和电化教学较少。就目前的情况来看,大部分健美操课老师采取的教学方式主要是传统的讲解示范式。在健美操训练中大多数教师选择的是机械的重复训练动作,对于现代新型教学方法使用得少。由于健美操课堂教学缺乏创新性,枯燥的教学、重复的动作指导,无法满足学生的学习需求,使得学生学习兴趣不断减少。另外,传统单一陈旧的教学方法和教学手段,既无法满足学生个性发展的需求,也不能充分发挥健美操体育教学中的美育功能,更不符合新时期下健美操教学的发展趋势。将现代化教学与健美操教学二者结合起来,是达到健美操体育教学效果,提高学生参与健美操获得感的重要方式。区别于健美操授课传统的应试教育,片面强调教学目标之类,创新教学方法和教学手段,必然将为高校健美操教学带去新的活力与积极正向体验,从而实现学生的全面发展。因此,如何在高校健美操体育教学中实现创新,如何有效结合现代化教学手段,是我们急需解决的一个问题。

1.3健美操专业教师与学校重视程度不够

教育是一个人、一个民族、一个国家发展的根本,教育是复兴的前提,实现民族复兴的希望在教育,在教师。因此一支拥有优秀专业能力、良好政治素养、优秀品德的教师队伍是搞好高校健美操教学的基础。然而,在实际教学中,大部分高校对于健美操教学重视程度完全不够。许多课都是由本校的体育老师代课,缺乏专业的健美操教师,很少一部分才是健美操专业教师。但是,值得一提的一点是目前高校健美操老师的年龄结构出现年轻化的这样一个新的变化,这是符

合健美操体育教学的发展要求的。年轻的教师相比较于资历更深的中年教师来说,学习吸收和接收转化新知识的能力较强,但是也带来一些问题,如个人教学水平、教学经验和科研能力存在不足。另外,高校领导对于健美操教学缺乏重视。许多高校并未开设健美操课程,即使开设了的学校也并未重视其教学。这说明学校对于健美操促进学生全面发展得体育价值和心理价值等并未得到充分认识和理解。这也使得学校对于健美操运动的各项投入都较少,导致了健美操这门课程始终存在场地不完善、设施不健全、师资不足等问题。由于学校对这门课程的不重视,使得在后续进行教学时,学生学习参与收获小、学习效果不佳,教师开展教学活动时有心无力,从而制约了健美操在促进学生全面发展中的作用,造成了教学资源与学生时间的双重浪费。

1.4健美操教学条件与教学环境不足

良好的教学环境与教学条件有利于学校教育水平和质量的提高,特别是在教师开展教学活动时表现得尤为明显。就目前的情况来看,我国高校的教育教学环境和教学条件有了很大的改善和提升,很多教室和课堂都使用了信息化和多媒体教学,学生的体验感提高,教学效果得到提升。如高校纷纷建设和使用了篮球馆、羽毛球馆、舞蹈音乐室等。然而,健美操运动所需要的专业运动设施器材要么缺失,要么落后不更新。同时,大部分健美操运动缺少专门的场馆,有的与其他运动馆混用,缺乏规范的管理和养护,有的场地建设不标准,在开展教学活动时学生很容易受伤。总而言之,一个设施设备产地建设良好的健美操运动场地,对于高校健美操教学质量和教学效果提升有重要影响。由于高校健美操教学环境和教学条件的不规范和落后,使得学生对这门体育运动的学习兴趣不高,缺乏一种良好学习氛围和环境。

2 高校健美操教学发展方向

2.1革新教材教学内容

革新教材内容是高校健美操教学的发展方向,它包括理论与实践两部分。首

先,健美操教学内容需要不断的更新、优化、充实和发展,教材内容要求有理论有基础,还可以加入健美操音乐知识、锻炼方法及运动损伤防治等内容。其次,丰富健美操实践训练部分。健美操教学内容,可以引入现代流行其他运动等文化元素,为健美操运动注入新的活力。这种教学教材内容的创新,一方面提高了学生学习健美操的兴趣,一方面丰富和优化了健美操实践教学的内容。总而言之,即是要求高校明晰健美操开设的目的,如培养学生身体的韵律感、塑造良好优雅的体态、强健身体机能、加强学生的运动等,激发学生的创造力和自信心从而促进学生身体和心理的全面健康发展。同时,健美操教学要形成一套科学的教学体系,包括有效的教学设计、教学组织、训练等。由于时代发展的不同,新时期高校健美操也应该根据时代特点,以学生为中心,从学生学习发展的实际出发,对当前的教学内容进行革新和发展。

2.2创新教学方法

新时期,新课程教育体系的改革对课堂教学也提出了新的要求。这表明在高校健美操教学中,教师要减少传统应试教育的教学模式,如在教学主体上进行一定转变,鼓励学生发挥自主能动性,激发创造和参与的积极性,不断探索新的教学手段和方法。由此可以得出,创新健美操教学教学方法可以通过转变教学手段,将采取启发式教学法、多媒体教学法、提示法等运用到健美操课堂上,减少学生学习健美操的抵触心理和情绪,增强学生学习健美的参与感和获得感。另一方面,健美操这门学科本身要求由内而外的创新和突破,主动加入和引进其他新的教学方法。同时,根据新时期学生学习健美操的新的需求,不断更新和选择符合学生心理期望的多元化教育方式和方法。比如游戏教学法、情景教学法、视频反馈教学法等现在流行且受学生欢迎的教学方法,达到强化健美操教学的针对性,激发学生学习健美操的兴趣,提升健美操教学的生动性与直接性等。

2.3完善考核评价

良好的健美操考核评价体系将会推

动高校健美操教学的发展,同时为促进学生全面发展提供稳定的保障。因此,教师在对学生的健美操进行考评时,不仅要注重学生对于健美操技术动作和基础理论的考评,还应当注意学生的健康教育发展。即,教师在考评学生学习效果的时候,要考量学生在学习健美操时的各类表现,如身体状态、学习态度、团队精神等。对以上表现进行一次综合的考评。这就要求,我们建议一个科学合理考评体系。一个良好健全的考评体系,在一定方面来说是有利于对健美操教学方向和教师教学活动开展及学生学习进行引领作用的。只有建设一个完善的考评体系,将大大激发和提高学生学习健美操的热情,增强他们的身心素质。总而言之,在规范健美操教学和考评的过程中,实现健美操这项体育运动强健体魄、陶冶情操,最终实现学生们健康、阳光的成长和发展。各高校健美操考核一定结合本身实际,及时发现考评中存在的问题,及时纠正和完善,建设一个以学生全面发展为中心的考评标准,不可以只关注健美操本身这个运动,而是注重其背后的功能价值。

2.4提高教师水平和学校重视度

学校作为学科的发起人,以学生的全面健康发展为中心,转变思维,正确认识和肯定健美操教学工作。同时,健美操教师也要发挥主观能动性,以积极主动的心态将健美操这一美好运动展示在学校领导面前,宣传这一运动中所蕴含的美学与力学。体育强国是新时期我国体育工作改革和发展的目标与任务,国家要力争实现体育大国向体育强国的转变。而当前,我国高校健美操运动与国外相比,存在明显差距。因此,学校要深刻

把握中央文件精神,在明确差距后,提高对健美操运动的重视程度,增加投入,努力为体育建设增砖添瓦。另外,提高健美操教师教学水平,建设一支优秀的健美操教师队伍是对健美操教学效果的保证。新形势下,健美操教师需要始终保持和补充新知识,横线和纵向的拓宽和拓深知识的广度和深度。学校也要定期组织和选派教师去进行健美操教学的专业学习,为教师间专业交流搭建平台,鼓励年轻教师深造,优秀教师分享教学经验,提高教师的学历和知识结构,促进教师健美操教学能力水平。

2.5改善教学条件与环境

良好的教育教学环境和条件,有利于激发学生学习健美操这门运动的兴趣,同时优质的教学条件,有利于保证健美操教学效率和学生的安全。因此,学校建设和发展健美操教学,就应到注重改善教学条件和环境,采用新的教学用具,设置完善齐全的设施设备,特别是注意场地地面的建设和安全,避免学生在学习和练习健美操某些技能动作的时候不慎受伤等情况的发生。另外,完善的教学设施设备也是健美操教学活动顺利开展的基础,它对于学生的学习体验和教师的教学体验都有重要作用。在健美操设施设备的建设和安装上,要坚持科学合理原则,可以采用新材料,改善物质环境条件,助力健美操教学效果和高质量发展。另外还要注意,健美操教学场馆、设施设备等建设和安装的时候,强调符合健美操运动规律,如满足一些技术基础动作的使用要求,同时还要对健美操教学用具进行定期维护和保养。总得来说,就是保证健美操教学效果的最佳化,保障学生学习健美操的安全最大化,从而促进

高校健美操的长远发展,促进学生的身心健康的全面发展。

3 结语

健美操是一项融合了舞蹈、音乐、健身等于一体的综合体育运动,具有改善体质、增进健康、塑造体型、控制体重、愉悦精神、陶冶情操的作用。它在高校的实践与开展,对于提高学生的综合素养,促进学生的全面发展具有重要的意义。因此,各大高校需要加大对于健美操教学的重视程度,提高教学质量,提升学生学习的习得感,通过“外健身、内健心”将运动、阳光、健美、向上的生活方式带进校园,提升高校学生综合素质。

[参考文献]

- [1]郝玉娇,郝哲,张鹏杰.试述“阳光体育运动”视角下高校健美操课教学改革与发展[J].河北农业大学学报:农林教育版,2018,(2):275-278.
- [2]张佳佳.高校健美操课快乐体育教学模式的构建与实验研究[D].东北石油大学,2019.
- [3]乔宇.中职健美操教学模式的改革与创新研究[J].才智,2019,(30):102.
- [4]王镛.新时代背景下高校体育发展的功能定位、现实困境与实施策略[J].中国学校体育(高等教育),2018,5(12):14-18.
- [5]白庆平.普通高校健美操生态课堂教学策略的研究[D].武汉体育学院,2018.
- [6]林川.我国高校健美操教学存在的问题与对策研究[J].当代体育科技,2019,9(2):106-107.
- [7]韩柳.高校健美操教学现状及对策探究[J].青少年体育,2017,(12):86-87.