

中职形体课程教学的现状及对策

梁中娟

摘 要:本文阐述了中职形体课程的重要性,指出了形体课程中存在的问题,最后提出了解决问题的建议 and 对策。

关键词:中职;形体课程;教学现状;对策

随着现代社会的飞速发展,社会对人才素质的要求不断提高,对人才的体态和气质等方面,也有着相当的要求,职业教育面临着巨大的挑战。形体训练课程应运而生,成为了职业教育的专业课程之一。形体训练是一门优雅的健身课程,能够有效提升中职学生生理和心理上的素质和素养,因此受到了用人单位的欢迎,也得到了越来越多中职学校的认同和重视。

一、中职形体课程的重要性

(一)塑造完美形体,增强学生自信。

形体训练课程中,要求学生保持良好的姿态。抬头、挺胸、收腹,这些动作能够让学生保持一个挺拔、端庄优雅的姿态,让人觉得精神充沛,充满魅力,给人以赏心悦目的感觉。由于长期上网、看电视以及工作、学习任务的繁重,现在的人很多都存在着各种各样的不良身体姿态,这些姿势由于形成时间较长,纠正起来也比较困难,因此要采用科学系统的训练方法,对这些难看的不良姿态进行纠正,塑造完美的体形,也增强学生的自信心。

(二)提高身体素质。

形体训练中融入了健身和健美,通过各种手段,来改变原来的不良体形,提高人体运动系统的灵活性、控制力和表现力。形体训练课程中有很多对肩、胸、腰、腹、腿等部位的训练,在足步、姿态、平衡与稳定以及移动方面也都有着具体的规定,这些训练能够提高人体肌肉力量、支撑能力和柔韧性,进而提高学生的身体素质。

(三)培养高雅的气质,提高学生审美能力。

气质是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征,是内在美和外在美的综合体现。形体教学能够让学生的形体姿态更加优雅,精神面貌更加积极向上,能够塑造学生良好的气质。对美的追求是形体教学的目标,形体教学也是美育教育的良好手段。形体教学能够让学生明白如何去欣赏美、如何去表现美,在形体训练中,每个动作都配有与之相应的音乐,能够很好地培养学生的韵律感,陶冶学生的情操,提高学生的审美能力。

二、中职形体课程中存在的问题

(一)教学观念错位。

教育观念的错位主要体现在对形体训练课程的理解和认识方面,有一种是认为中等职业学校的形体训练课程是体育类专业课程,以严格的标准来进行教学,这样容易只会让大多数学生产生畏惧感,从而不愿学习这门课程。另外一种则认为形体训练课程只是一门带有娱乐性质的课程,可有可无,只要让学生高兴即可,于是就放松了对学生的要求,在形体训练中没有一定的考核标准。

(二)教学内容陈旧。

教学内容陈旧主要体现在没有结合中等职业学校学生专业要求和身体基础来安排教学课程,而只是把体育课程的教育内容照搬过来,或者对这些内容进行任意的修改取舍,没有针对性,也没有形成一套行之有效的教学方法。目前全国学校的形体课教学尚没有统一的教学内容和统一规范的教材。

(三)教学方法落后。

中等职业学校开设形体课程的主要目的是为了要提高人才的素质,这也让形体教学不同于体育专业教学,也不同于一般的娱乐活动。中等职业学校的形体课程不同于大学和社会上的形体训练,它必须与中职学生的身体特点、心理特点和专业要求结合起来,否则不会取得良好的教学效果。目前中等职业学校在形体课程的教学方法上有几个方面是错误的。第一,只是注重体形的塑造练习,而不注重体态的训练。第二,课堂教学训练与生活实践脱节。第三,目前的形体教学课程很多只是机械的动作模仿,缺乏对健康美的引导。

三、解决中职形体课程中存在问题的建议和对策

在明确了中职学校形体课程中存在的问题以及分析完原因后,我们就可以有针对性地采取措施,解决这些问题。笔者根据自己多年的中职形体教学实践和经验,提出了建议和对策。

(一)纠正错误教学观念,对中职学校形体课程的教学内容根据实际情况进行整合和创新。