

# 健美操教学和训练中现代教育技术的应用研究

杨之华

成都外国语学院

DOI:10.12238/mef.v7i5.7933

**[摘要]** 在当前经济社会快速发展的大背景下,现代技术在各个领域的应用也日益普遍。在体育教学领域,将现代教育技术应用于健美操教学与训练,对于丰富教学内容,活跃课堂氛围,提升教学效果有着重要意义。文章具体结合高校健美操教学与训练实践现状,分析其存在的现实问题,例如,教学模式落后、教学内容单薄、学生学习积极性不强等。结合现代信息技术在健美操教学与训练中的应用流程,从导入环节、重难点突破环节、动作示范演示环节进行展开,并最后提出优化健美操教学与训练中现代信息技术的应用策略,希望为相关人员提供一定的参考。

**[关键词]** 健美操; 教学; 现代教育技术

中图分类号: G424.1 文献标识码: A

## Research on the Application of Modern Educational Technology in the Teaching and Training of Aerobics

Zhihua Yang

Chengdu University of Foreign Languages, Yibin City

**[Abstract]** Against the backdrop of rapid economic and social development, the application of modern technology in various fields is becoming increasingly common. In the field of physical education teaching, applying modern educational technology to aerobics teaching and training is of great significance for enriching teaching content, enhancing classroom atmosphere, and improving teaching effectiveness. The article specifically combines the current situation of teaching and training of aerobics in universities, analyzes its existing practical problems, such as outdated teaching models, weak teaching content, and weak student learning enthusiasm. Combining the application process of modern information technology in aerobics teaching and training, this paper explores the introduction process, breakthrough of key and difficult points, and demonstration of movements. Finally, strategies for optimizing the application of modern information technology in aerobics teaching and training are proposed, hoping to provide some reference for relevant personnel.

**[Key words]** Aerobics; Teaching; Modern educational technology

### 引言

现代教育技术具体包括了现代教学设计技术、现代传媒技术、现代媒体技术等,将其应用于高校健美操教学与训练中,能够更好地丰富教学内容,提升教学效果,也能为学生的学习成长提供良好的环境支持,有利于满足学生个性化的学习需求,有利于实现健美操教学的提质增效。

#### 1 高校健美操教学的现状与困境

##### 1.1 教学模式落后

健美操在我国已经有了相当长的发展时间,也是颇受学生喜爱的运动项目。健美操因其较强的竞技性、观赏性、大众性,颇受人民群众的喜爱<sup>[1]</sup>。在高校体育教学中,开展健美操教学训练,需要充分调动学生的积极性和主动性,但是,在传统教育理

念的影响下,一些教师开展的教学模式过于陈旧落后,大多采用教师讲学生听,配合适当练习的教学模式。在这种模式之下,学生的积极性主动性没有被充分调动起来,健美操运动的舞蹈美、音乐美、节奏感也没有得到很好的体现,这也会极大的影响健美操教学与训练实效。

##### 1.2 教学内容单薄

相较于其他体育课程,健美操这一运动涉及到的领域较为广泛,体现出健身、舞蹈、体操、音乐等诸多领域的融合<sup>[2]</sup>。但从实际教学来看,一些教师选择的教学内容还相对单一,针对具体的健美操动作进行示范演练或者动作分解,学生只能重复性地开展动作模仿,教学内容的过于单一,也会极大地遏制学生学习的自主性、能动性,导致教学效果不佳。

### 1.3 学生积极性不足

受以上因素的影响,学生在长期开展的健美操学习与训练中容易产生倦怠感,容易丧失对健美操这一运动的兴趣积极性。加上学习过程中,教学形式过于单一僵化,也会导致学生积极性不足,难以达到预期的教学效果。

## 2 健美操教学和训练中现代教育技术的应用可行性

### 2.1 有利于丰富健美操教学和训练内容

将现代教育技术应用于高校健美操教学与训练实践中,能够更好的配合多媒体技术,配合电脑编辑技术,配合媒体技术来辅助教师的健美操教学。例如,教师可以结合线上平台,多方搜集健美操的动作素材来扩充健美操教学内容,丰富教学方法,提升教学实效。以往教师在编创健美操技术动作时,需要配合已有的动作,并进行创新性的改进。期间,需要教师以人工作图的形式保存教学素材,耗时较长且效果还不尽如人意。而结合电脑编辑技术,教师能够灵活运用现代科技来协调健美操的编纂过程,并且,能够实时编辑、实时保存、实时应用,这极大地提升了健美操教学与训练的实践效果<sup>[3]</sup>。

### 2.2 有利于活跃健美操教学和训练氛围

将现代教育技术应用于高校健美操教学与训练中,还能够极大地调动学生学习的积极性和主动性,有利于活跃课堂氛围,提升课堂教学实效。例如,教师在健美操动作教学前,可以配合电教媒体导入相应的案例或者情境来激发学生的学习兴趣。配合图文并茂声音结合的图片、视频,能够有效吸引学生的注意力,也能够最大限度上挖掘学生的个性需求。并且,在分解动作时配合电脑动作展示,能够方便学生反复练习。这也能更好的契合学习基础不同能力不同的学生的学习诉求,有利于提高学生的健美操动作水平。

### 2.3 有利于优化健美操教学和训练效果

在传统健美操教学中,由于编创健美操动作大多需要教师以手动作图的形式进行完成,耗费的时间、精力较大,且绘制的最终图形人物形象不够规范,工作效率较低。而结合现代教育技术,利用多媒体、计算机技术,能够对健美操动作进行充分加工有效调整,有利于灵活把握动作中人物线条的变化,动作、速度的变化,能够方便快捷的提升健美操教学和学习效率。并且,计算机本身具有高速的传播速度,能够快速高效率的完成包括动作图像的保存、处理、晕染、导出等诸多工作,而学生在生动详实的动作指导下,也能进一步提升学习效果。

## 3 健美操教学和训练中现代教育技术的应用流程

### 3.1 结合现代教学内容,做好内容导入

在课堂导入环节,引入现代教育技术,利用多媒体教学视频,能够更好地发挥出示范性动作的引领作用。配合多媒体网络教学高效、趣味、互动的教学形式,能够使学生更加直观便捷的了解具体课程中健美操的教学内容和教学目标,并以图文并茂深情结合的形式,展现出健美操的动作特点。为了更好的提升课堂导入效果,教师需要结合现代教学技术做好课前准备,要在教学方法教学内容、教学步骤的各个阶段,为高效率的健美操教学提

供充分依据。在课前准备环节,教师可以结合微课视频、慕课视频,结合相关的教学目标教学要求,编制ppt或视频资源库来更好地为学生的学习提供基础材料支持。这也需要学校方面做好设施设备建设,要打造完善健全的网络体系,为高效率的课堂教学奠定基础。

### 3.2 利用现代教育技术,突破教学重难点

在讲解重难点部分的教学动作和实践动作是简单的,教师讲学生听或练的方式是无法取得良好的教学效果的。而配合现代教育技术,教师可以将教学动作中的重难点部分进行详细的动作分解,并将视频上传到线上平台。学生不仅可以在课上跟随视频动作进行练习,在课下,也可以结合自身的学习状况、学习基础进行灵活演练。这种教学方式,能够让学生更直观全面的了解健美操动作中的重难点,也能够有效兼顾学生的能力差异。

### 3.3 应用现代教育技术,规范动作演示

在传统教学实践中,针对健美操技术动作,大多需要教师边讲边示范,再由学生根据教师的讲解和示范进行实践练习。这种教学模式的实践效果不甚理想,对学生积极性、主动性的调动不足,也对健美操教学实效造成了不小的挑战。但结合现代教育技术,教师能够更好的创新教学模式,突破教育束缚,为学生提供更多更便捷、高效的学习环境。例如,在讲解《魅力青春》这一健美操的动作内容时,教师可以先利用多媒体视频,为学生播放完整的动作。在视频中,凭借图文并茂、声情结合的视频,以及演示着标准的动作,能够有效吸引学生的注意力,也能够进一步丰富教学内容,提升教学效果。

## 4 健美操教学和训练中现代教育技术的应用策略

### 4.1 优化素材资源积累

将现代教育技术应用于健美操教学实践中,需要教师善于运用现代教育技术,做好健美操动作的优化编排。健美操本身具有娱乐性、竞技性、审美性等众多特点,其中的动作需要灵活、优美、连续、规范,而这对于健美操教师提出了较高的要求。教师不仅要具备扎实的健美操知识,还要能够结合不同主题、不同对象,设计差异化的健美操动作,并保证整个动作流程优美自然。同时,从当前审美趋势来看,传统的健美操动作素材已无法完全满足现阶段高校健美操教学与训练的实际需要。教师要针对当前学习者的学习特点和社会的审美风尚,以及时代主题对其中的一些动作进行创新。以往在编排健美操动作时,需要教师人工修改人工抄记配合动作录像来保存素材,耗时耗力且工作效率较低。而且每个教师编撰的内容可能由于记录过程不规范,加上图文配合不统一,导致健美操动作编排效果不佳。对此,在应用现代教育技术的背景下,需要相关人员做好技术素材的保存保管。

健美操教学本身需要大量的动作素材做基础,这需要教师在平时做好素材积累,要多方查找并保存健美操动作素材,从而为后续的动作创新和内容安排奠定基础。例如,教师可以结合音频、视频、图片、文字等多种形式将积累的健美操动作素材保存进素材库,并采用非线性提取的方式,结合自己的教学需求,

在后续使用时灵活查找快速提取高效应用。这能够极大地简化健美操动作的组合、修改、储存、应用的过程,也能使健美操动作以更加直观高效的形式展现。在进行素材录入时,教师要做好内容分类,例如如果录入的素材是以手绘图或文字的形式呈现的,则教师可以配合电脑中的绘图软件或者动画软件,结合文字叙述和图片展示,将其绘制成独立的健美操标准图。教师再配合复制、粘贴、旋转、移动等诸多功能,将这些图片类内容快速录入。这种录入形式不仅有效保障了录入信息的准确性,也进一步提升了素材的美观性统一性。对于一些动作资料类内容,在将其录入素材库时,可以配合电脑扫描仪,将图片扫描再处理。在扫描过程中,对于一些残缺部分或者不清晰的部分可以进行二次修复。对于一些视频类资料,在将其上传至线上平台时,可以利用图像采集软件提取关键帧,并做好命名,使其后续在查找相关素材时能够更加游刃有余。

在素材采集完成后,还要做好内容的管理,方便后续快速检索应用素材。对此,教师可以将素材关键词设置为我国在《健美操规则裁判法》对健美操的动作划分,将动作素材按照a—f,6个等级依次划分。并且,在动作安排上还要考虑动作的整体难度动作的对象、动作的适宜年龄,将其做好分类。前期,教师在录入环节做好分类,能够在后续应用时更加高效便捷。例如,在查找素材时,只需在素材库的搜索框输入跳跃、旋转等关键词,就能够自动筛选相关的图文视频等素材。

#### 4.2 做好线上线下联动

在健美操教学与训练中结合现代教育技术,开展教学实践,需要教师做好线上线下的融合,要能够结合课前、课中、课后三大环节。结合线上、线下两大平台,实现实践教学与网络教学的一体化。例如,在课前,教师可以结合线上平台为学生发放相应的预习清单,布置具体的预习任务。学生在线上完成基础理论部分的学习,初步了解即将要学习的健美操动作视频。针对自己在学习中的问题或困惑,可以将其记录下来,方便课上提问。在课中,教师可以结合多媒体视频,先为学生展示完整的技术动作以及具体的分解动作。然后,教师再利用交互式教学方法针对学生课前存在的问题困惑一一解答。教师在课上可以组织学生开展实践练习和随堂小考来考察学生对本节课知识的掌握情况。在课后,教师可以将本节课的教学视频或教学课件上传到平

台上,方便学生查漏补缺。对于一些基础较差的学生,可以在线上学习平台反复观看学习健美操视频。此外,教师在课后还可以为学生上传一些拓展性内容来拓宽学生关于健美操知识的学习视野,提升教学实效。

#### 4.3 强化健美操师资培训

在当前互联网+教育的大背景下,将现代教育技术应用于健美操教学与训练实践中,对于教师也提出了较高的要求。高校在健美操教学中,需要强化师资培训要能够对教师做好专业知识的培训,做好信息技术的培训,使教师能够在实践教学与时俱进、不断创新教学模式,教师可以采用线上线下相结合的混合式教学模式,不断提升教学实效。高校也要经常性的组织体育教师开展教研实践,从而为体育教师提供更多的展示和发展平台,鼓励教师在教研平台上超越自我,努力创新。对于高校健美操教师来说,也要认识到当前时代背景下对于教育教学的新要求,要灵活适应现代教育技术的应用要求、应用趋势,为学生提供更多自由发展的空间,支持学生的自主学习。主动学习,为健美操专业更好更快发展奠定必要的师资基础。

#### 5 结论

在当前数字化时代背景下,各种教育模式教学技术在高校健美操教学与训练中的应用逐渐丰富。教师要紧跟当前网络化信息化的发展要求,结合健美操这一运动项目的特点,做好内容融合。从课前、课中、课后三大环节,从线上、线下两大平台做好把握,突出线上教学的优势,彰显健美操教学的实际成效,更好地提升健美操教学的育人质量。

#### [参考文献]

- [1]肖梅,赵帅,赵明.现代信息技术在健美操课程中的运用分析[J].文体用品与科技,2024,(12):109-111.
- [2]杨清竹.现代教育技术在高校舞蹈教学中的运用研究[J].参花,2024,(09):149-151.
- [3]王耀东,丁善鑫,姚驰.现代教育技术在健美操教学和训练中的应用[J].体育风尚,2019,(07):33.

#### 作者简介:

杨之华(1997--),女,藏族,四川省金川县人,本科,成都外国语学院,专业课教师 助教,研究方向:健身健美运动,体适能等。