

健美操课堂教学的心得体验

作者：西安航空技术高等专科学校 张小妮 魏鹏飞

【摘要】健美操是一项追求人体健与美的运动项目，在课堂教学中应注意加强乐感训练，改进教学方法，教师要通过饱满的精神面貌，整洁合体的运动服装，优美激情的动作示范，简练生动的要领讲解，准确清楚的节拍口令，来激发学生的学习兴趣，提高教学效果。

【关键词】健美操； 课堂教学； 方法体验

健美操是一项追求人体健与美的运动项目，因此健美操属健美体育的范畴，具有高度的艺术性。通过练习健美操可增进健康美，也可塑造形体美，更重要的是可缓解精神压力、娱乐身心，能达到医疗保健的目的。

一、加强乐感训练

健美操是在音乐的伴奏下进行的身体练习。节奏感好，可保证动作的协调、省力、效果好。初次进行健美操学习，对于学生来说是非常陌生，根本就不能把动作融入到音乐之中，随着音乐的节奏而进行锻炼，往往把动作和音乐脱节，脚步的动作踏不上音乐的节奏。在学习中教师要注意引导学生在听懂音乐的基础上进一步去感受音乐，理解音乐，以此增加音乐对动作的感染力，使音乐和动作逐渐融为一体。例如一首健美操乐曲，要求学生把每一段的第一拍，用击掌的方式表示出来，不断刺激学生对音乐节拍的感觉。在教学中，教师可根据音乐节拍的不同，音乐节奏的快慢，音乐强弱的要求和旋律的变化以及音乐要表达的内容指导学生练习，使学生通过练习体会音乐魅力所在，通过音乐的感染力来提高动作质量，动作不是单纯、平淡的跟随音乐，而是随着音乐的变化而变化。表现出它的力度、美感和活力，达到动作和音乐之间自然、和谐、统一。

二、组合动作的教学方法

由于健美操动作类型丰富多样，因此，教学中必须根据学生具体情况，恰当合理的选择教材和运用教法，因人施教。教学内容一般由易到难、由简到繁，动作速度由慢到快、先单个后组整，先分解后组合。教学方法一般采用金字塔法，递加法，分解多化法，连接法。在健美操教学中主要采用背面示范和镜面示范两种。在学生基本掌握的情况下，用口令引起学生的注意，例如：手臂前屈，腿抬高等。肢体动作提示多用于手势示意动作方向的变化等。在教学中，在掌握若干单个动作的基础上，进行组合动作的教学。健美操组合动作练习可以培养学生的协调性，韵律感。所编选的组合动作应符合教学任务及学生水平。对初学的学生可先安排些比较轻松愉悦，音乐节奏在 130BPM（即音乐节奏在每分钟 130 拍），简单易学的健美操组合动作，运动强度控制在 70%—80%，随着动作的熟练，体力增强，可逐渐加大运动量、运动密度，音乐速度可提高到 145BPM，运动强度控制在 70%—80%，动作组合难度加大。如组合动作 18 拍 4 个侧并步；9-16 拍 2 个 V 字



步；17-24 拍向前、向后走三步点地；25-32 拍后屈腿一次一次两次。这是一个非常简单 32 拍组合套路，也就是由四个基本动作组合而成，简单易学，音乐速度在 130BPM。经过一段时间的练习，在学生们熟练掌握之后可以加大动作难度以及方向的变化。

三、教师的自身表现和主导作用

健美操教学是由教师和学生共同参与完成的，由教师现场示范指导的一项体育活动。健美操教师需要具备理论与实践多种素质和能力。在教学中应重视教师自身表现和主导作用的发挥，这对学生获得健美操的直观感受有着重要作用。例如：教师饱满的精神面貌，整洁合体的运动服装，优美激情的动作示范，简练生动的要领讲解，准确清楚地节拍口令，及时的提示与错误纠正等对激发学生的学习兴趣，促进其对健美操得喜爱及顺利完成教学任务等都起着极其重要的作用。

一套完整优美的健美操如果缺乏生动的表现力，将失去健美操生命力。纯朴、自然真实，富有激情的表现力，能给人以美的享受，会起到感染人激励人的作用。表现力的训练包括神态、气质和风格三部分。训练手段有：1、神态训练。主要指表情和身体姿势的完美统一。需要通过教师的启发，引导学生自身情感的投入，并经过艺术加工，便举止有情、动作有意；2、气质训练。气质是内部的品质，其外部表现应该是刚强与柔韧的有机结合。健美操动作中有许多具有刚与柔的双重性，如踢腿动作，既要快速有力，又要踢的高而富有弹性，同时上体挺拔，面带微笑，自然朴实，给人们刚毅和自信感；3、风格训练。由于每个人所受的文化教育，地域风俗、民族特点的影响不同其技术风格不同。所以我们要把握每个人自身得文化背景扬长避短，突出其特点地进行训练。

充分利用健美操项目所具有的魅力，激发学生的创造激情。健美操项目所特有的音乐美、动作美、形体美、姿态美等，不仅可以培养学生的审美情趣，还能促进学生思维的发展，激发学生追求美和创造美的意识，发展创造性。在教学中，教师不仅要通过自己的仪表，教态美形成美的形象，而且要通过优美的动作示范、精炼的语言、新颖的教学方法及手段来营造一种审美氛围。学生只有被美吸引，才能增进审美意识，才有助于学生思维创造性的发展，建立和谐、轻松、自如的教学环境。师生间真诚相待，平等交流，课上形成互助互爱的风气，这样的环境才是培养学生创新意识和创新能力的土壤。

教师必须传授给学生丰富的知识，让学生在教学实践中能运用并转化成能力。同时，关注学生的个性、潜能，创新精神和实践能力等培养和开发，教育和引导学生去探索知识，使人变的更自由，更富有创造力、表现力，更能体现发展的活力。

【参考文献】

- 【1】高新春. 高等教育心理学. 北京：北京高等教育出版社，1998

