

健美操教学中的德育渗透与实践

刘志平

太原科技大学

DOI:10.12238/er.v7i4.4987

摘要：本研究探讨了健美操教学中的德育渗透与实践。在现代教育中，健美操作为一项广受欢迎的体育活动，不仅有助于学生的身体健康，更提供了一个独特的平台来进行德育教育。本研究首先分析了健美操与德育的内在联系，并阐述了在健美操教学中进行德育渗透的必要性。通过深入研究，我们提出了一系列在健美操教学中渗透德育的内容和方法，包括团队合作精神的培养、自律性的提升以及坚持不懈等品质的锤炼。此外，本研究还通过实践案例展示了德育渗透的具体操作和效果，并对德育渗透的效果进行了评估。面对健美操教学中德育渗透的挑战，我们也提出了相应的对策和建议。最终，本研究总结了健美操教学中德育渗透的重要性与实践成果，并对未来的教学方向进行了展望，以期在教育实践者提供有益的参考。

关键词：健美操教学；德育教育；德育渗透；团队合作精神

中图分类号：G410 文献标识码：A

The Infiltration and Practice of Morality Education in Aerobics Teaching

Zhiping Liu

Taiyuan University of Science and Technology

Abstract: This study explores the infiltration and practice of morality education in aerobics teaching. In modern education, aerobics, as a popular sport, not only contributes to students' physical health but also provides a unique platform for moral education. This study first analyzes the intrinsic connection between aerobics and morality education, and elaborates on the necessity of infiltrating morality education in aerobics teaching. Through in-depth research, the research proposes a series of contents and methods for infiltrating morality education in aerobics teaching, including cultivating team spirit, improving self-discipline, and forging qualities such as perseverance. In addition, this study demonstrates the specific operation and effectiveness of morality education infiltration through practical cases, and evaluates the effectiveness of morality education infiltration. Facing the challenges of infiltrating morality education in aerobics teaching, this article also proposes corresponding countermeasures and suggestions. Finally, this article summarizes the importance and practical achievements of morality education infiltration in aerobics teaching, and looks forward to the future teaching direction, aiming to provide a useful reference for educational practitioners.

Keywords: Aerobics teaching; Morality education; Infiltration; Team spirit

引言

随着教育的全面发展，体育教育不再仅仅局限于身体锻炼和技能培养，而是越来越多地融入到学生的全面发展教育中。健美操，作为一种融合了音乐、舞蹈和体育元素的运动形式，近年来在校园中受到了广泛的欢迎。它不仅能够锻炼学生的身体素质，提升协调性和灵活性，更重要的是，健美操教学为德育教育提供了一个绝佳的平台。

德育教育一直是学校教育的重要组成部分，它关乎学生的道德品质、价值观念和社会责任感的培养。然而，传统的德育方式往往侧重于理论灌输，缺乏实践操作和切身体验，这在一定程度上影响了德育效果。健美操教学作为一种实践

性强的活动，能够让学生在运动中感受团队合作的力量，培养自律精神，锻炼坚持不懈的意志，从而实现德育的有效渗透。

1. 健美操与德育教育理论基础

健美操与德育教育，看似两个截然不同的领域，实则在教育实践中有着紧密的联系。健美操，这一融合了艺术、体操与舞蹈的体育运动，自诞生之初就不仅仅是为了锻炼身体、提高体质，更蕴含着对美的追求和对团队协作、自律坚持等品质的培养。而这些品质，恰恰是德育教育所追求的目标。

健美操的起源可以追溯到古代，但现代健美操是在20世纪后期才逐渐发展起来的。它以音乐为节奏，以体操动作

为基础，结合了舞蹈的柔美与力量，成为了一种广受欢迎的体育运动。在健美操的教学中，学生需要学习并熟练掌握各种动作，这要求他们具备高度的自律性和坚持不懈的精神。同时，健美操的表演往往需要多人协作，这又对学生的团队合作精神提出了要求。

德育教育，顾名思义，是对学生进行道德品质、社会公德、个人品德等方面的教育。德育教育的目标是培养出具有良好道德品质、健全人格和社会责任感的学生。在传统的德育教育中，人们往往通过理论教学、案例分析等方式来传授道德知识和价值观念。然而，随着教育理念的更新，人们越来越认识到实践操作在德育教育中的重要性。

健美操教学与德育教育之间的联系在于，两者都致力于培养学生的自律性、团队合作精神和坚持不懈的品质。在健美操教学中，教师可以通过设计各种动作组合和团队协作练习，让学生在实践中体会这些品质的重要性。例如，在练习健美操的过程中，学生需要自律地坚持练习，才能熟练掌握动作；在团队协作中，学生需要学会与他人沟通、配合，才能呈现出完美的表演。

2. 健美操教学中德育渗透的必要性

在当今社会，德育教育的重要性日益凸显。随着教育的全面发展，我们越来越认识到，教育不仅仅是知识的传授，更重要的是培养学生的道德品质和社会责任感。而健美操教学，作为一种独特的体育教育形式，为德育渗透提供了得天独厚的条件，其必要性不容忽视。

健美操教学中的德育渗透有助于培养学生的团队合作精神。在健美操的学习和表演中，学生需要相互配合，共同完成动作和编排。这种合作不仅要求学生具备良好的沟通能力和协调能力，更需要他们学会倾听、理解和尊重他人。通过这一过程，学生能够深刻体会到团队合作的重要性，从而培养起团结协作的精神，这对于他们未来步入社会、融入团队具有不容忽视的作用。

健美操教学中的德育渗透可以增强学生的自律性。学习健美操需要学生具备高度的自律性和自我管理的能力。在练习过程中，学生需要自觉遵守纪律，按照教练的要求进行训练，这种自律性的培养有助于学生形成良好的行为习惯和自我约束能力。这种自律精神不仅对学生个人的成长至关重要，也对整个社会的发展具有积极影响。

通过健美操教学中的德育渗透，可以锻炼学生的意志品质，培养坚持不懈的精神。健美操的学习和练习是一个长期且艰苦的过程，需要学生付出大量的时间和精力。在这一过程中，学生不可避免地会遇到挫折和困难。然而，正是这些挑战和磨砺，让学生学会了坚持和不懈努力，锤炼意志品质的同时还提升了抗压能力。这种精神对于学生未来的学习和工作都具有重要意义，能够帮助他们在面对困难时保持积极

态度，勇往直前。

健美操教学中的德育渗透还有助于提升学生的审美情趣和艺术修养。健美操融合了音乐、舞蹈和体操等多种艺术元素，通过学习和欣赏健美操的表演，学生可以感受到艺术的美感和力量。这不仅有助于提升学生的审美情趣和艺术修养，还能让他们在追求美的过程中培养积极向上的生活态度和价值观。

3. 健美操教学中德育渗透的内容与方法

在健美操教学中，德育渗透的内容丰富多样，涵盖了多个方面，其教学方法也灵活多变，旨在全面培养学生的道德品质和社会责任感。

3.1 德育渗透的内容

团队合作精神：健美操常需多人协作完成，因此，团队合作精神的培养至关重要。教学中，教师可以通过分组练习、团队表演等形式，强调团队成员之间相互依赖和支持，让学生在实践中体会团队合作的力量。

自律与自我管理能力：健美操练习需要学生严格遵守纪律，按照规定的动作和时间进行训练。这要求学生具备自律和自我管理的能力。教师可以通过制定明确的训练计划和规则，引导学生自觉遵守，从而培养他们的自律性。

尊重与包容：在健美操的学习和表演中，学生需要学会尊重教练的指导，尊重队友的意见，同时也要包容不同的观点和风格。教师可以通过讨论和角色扮演等方式，引导学生学会尊重与包容。

坚持不懈与毅力：健美操的学习和进步需要时间和努力的积累。教师可以通过设定长期和短期的训练目标，鼓励学生坚持练习，培养他们的毅力和耐心。

审美情趣与艺术修养：健美操融合了艺术与体育，教师可以通过让学生欣赏高水平的健美操表演，引导他们发现和感受美，提升他们的审美情趣和艺术修养。

3.2 德育渗透的方法

榜样示范：教师可以通过自身的言行举止为学生树立榜样，展示良好的道德品质和行为习惯。同时，也可以邀请优秀的健美操运动员或前辈分享经验，激励学生追求卓越。

情境模拟与角色扮演：教师可以设计特定的情境，让学生通过角色扮演来体验不同的道德困境，并引导他们思考如何做出正确的道德选择。

小组讨论与反思：在每次训练或表演后，教师可以组织学生进行小组讨论，让他们分享彼此的感受和经验，并进行自我反思，从而加深对道德品质的认识和理解。

4. 健美操教学中德育渗透的实践案例

案例背景：

某高校一直以来都非常重视体育教育，并尝试在各种体育活动中融入德育教育。在健美操教学中，李老师发现这是

一个极佳的德育教育平台。她决定通过一个全新的教学计划，让学生在在学习健美操的同时，也能在德育方面得到成长。

实践过程：

团队合作与沟通能力的培养：李老师将学生分成几个小组，每个小组都需要完成一套健美操的编排和表演。在这个过程中，她要求学生自行分工，有人负责编排，有人负责音乐选择，有人负责表演等。学生们在小组讨论中充分表达自己的想法，并学会倾听和采纳他人的建议。通过这个过程，学生们的团队合作能力和沟通能力得到了显著提升。

自律与自我管理能力的培养：在健美操的训练过程中，李老师对学生们要求非常严格，从动作的标准性到训练的纪律性都有明确的规定。她要求学生按时到达训练场地，严格遵守训练计划，并自行记录每次训练的情况。在这样的要求下，学生们逐渐养成了自律和自我管理的好习惯。

尊重与包容品质的培养：在健美操的编排过程中，李老师鼓励学生们尝试不同的风格和元素，但同时也要要求他们尊重他人的创意和想法。当小组内部出现分歧时，她会引导学生通过讨论和协商来解决问题，而不是简单地通过投票或权威来做出决定。在这个过程中，学生们学会了尊重和包容他人的观点，也学会了如何以理性和平和的方式解决争议。

5.健美操教学中德育渗透的挑战与对策

在健美操教学中融入德育教育，尽管有着诸多积极的影响，但在实际操作过程中也面临着一些挑战。以下是对这些挑战的详细分析，并提出相应的对策。

挑战一：德育与健美操教学的融合度

如何在不影响健美操教学质量的前提下，有效地融入德育教育，是一个需要面对的挑战。如果处理不当，可能会导致教学重心偏移，影响健美操的教学效果。

对策：

明确教学目标：教师在课前应明确健美操教学和德育的目标，确保两者相辅相成，既提高学生的健美操技能，又培养其道德品质。

巧妙设计教学内容：教师可以将德育内容巧妙地融入健美操的动作编排、音乐选择等环节中，使学生在在学习健美操的同时，自然而然地接受到德育教育。

挑战二：教师对德育教育的理解和实施能力

不是所有的健美操教师都具备深厚的德育教育背景，因此，如何确保教师能够准确理解和实施德育教育，也是一个需要关注的问题。

对策：

加强教师培训：定期为教师提供德育教育的培训，帮助他们深入理解德育教育的内涵，提高其在健美操教学中融入德育教育的能力。

交流与学习：鼓励教师之间进行交流和分享，在健美操教学中融入德育教育的成功经验和案例，共同提高教学水平。

6.结论

本研究探讨了健美操教学中德育渗透的重要性、实施方法、效果评估以及面临的挑战，并提出了相应的对策。通过实践案例和效果评估，我们验证了健美操教学中德育渗透的可行性和有效性。研究结果显示，健美操教学不仅能够提升学生的体育技能和身体素质，还能有效地培养学生的道德品质，如团队合作精神、自律性、尊重与包容等。同时，也认识到在德育渗透过程中存在着学生个体差异、德育与体育教学的融合度、教师的德育教育能力以及评估体系的建立等挑战。

参考文献：

- [1]肖宁.课程思政在高校健美操教学中融合的研究[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(学校体育分会)(二).武汉体育学院,2023:2.
- [2]宁宇航.北京市高等体育院校健美操教学中落实“课程思政”理念的发展对策研究[D].首都体育学院,2022.
- [3]李剑如.课程思政理念下高校健美操课程教学改革探究[J].运动精品,2022,41(02):17-19.
- [4]冯岩.高校健美操“课程思政”教学实施路径研究[D].郑州大学,2021.

作者简介：

刘志平, 1972, 女, 民族: 汉族; 籍贯: 山西定襄县; 单位: 太原科技大学; 学历: 大学本科; 职称: 副教授; 研究方向: 健美操教学。