

健与美，玩与学——趣味教学法在小学体育健美操教学中的应用

王庆

淮阴师范学院附属小学，江苏淮安，223001；

摘要：体育健美操是小学体育教学的重要组成部分，对促进学生身心健康发展、增强审美意识和表现力、培养社会适应能力具有重要意义。然而，传统的教学模式枯燥乏味，难以有效调动学生的学习积极性。为此，本文在分析小学体育健美操教学重要性的基础上，阐述了趣味教学法的理论基础与特点，并探讨了其在小学体育健美操教学中的具体应用策略，包括创设趣味情境、设计互动游戏、因材施教、合作学习、竞赛激励等。研究表明，趣味教学法能够显著提升小学体育健美操教学的效果，值得广泛应用。

关键词：趣味教学法；小学体育；健美操；应用策略

DOI：10.69979/3029-2735.25.3.011

引言

小学阶段是学生身心快速发展的关键时期，体育课程在促进其全面发展中扮演着不可或缺的角色。作为体育教学的重要内容之一，健美操集健身、舞蹈、音乐于一体，能够有效增强学生体质，提升审美能力，培养合作意识。然而，受传统应试教育思想影响，许多学校的体育健美操教学仍然沿袭“教师讲，学生练”的单一模式，忽视了学生的主体地位和个性化需求，导致教学效果不尽如人意。为了扭转这一局面，教育工作者亟须探索新的教学路径。趣味教学法正是基于学生身心特点和认知规律而提出的一种创新性教学模式，通过寓教于乐的方式，激发学生的学习兴趣，培养学习能力。本文旨在探讨趣味教学法在小学体育健美操教学中的应用，通过分析当前小学体育教育的现状，结合趣味教学法的特点，设计并实施了一系列创新教学策略，旨在激发学生对健美操的兴趣，促进其在健与美、玩与学中全面发展。

1 中小学体育健美操教学的重要性

1.1 促进学生身心健康发展

健康是人生发展的根本保障，也是学生成长的基石所在。在小学体育教学中，健美操课程以其独特的教学价值和全面的育人功能，在促进学生身心健康发展方面发挥着不可替代的作用。从体质增强的角度来看，健美操运动能有效锻炼学生的心肺功能、肌肉力量和柔韧性，通过连贯流畅的动作组合，促进全身各个系统和器官的协调运转，帮助学生在运动中塑造健康体魄^[1]。从心理健康的层面而言，伴随着优美动听的音乐节奏，学生能

够在轻松愉悦的氛围中尽情释放活力，减轻学习压力和精神负担，培养积极乐观的生活态度。同时，动感十足的音乐旋律配合优美灵动的舞姿，还能够陶冶学生情操，净化心灵，让他们在运动中收获快乐，实现身心的全面和谐发展。

1.2 增强学生审美意识和表现力

审美教育是学生全面发展的重要组成部分，对培养其健全人格具有深远影响。小学体育健美操教学通过将音乐艺术与体育运动的有机结合，为提升学生审美意识和表现力开辟了广阔空间。在教学实践中，优美动听的音乐旋律、整齐划一的队形变换以及富有美感的动作编排，能够给予学生强烈的视听享受，培养他们对美的感知与鉴赏能力^[2]。特别是在动作练习和表演过程中，学生需要根据音乐节奏，用优美的肢体语言表达情感，展现个性魅力，这不仅能够增强其身体的协调性和灵活性，更能提升艺术表现力和创造力，为今后的全面发展打下坚实基础。

1.3 良好的社会适应能力是现代社会对人才培养的基本要求

小学体育健美操教学在培养学生社会适应能力方面具有显著优势。首先，健美操作为一项集体性较强的运动项目，要求参与者在队形变换和动作展示中密切配合、协调一致。通过这种形式的训练，学生能够在活动中增进彼此友谊，培养团队意识，为将来更好地适应集体生活积累宝贵经验。其次，健美操表演往往需要在众多观众面前进行，这就要求学生克服内心的怯场心理，以饱满的精神状态展现自我风采。经过长期训练，学生

的自信心和心理承受能力必将得到显著提升,这对其今后更好地融入社会、从容应对各种挑战具有重要意义。

2 趣味教学法的理论基础与特点

趣味教学法植根于建构主义学习理论、多元智能理论和游戏化学习理论的沃土。它强调学生的主体地位,主张教师应根据学生的个性特点和认知规律,创设轻松愉悦的学习情境,将枯燥抽象的教学内容转化为生动有趣的游戏活动,充分调动学生的学习积极性,引导其主动建构知识,发展智能。这种寓教于乐的教学模式不仅能够激发学生的学习兴趣,还能促进知识的内化吸收,提高学习效率。趣味教学法的主要特点包括:

一是情境化。教师应根据教学内容,创设贴近学生生活实际的趣味情境,使学生身临其境,增强参与感和现实感,从而提高学习热情。

二是游戏化。将原本枯燥的练习内容设计成丰富多彩的游戏活动,让学生在玩中学,在学中玩,寓教于乐,使学习过程充满欢声笑语。

三是个性化。尊重学生的个体差异,为不同基础和特点的学生提供多元化的学习途径和成功机会,使每个学生都能找到适合自己的学习方式,获得进步和成功的体验。

四是互动性。加强师生、生生之间的互动交流,鼓励学生相互帮助,共同进步,在合作与交流中提升团队协作能力和凝聚力。总之,趣味教学法以学生为本,寓教于乐,个性互动,是一种富有创新性和实效性的教学模式,值得在小学体育健美操教学中加以借鉴和应用。

3 趣味教学法在小学体育健美操教学中的具体应用

3.1 创设趣味情境,激发学习热情

小学生天性活泼好动,对新鲜事物充满了好奇。为了充分激发他们学习健美操的热情,教师应该根据教学内容和学生的年龄特点,精心设计富有趣味性的教学情境^[3]。比如,在教授健美操的行进间变换时,教师不妨让学生化身为“森林探险家”,将教室比喻成一片神秘的“森林”,不同的行进路线则分别代表“小溪”、“密林”、“峡谷”等等。伴随着欢快的音乐,学生们化身勇敢的“小勇士,迈着整齐的步伐,穿梭在“森林”中,时而跨过“小溪,时而钻过“密林,时而攀越”峡谷,寻找传说中的“宝藏”。在这样一个生动有趣的情境中,学生的注意力自然而然地被调动起来,学习兴趣也被点燃。

与此同时,老师还可以发挥创意,利用贴纸、头饰等形象生动的道具,为不同的健美操动作赋予具体的情境。例如,将 *passé relevé* 比作“小鸟振翅”,*pron allongé* 形容为“花儿绽放”,*arabesque* 则是“燕子展翅,诸如此类。学生在模仿这些小动物、花草的形态动作时,不仅能对健美操动作要领有更直观准确的理解,而且情不自禁地融入其中,乐在其中。需要注意的是,情境导入要紧扣教学目标,避免喧宾夺主,教师应在游戏情境中适时穿插动作讲解和示范,引导学生在快乐体验中掌握健美操技能,提高学习效率。

3.2 设计互动游戏,提升参与深度

趣味教学法的精髓在于激发学生的主动参与意识。为达到这一目的,教师应当设计丰富多彩、寓教于乐的互动游戏,在游戏中引导学生掌握健美操技能,寓学于乐^[4]。以教授托球 *balancé* 动作为例,教师不妨组织一场别开生面的“行进间运球接力赛”。将全班同学分成若干小组,每组成员排成一纵队。所有队员手持软球,游戏开始后,每人必须单手或双手运球前进,并在途中将球稳稳地传给下一位队友,直至最后一人顺利抵达终点。在这个游戏中,学生们必须时刻保持身体的平衡和手臂的稳定,才能完成球的行进间传递。如此一来,*balancé* 的动作要领便在潜移默化中得到了充分练习。

又如在教授 *passé relevé* 时,不妨开展一个“一鹤立于群”的模仿游戏。老师从学生中随机指定一位同学,做一个富有特色的造型,其他同学则要仔细观察,然后开动脑筋,努力模仿。最后由老师和学生共同评选出模仿得最逼真、最到位的“小演员”,并给予奖励。这个游戏不仅能充分调动学生的模仿兴趣,还能在观察模仿的过程中培养学生的洞察力和评判力。在设计互动游戏时,教师要注意循序渐进,将游戏难度与学生能力相匹配,让每一个学生都有机会参与其中,体验成功的喜悦。

3.3 因材施教策略,满足个性需求

小学生正处于身心飞速发展的关键时期,不同学生在生理发育水平、运动基础等方面存在较大差异。面对这种情况,教师应当充分尊重每一位学生的个体差异,根据不同学生的特点和需求,提供有针对性的指导和训练^[5]。譬如,对于那些基础较为薄弱的学生,教师可以采取将复杂动作分解的办法,并适当降低游戏难度,引导他们在原有水平的基础上循序渐进,让他们尝到进步的滋味;而对于那些基础较为扎实的学生,教师则可以适度提高动作难度,增设一些富有挑战性的环节,以满足他们展示自我的欲望,激发他们更大的潜能。

在选择健美操音乐时,也要充分尊重学生的个性化喜好。有的学生酷爱时下流行的儿童歌曲,有的学生则偏好古典音乐,作为教师,应当兼顾各方,在选曲时做到兼收并蓄,博采众长,以满足不同学生的审美需求。在分组练习时,异质分组不失为一个有益的尝试。教师可以将基础好的学生与基础稍差一些的学生编在同一小组,让优等生在练习中起到“传帮带”的作用,用自身的优势带动和帮助后进生。如此,不仅能充分发挥每个学生的特长,而且有利于整体水平的提升。

3.4 合作学习模式, 培育团队精神

健美操作为一项追求整体美感与和谐统一的集体运动项目,对参与者的团队协作能力有着极高的要求。在教学实践中,教师应当深入贯彻趣味教学理念,既要注重培养学生的团队合作意识,更要着力提升他们的集体荣誉感。为实现这一目标,教师可以灵活运用分组练习、合作学习等多样化的教学形式,引导学生在练习过程中互帮互学、携手共进^[6]。

以队形变换练习为例,教师首先要根据班级实际情况,将全班学生科学分组,每组推选一名能力较强的学生担任临时“小组长”,负责本组队形的整体设计与现场指挥。在此基础上,小组成员通过积极讨论、集思广益的方式,在“小组长”的带领下共同规划、制定本组独具特色的队形变换路线。在随后的反复练习过程中,组员之间相互配合、默契协作,共同发现动作中的不足之处,互相提出建设性的改进意见,携手攻克技术难关。通过这种形式,不仅能让学生在潜移默化中培养起良好的团队意识,增强协作能力,更能让他们体会到集体的温暖与力量。当看到全组同学齐心协力、众志成城地完成既定目标时,每个学生都会感受到强烈的集体归属感和自豪感,这种感受必将激励他们在今后的学习生活中继续发扬团结协作的优良品质。

3.5 竞赛激励机制, 挖掘学生潜能

在小学健美操教学中,教师应当充分把握学生渴望展现自我、期待获得认可的心理特点,积极构建竞赛激励机制,为学生搭建展示才能的舞台,激发他们的潜能。具体而言,教师可以定期组织开展形式多样的健美操比赛活动,从班级联赛到年级对抗,再到全校性的大型比赛,设置个人技能奖、团体配合奖等丰富多样的奖项,全方位调动学生的参与热情。在备战比赛的过程中,为了在激烈的竞争中脱颖而出,学生往往会主动加强训练

强度,刻苦钻研动作要领,不断突破自我极限。正是在这样一个追求卓越的过程中,学生们的潜能得到了充分的激发和释放。同时,教师还要积极创造更多的展示机会,如组织课间操表演、参与校园艺术节等活动,让每一位学生都能站在聚光灯下展现风采。当学生获得他人的肯定与赞美时,他们的自信心和成就感会显著提升。

在开展竞赛活动时,教师还应坚持过程性评价与多元化评判标准相结合的原则,全面考查学生在参与过程中表现出的积极态度和进步幅度,重点表彰他们在编排和表现中展现出的创新思维与团队协作精神,引导他们正确对待胜负得失,以平和的心态面对挫折,以谦逊的姿态看待成功,努力成长为一个积极向上、自强不息的阳光少年。

4 结语

综上所述,在小学体育健美操教学中应用趣味教学法,能够有效激发学生的学习兴趣,提高课堂参与度,使枯燥的练习变得生动有趣。通过创设游戏情境、开展互动竞赛、因材施教、合作学习、竞赛激励等策略,学生不仅能掌握健美操技能,增强体质,还能提升审美能力、团队意识和社会适应力。在今后的教学实践中,广大教师应该进一步探索趣味教学法的创新应用,让更多学生感受到学习的快乐,收获成长的喜悦,努力成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

参考文献

- [1]唐春辉.小学开展健美操课程的价值与教育要点研究[J].青少年体育,2021,(07):117-118.
 - [2]梁利丹.健美操对小学体育核心素养养成促进分析[J].文体用品与科技,2020,(16):197-198.
 - [3]魏翔.“双减”政策下小学体育趣味教学探析[J].甘肃教育研究,2024,(07):51-53.
 - [4]陈仲伟.寓教于乐,趣味课堂——体育游戏在小学体育教学中的应用[J].亚太教育,2022,(15):76-79.
 - [5]翟梓淇.浅谈小学生健美操训练的方法与技巧[J].文体用品与科技,2021,(20):5-6.
 - [6]宋杰.健美操在小学体育中的应用研究[J].文体用品与科技,2021,(19):171-172.
- 作者简介:王庆,1992.10,女,汉族,江苏淮安,本科,职称:中小学二级教师,职务:体育老师,校区教研组长,研究方向,运动训练与竞赛。