

终身体育思想视野下的高校健美操选项课教学设计

李 丽

天津农学院 天津 300384

摘要:高校是我国教育体系中的重要组成部分,在体育强国价值引领下,培养“终身体育”思想、养成“科学锻炼”习惯,是大学生作为新时代“体育梦、中国梦”主体责任人的必修内容,已成为高校培养全方位人才的有效助力。健美操作为高校体育选项课的主要内容之一,其对学生形成终身体育思想有着十分重要的价值与作用。为进一步提升健美操选项课教学效果,本文将立足于“终身体育”思想的当下,对高校健美操选项课教学设计优化完善的重要性以及教学设计优化的前提进行论述分析、对相关实践策略深入探讨,面向助力提升学生身体素质、促进学生全面健康发展的未来。

关键词:终身体育思想;高校健美操;选项课;教学设计

前言:健美操是一项集体操、舞蹈、音乐于一身且具有较大健身价值的体育项目,作为高校体育课程的主要内容,对学生身体发展以及心理素质的培养有着重要价值与作用。现代教育背景下,为进一步发挥健美操教学的育人价值,引导学生爱上体育锻炼、树立终身体育思想,高校体育教师应当在实践过程中从教学方法、教学模式等方面,对健美操选项课进行创新优化,以实现高质量健美操课程的构建,为学生成长发展提供更为优质的体育教育服务。

1 终身体育思想视野下高校健美操选项课教学设计优化的重要性

1.1 强化学生身体素质

终身教育理念下,高校进一步创新优化健美操课程,能够实现对健美操锻炼兴趣的有效培养。在健美操课程学习过程中,学生能够在教师引导帮助下,充分活动自身手臂、腿部等关节,适当拉伸韧带^[1]。当代大学生成长发展于新时代,其对自身形象有着较高的要求。健美操突出的塑形和减脂优势能够吸引学生积极主动参与到锻炼之中,运动的愉悦与放松对不良情绪也有一定的抵制作用。高校健美操课程优化设计能够为学生身心放松提供更深入的方法和指导。通常情况下,健美操锻炼往往伴随着节奏鲜明的音乐。在学习锻炼过程中,学生能够在伴奏下随着音乐律动、感受音乐的魅力和健美操动作的变化、实现身心的舒展与放松、从而提升运动能力和使技术技能得到提高。

1.2 舒缓学生身心压力

健美操课程不仅能使学生轻松愉悦的环境中实现身心的舒展与放松,而且能在增强学生身体素质方面提供重要价值。高校学生面临着学习与就业的双重压力,

健美操与其他体育运动项目一样,对学生身体素质也有着增强作用。健美操选项课教学设计的优化与完善,有利于促进学生血液循环,提升学生心肺功能;健美操运动强度大、节奏快、动作舒展,整个锻炼过程身体都处于高负荷及支出状态,从而能够实现对心肺功能的有效锻炼。同时,也能够改善学生呼吸功能,实现对学生呼吸肌群的锻炼。

2 终身体育思想视野下高校健美操选项课教学设计优化的主要前提

2.1 健美操教学准则

寻求身心层面的放松与愉悦是人类天生就有的心理需求,终身体育思想视野下,高校健美操选项课教学设计优化的首要准则是在锻炼学生身体、提升学生身体素质的同时,舒缓学生内心压力,让学生收获愉悦情绪。高校健美操教学的主要准则是“健康为先”的指导思想,倡导促进学生全面发展,培养学生体育观念与兴趣爱好,调动学生主动锻炼的意识能力,这亦是高校体育教学的首要任务。在高校健美操教学过程中,促进学生身心全面发展是其质量准则,主要目的是提升学生身体与审美素养,陶冶学生情操,发展学生健全人格品质,助力学生全面健康发展^[2]。

2.2 健美操教学主要目标

健美操是高校体育教学中的主要运动项目,现代化教育背景下,高校健美操教学的主要目标是帮助学生掌握健美操基本练习方法,发展学生身体协调性、灵活性、柔韧性,提高耐力和爆发力等运动能力;并通过理论知识、技术规则讲解和教学竞赛视频观看等活动,培养学生形成规则意识,发展学生自我管理约束能力,以实践活动为载体,培养学生形成良好的体育锻炼习惯。

为此,为使学生树立终身体育思想,在健美操选项课设计优化过程中,高校应当紧密结合健美操教学主要目标,调整教学内容与教学策略,以实现高质量体育课堂的有效构建。

3 终身体育思想视野下高校健美操选项课教学设计优化的实践策略

3.1 教学设计优化,符合学生身心发展

终身体育思想视野下,高校体育教学在实践过程中,需以助力学生生长发育,增强学生身体素质与健康程度为核心,在教学过程中渗透生理、心理以及社会适应层面的健康观念。对此,高校体育教师在健美操选项课教学设计优化过程中,应当注重增强健美操教学的科学性与合理性。高校体育教师应当注重将学生健美操锻炼过程中心率控制并保持在每分钟130次以上,150次以下,让学生心跳始终控制在合理生理负荷区间之内,心率要始终适中,切记波动起伏过大对学生造成不良影响。在以往高校健美操教学过程中,教师常践行落实生理负荷“波峰”的教学理论,这使得教师在实际教学过程中,常使学生心率每分达到180次,这对学生成长发育与身心健康百害无一利。同时,高校体育教师应当在课堂中为学生营造轻松愉快的教学氛围,搭建自由、宽松的的教学环境,让学生在轻松的氛围中实现综合素质与能力的提升,获得身心的健康发展。高校体育教师在实际教学过程中,还需注重转变学生被动接受知识的地位,注重发挥学生主观能动性与独立自主性。在健美操教学过程中,教师应当注重鼓励学生发挥其自身创新意识与创造能力,让学生在身体活动过程中,不断认识自我、发现自我、创造自我,并从中收获极大满足感^[3]。

3.2 多元化教学内容,丰富课程教学资源

在素质教育全面深入推进的今天,健美操作为高校体育教学的主要内容,其在实际教学过程中应当注重对课程教学内容进行创新优化,引进多元化教育资源,以更好地发展学生素质素养。高校体育教师应当注重结合学生实际情况,以院校现有体育基础为出发点,统筹兼顾重点与全面、知识与健康、教育与趣味之间的关系,注重终身体育锻炼意识的培养以及体育能力的发展。近年来,随着健美操这一运动项目逐渐受到人民群众的广泛关注,该运动项目发展也逐渐成多元化态势,富有时代特征的健美操动作项目不断走进高校,其中涉及尊巴、排舞、搏击操、街舞等,种类十分丰富。在教学设计优化过程中,高校体育教师可以融合健美操发展趋势特征,及时更新丰富健美操教学内容,在课堂上融入时兴的、流行的健美操类型。并在课堂教学过程中适当增

加力量、柔韧性等素质训练项目,如平板支撑等,以更好地增强学生体质,为学生终身体育锻炼意识的形成奠定基础。

3.3 开展分层教学,培养学生体育兴趣

层次化教学模式相较于其他教学模式而言,具有较强的适应性与多变性,在一定程度上能够充分考虑不同阶段、层次水平学生主要特点与实际需求。在健美操教学过程中,高校体育教师可以利用下发问卷调查的形式,对学生体育基础水平与兴趣爱好进行初步调查,并以此为基础,将同一层次水平或兴趣爱好的学生划分为一个小组,以为层次化教学开展提供良好条件。

其一,层次化分组教学能够更好地促进学生个性化发展。高校每位学生均是一个独立的个体,其有着自身独特的兴趣与喜好,在将学生进行层次化小组划分后,教师可以结合各小组的主要特点,设计针对性健美操内容^[4]。例如,针对健美操基础水平较好的学生,教师可以为学生设置具有一定难度的健美操教学内容,如拉丁健美操、健身街舞等,以提升学生健美操运动水平。而针对健美操基础水平较差的学生,教师可以为该小组设置基础性健美操教学内容,如基本热身操,健美操基本步伐等,以循序渐进的方式,逐步激发学生对健美操的喜爱。这一针对性教学方式,能够有效调动学生体育兴趣与热情,促使学生积极主动参与至健美操教学活动之中。

其二,层次化分组教学能够提升学生健美操学习成效。每位小组成员之间的健美操水平相类似,这为针对性教学的实时提供了便捷。在教学过程中,高校体育教师可以立足于小组主要特点,选择与小组情况最为契合的教学方式与教学内容。例如,在层次水平较高的小组,高校体育教师在教学过程中,可以适当提升教学节奏,设计难度较高的动作,促使学生不断挑战自我,提升学生健美操技术水平。在低水平小组中,教师可以适度放缓教学节奏,利用较简单的健美操动作,主抓学生健美操基础水平,以助力学生更好地掌握健美操动作要领。这样,各小组学生在学习过程中均能够在适宜自身的环境中获得收获,进而实现学习成效的切实提升。

其三,借助层次化分组教学,培养学生语言表达能力与团队合作意识。在小组教学过程中,教师可以引导学生以小组合作的形式,锻炼“基础健美操动作”,小组成员一对一练习。这样,在培养学生团队合作的精神与意识的同时,助力学生切实掌握健美操动作。

3.4 创设教学情景,激发学生内驱动力

真实的教学情景的创设,能够有效激发学生体育学

习内驱动力。在健美操教学过程中,教师可以为学生创设“健美操竞赛”这一场景,通过组织学生以小组的形式进行比赛,让学生感受健美操竞赛中的竞争氛围与压力。在竞赛情景中,学生需展示其健美操动作技巧与节奏感,同时也需在规定时间内完成相关技术动作。在这一场景下,能够有效调动学生学习兴趣,使其更加专注地参与至健美操学习之中。在教学情景中,高校体育教师可以扮演评委或裁判的角色,对每一小组、每位学生的表现情况进行满分为10分的打分评价。这样,学生能够接受到更为专业的健美操技术指导。此外,教师也可以为学生创设其他真实教学情景,确保健美操教学顺利开展。

例如,在课堂教学过程中,教师可以为学生创设“健美操表演”这一真实情景,让学生扮演健美操表演者的角色,进行真实的演练与表演。这样,学生们能够感受到不一样的健美操,进一步激发其对健美操的追求与热爱。此外,教师也可以带领学生到户外进行健美操锻炼,使学生在亲近自然环境的同时,深入了解健美操的独特魅力,从而促进其树立终身体育锻炼的意识。

3.5 活用多媒体设备,增强教学交互性

在健美操教学过程中,高校教师可以充分发挥多媒体技术设备的优势,为学生创造富有吸引力、具备交互性特征的学习环境,让学生能够爱上健美操这一体育运动。在教学过程中,教师可以在多媒体设备上为学生播放健美操竞赛视频,带领学生感受真实的健美操竞赛环境与氛围。作为一种形体运动,健美操竞赛中往往包含着优美的动作以及完美身材的展示,在比赛视频观看过程中,学生可以直观感受到运动员的精彩表现,以榜样的力量激发学生在学习健美操的热情。同时,视频中的技术细节与训练方式,能够为学生健美操学习提供丰富、珍贵的素材,助力学生细化掌握健美操技术动作与要领。此外,教师可以在多媒体设备上为学生展示优质教

学素材,帮助学生直观了解、掌握抽象性知识点^[5]。

例如,在健美操教学过程中,教师可以在多媒体设备上为学生直观展示“人体骨骼结构图”,为学生讲解身体各部分运动原理,以及在健美操动作完成过程中,各部位的状态以及发力过程,使学生在掌握技术动作时更具规范性。此外,高校体育教师也可以准备实物模型,演示不同动作在实践过程中的要领,辅助学生掌握技术动作。在多媒体技术手段运用过程中,教师应当注意紧密结合教学内容与学生实际情况,对多媒体技术设备以及教学用具进行合理使用,使其能够辅助健美操教学活动顺利开展。

结束语:综上所述,健美操选项课教学设计的优化创新是高等教育改革纵深推进的必然,现代化教育背景下,高校体育教师应当注重转变自身教育教学观念,对教学内容、教学模式进行全方位优化完善,引进利用小组分层教学、情景教学、多媒体教学等新兴教学模式,促进提升健美操教学实际成效,增强教学的实效性与时效性,进而助力学生成长成才,实现终身体育思想观念的切实树立。

参考文献

- [1]李洁,薛丹,段瑞.体育类课程思政设计的理论与实践——以健美操选项课为例[J].当代体育科技,2022,12(23):167-170.
- [2]因杰秀,屈朝辉,马飞鸿.健美操选项课程混合教学模式研究[J].当代体育科技,2022,12(9):90-92.
- [3]关晨涛,朱俊杰.高校公共体育课“课程思政”教学改革路径研究——以健美操选项课为例[J].福建技术师范学院学报,2022,40(3):321-326.
- [4]闫惠斌,郭然,杨鑫,等.山西省应用型高校健美操选项课教学改革研究[J].体育科技,2023,44(3):108-110.
- [5]张春艳,杨光照.基于SPOC的大学英语健美操选项课程混合教学模式构建[J].当代体育科技,2023,13(16):43-47.