

# 浅谈小学体育课准备活动中健美操的实践研究

张培培

(闵行区实验小学 上海 201104)

**摘要:** 健美操作为一门新兴学科,其不受场地、器材、季节等因素的限制,有利于学生进行练习。现在,越来越多的体育教师在常规的体育教学中(即准备活动和放松部分)融入健美操,既丰富了课堂教学内容,活跃了课堂教学气氛,又能使学生达到增强体质、陶冶情操、塑造体型的效果,激发学生的学习兴趣。本文通过研究、梳理和分析小学高年级体育课准备活动的现有形式和呈现方法,从而发现传统准备活动的教学方式及特点,并且突破传统的准备活动方式引入健美操,将两者呈现的效果进行分析比较,形成具体的可实施的方法步骤,为组建校健美操队提供参考。

**关键词:** 准备活动 健美操 兴趣化

**中图分类号:** G62 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.10.016

## 一、研究背景

随着“小学体育兴趣化”的不断深入,激发学生的学习兴趣,培养终身体育的意识成为体育教学的主要目的。而健美操作为一门新兴学科,其不受场地、器材、季节等因素的限制,有利于学生进行练习。教师在常规的体育教学中(即准备活动部分)融入健美操,既丰富了课堂教学内容,活跃了课堂教学气氛,又能使学生达到增强体质、陶冶情操、塑造体型的效果,激发学生的学习兴趣。

准备活动在体育课教学过程中有着举足轻重的作用和地位,其不仅可以提高神经系统的兴奋性,使学生产生积极参与的意识,更能改善学生各肌群、关节、韧带的柔韧性与灵活性,提高机体机能的协调性,减少学生受伤的风险。然而,传统的体育课准备活动大多以慢跑和关节操为主,这种单一的教学方式无法引起学生的兴趣,从而使学生不注重准备活动的重要性,在之后的课堂教学中产生一些运动伤害。

## 二、小学高年级体育课准备活动的现状分析与反思

### 1. 高年级学生准备活动喜爱度等相关数据分析

问卷情况表明,在参与问卷的A、B两个班中,总人数相近,男女生的人数比例也相似。

表1 体育课准备活动能否达到热身效果 N=80

	男生	女生	占总体%
能	15	14	36.25
不能	20	28	60
不清楚	3	2	6.25

从表1中可以看出,有60%的学生认为现在的准备活动起不到很好的热身作用,只有36.25%的学生认为准备活动是有效果的,还有6.25%的学生不清楚体育课准备活动的热身意义。

目前体育课准备活动的内容、形式单一,在问卷中很明显地体现出来(如表2),关节热身操是体育教师最为普遍的准备活动方式之一,而慢跑和体育游戏占到的比例也相对较高,这就导致学生逐渐不重视体育课准备活动,热身不充分,无法快速进入上课状态等等。

表2 当前体育课准备活动内容、形式 N=80

	男生	女生	占总体%
慢跑	31	34	81.25
关节热身操	38	44	100
体育游戏	31	36	83.75
专项练习	19	26	56.25
其他	10	9	23.75

表3 是否愿意尝试其他方式的准备活动 N=80

	男生	女生	占总体%
愿意	18	27	56.25
不愿意	10	12	27.5
无所谓	10	5	18.75

表3显示,56.25%的学生愿意尝试其他方式的准备活动,参与的热程度很高,并且学生对于新的准备活动方式有一定的好奇心。只有27.5%的学生不愿意尝试其他方式的准备活动,而18.75%的学生表示无所谓。

可以看出,传统体育课准备活动的内容形式单调乏味,慢跑两圈再加一套关节热身操成为大多体育教师千篇一律的体育课“开场秀”,久而久之,学生便会感到厌烦、无聊,很难调动起学生的兴趣,并且小学生的思维活跃,重复单一的热身运动容易导致学生转移注意力。尤其是高年级的学生,有些女生及体质较弱的学生本来就对体育课缺乏兴趣,如此一来,他们对体育课就更没有期盼了,体育课对于他们来说只是一节室外活动课。同时,传统的准备活动缺乏针对性,无法与体育课的主要教学内容紧密联系在一起,无法达

到诱导或辅助性的练习效果和满足运动的需要。

## 2. 健美操融入小学体育课前准备活动的优势

通过健美操作为课前导入,使学生不但能够提高身体机能,达到热身的实际效果,还能最大限度地调动学生在本次课中进行体育锻炼的积极性和主动性,即提高练习和学习的欲望,也是培养学生进行主动、科学、合理的热身习惯,形成健康的运动观。

### (1) 律动的精灵,激发学练兴趣

#### 【案例呈现】

通过一个阶段的健美操融入准备活动的实践,学生开始对准备活动有了很大的期待。每次上课前都会冲到体育办公室问:“老师,我们今天跳什么热身操呀?是集体操还是双人操啊?”同时还会猜测今天的准备活动和什么课堂主题有关系,对体育课的主动性和积极性大大的提高,包括以前上课不是很认真的学生也会主动来询问上课内容。

这样一来,通过教师的组合与创编组成无数种组合与练习形式,令学生充满期待和向往。在体育课的开始阶段对学生上课的参与度、思想集中度、以及最基本的热身功能都起到了非常有效的作用,不仅增添了课堂的趣味性,提高了学生的注意力,而且还让学生慢慢喜欢做准备活动,重视起准备活动。

### (2) 音韵相伴,提高学练积极性

以四年级远撑前滚翻这一教学内容为例,该内容是一项对热身要求以及学生主动参与要求很高的内容,如果学生热身不充分或者技术环节没有仔细听老师的讲解和示范,很容易受伤且上课学练效果不佳。

#### 【案例呈现】

自然班:以传统的慢跑和徒手操作为热身手段,大部分学生觉得枯燥乏味,对于体型比较胖、运动能力较弱的学生来说,没有起到很好的热身和激励的作用。全班在做徒手操和慢跑之后近半数学生还未进入状态,学生思想不能集中,上课效率不高。此外,热身不充分导致部分学生还没有练习到连贯动作的阶段就已经出现扭伤、拉伤等状况。通过3-4个课时的练习,个别能力强的学生可以独立完成完整动作,但大部分学生不能很连贯地完成整套动作,或是勉强完成。30%的学生不能完成或没有完成欲望,配合度较低。此外,每堂课的课时密度和运动负荷也没有达到最佳锻炼水平。

实验班:以健美操作为准备活动的热身和导入,班级中部分平时上课积极性不高的学生也很快被动感的音乐和充满

魅力的肢体动作所感染,不仅热身充分,而且还能够积极主动地参与到练习中来。学生在音乐和形体的双重感官刺激下很快进入状态,从准备姿势到身体姿态都能在最快的时间内达到要求,学习欲望强烈。每个技术环节的落实都很有效率,学生从精神面貌、上课态度、动作完成度等方面都非常令人满意。通过3-4个课时的练习,90%以上的学生基本掌握远撑前滚翻的动作,50%学生能够做到动作标准、姿态优美。并且结合健美操热身的课堂运动负荷达标,学生在35分钟的课上能够得到充分的锻炼。

由此可以看出,健美操是在音乐的伴奏下表现人体美、动作美、精神美的体育项目,是融合声音美、视觉美、感觉美为一体的艺术。因此,音乐伴奏贯彻于准备活动过程中,激发了学生各个感官的刺激,同时也充分调动了学生主动参与练习的兴趣,准备活动的效果也得到很大的提升。

### (3) 点面结合,提高学练效率

德国教育家第斯多惠说过:“教学艺术的本质不在于传授本领,而在于激励、唤醒、鼓舞。”教师是课堂的“引路人”,在原来的单个动作教学方法上,教师通过结合课堂主要内容,重新整合编排单个动作,融入辅助性练习,最终连接形成一个组合,进行引导、示范、适时领操等教学方法,促使教学与练习的连续、流畅进行,让学生达到有氧运动的健身效果和提高教学效率。

#### 【案例呈现】

课堂教学案例——四年级《双手头上前掷实心球》:

这一内容的学习和练习过程中,重点是手臂的快速挥臂及合理的出手角度,难点是身体由下至上的协调用力,因此,手、肩和腰部成为了热身的重点。在教学中针对这单个部位的热身操,如手指操、小动物模仿操等等,不仅能激发学生的学习兴趣,还能达到专项准备活动的效果。在教学四年级《双手头上前掷实心球》准备时,播放音乐《Hold my hand》,让学生融入到音乐情景中,用语言“用力甩”“大雁用力向上飞”“小蛇扭扭腰”等提示学生。同时结合一些健美操的基本步伐“原地踏步”“开合跳”等提高学生的运动心率,充分达到热身的效果。

教师结合健美操的准备活动能让学生在不间断的、低强度的运动当中进行学习锻炼,真正达到有氧运动的锻炼效果,深受学生的喜爱,学生练习的积极性和之后课的实际练习效率有明显的提高。

### (4) 美的熏陶,建立良好的师生关系

健美操是一种肢体语言艺术,通过教师的引领、示范与

展示，学生感受到了健美操的感染力和表现力，会对老师产生崇拜感。教师可在练习中可以加强师生互动，让学生和教师的关系更密切，从而提高师生沟通的有效性，让教师在第一时间了解学生的上课需求以及他们的爱好，对提高课堂有效性有着不可替代的作用。

#### 【案例呈现】

学生馨雅（化名）是一个腼腆、内向的女生，平时不善于和其他同学交流，身体姿态有轻微驼背。笔者在与她的交流中发现，她有点自卑的情绪，觉得自己虽然学习成绩不错，但不敢和同学们交流，也不善于在班级里展示自己，所以总不够自信，没有很多的朋友。通过一段时间的健美操准备活动的实践，在老师的引导和帮助下，馨雅变得越来越自信了，身形也越来越好，驼背得到了一定的改善。她和我谈，她觉得健美操的音乐节奏感强，特别有感染力，跳的时候很开心有一种释放自己的感觉。还说要像老师一样，做一个自信漂亮的女生。

通过健美操教学的融入，展现出健康、积极向上、阳光乐观的精神面貌，突出了健美操的特点。

#### 四、研究成效

体育课越来越受到体育教师的重视，小学体育更是培养学生终生体育意识的最佳时机，也是学生对体育最初的理解，这对我们小学体育工作者提出了更高的要求。为了更好地落实与配合“小学体育兴趣化”，本文紧扣“兴趣”二字，真正做到以学生为本，让学生成为课堂的主人。

更为体育课堂创造了良好的教学氛围，在教学中不管是体育课堂的主教材还是副教材、准备活动还是放松活动都可以充分引入不同风格不同节奏的音乐融入到体育课堂当中去。例如在一年级投掷教材这一例中，准备活动引入一段健美小球操，让学生在欢快愉悦的课堂气氛中学会如何持球，也就相当于投掷这一主教材的第一节课，将课堂充分引入主题。在准备活动中也可以用一首积极向上的健美操音乐带动学生进行不同关节的体育活动，相信此效果也会更能充分活动每一位学生的关节，从而达到事半功倍的效果。教师就要让学生感受健美操中的美，指导学生欣赏健美操优美的动作与

轻快音乐中蕴含的力量之美、精神之美。只有创设这样的教学氛围，才能激发学生的兴趣，提高健美操教学效果。还可以调动学生体育课堂中的学习情绪，音乐是健美操准备活动的一个重要组成部分，是健美操准备活动的灵魂所在。有所韵律感强、轻快灵动的音乐，健美操准备部分的氛围才能凸显出来。音乐和健美操准备活动是相得益彰的关系，音乐能够增强健美操准备活动的感染力，而健美操准备活动能够赋予音乐以具体的内涵和生命，带给人良好的审美体验。在音乐的节奏感下，学生能够更快地记忆和掌握相关的工作，激发学习热情，使健美操教学起到意想不到的效果。在音乐的氛围下，教师和学生一起运动，能够拉近彼此之间的距离，营造出平等、轻松的课堂氛围。师生之间相互配合、教学相长，既调动了学生的学习情绪，也提高了教学的效率，一举两得。

在近一年的时间里，教师将健美操引入到准备活动中去使课堂效率越来越高，师生关系越来越融洽，同时又给学校培养出了一批优秀的、训练有素的健美操队队员。对于教师而言，通过将健美操引入体育课准备活动，打破了传统准备活动的形式单一、内容简单的教学模式，将个性化与多样化相结合，结合现代化的教学方法和手段，达到教学目标。这让我更加坚定了将健美操引入到体育课准备活动的决心，创编出更多、更有趣、更有效，紧密结合课堂练习内容的准备操。

#### 五、结论与反思

通过健美操的融入，实验班学生参与准备活动后的心率有明显的变化，92.1%的学生达到110及以上，较好地达到了热身的效果，并且有90.8%的学生逐渐改变对健美操的理解和认识，开始喜欢跳准备操。同时，学生较以前能更快地进入上课状态，课堂练习的效果和学习的兴趣也有了显著的提高，甚至有不少学生会主动提出要跳健美操，觉得健美操比一般的准备活动有意思。由此可以看出，健美操融入准备活动让学生感受到了快乐，也起到防止、减少运动损伤的效果，让体育课变得即能开心、轻松的学习，又能学到一定的体育知识与技能。