

大学健美操课程教学模式的创新与实践研究

付建宏¹ 刘志红²

1. 华北理工大学迁安学院 河北迁安 064400

2. 河北省唐山市迁安市文化广电和旅游局 河北唐山 064400

摘要: 随着社会的快速发展,越来越多的人开始意识到健康的重要性。健美操作为一种有效的锻炼方式,在大学生中受到了高度的欢迎。然而,传统健美操在课程教学上很满足现代大学生日益个性化的需求,所以,本文以大学健美操课程教学模式的创新与实践研究为题,简单概述了当前我国大学生健美操教学现状,并针对有关问题提出建议,希望能够给大学创新健美操课程教学模式,锻炼大学生健美操技能、培育大学生团队协作能力、创新自主意识等提供一些帮助。

关键词: 大学生;健美操课程教学;创新;实践研究

引言

近几年,党与政府极为重视大学生的健康问题,为了培育出符合社会与国家期许的德智体美劳优秀大学生,中共中央办公厅于国务院办公厅联合印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》与《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》,要求学校在教书育人的同时强化大学生的身体素质,这也是新时代下加快教育现代化、建设教育强国与体育强国的重点任务。健美操作为体育教育中最具备锻炼价值与社会影响力的运动项目,早已发展成为大学体育课程的关键构成部分^[1]。但是,传统健美操教学更侧重于技能传授,很难满足大学生个体差异教学需求,所以,当大学生无法体会到健美操学习的乐趣时就逐渐产生厌倦情绪,从而影响到健美操课程教学效果。在新时代背景下,大学生不但渴望能够掌握健美操的运动技巧,更希望能够提高身体素质,增强与同伴间的合作与交流,丰富自己的大学生活,所以,探索满足大学生需求的健美操教学模式至关重要,只有不断创新健美操课程教学模式,才可有效提升健美操教学质量,让大学生在学习健美操的过程中掌握更多知识技能、团队合作精神等现代社会所需

作者简介:

付建宏(1979.01-),女,汉族,河北滦州人,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教育。

刘志红(1981.02-),女,汉族,河北省迁安市人,本科学历,一级教练员。

的职业技能。

一、当前我国大学健美操课程教学现状分析

(一) 教学设施情况

由于健美操教学和专业发展关联性小,无论是体育课程教师还是大学生都很少关注健美操课程教学效果,加上学校领导将大部分的资金用来投资校园内部建筑,健美操课程教学能够分配的资金很少,所以,学校现有的健美操的教学设施相对落后,很难满足大学生的训练需求。据有关调查表明,很多院校的健美操课程教学都在操场或体育馆进行。事实上,过于坚硬的地面不利于师生健美操的蹦跳,时间长了,可能还会损伤到大学生的膝关节、踝关节与小腿胫骨等位置。另外,健美操还会涉及到形体方面的训练,教学设施的不完善很难让大学生的健美操训练起到效果,自然也就无法激发大学生学习健美操的兴趣。

(二) 健美操教师队伍建设情况

在健美操教学过程中,体育教师肩负着锻炼大学生身体素质,教导大学生正确健美操训练技能与增强大学生健康观念的责任^[2]。然而,伴随着新一代年轻大学生规模的扩大,以及大学生对健美操需求的个性化发展,传统健美操课程教学逐渐暴露出很多问题。究其根由,大学体育教师长期缺乏进修的渠道,所以,在健美操教学水平上呈现出参差不齐的现象,加上体育教师在健美操教学上沿用传统模式,习惯于现场讲解与示范健美操动作来传授教学知识与技能,时间长了,大学生很容易

感觉到枯燥、乏味,更影响到大学生思维的拓展。

(三) 教学考核评价情况

因传统教育模式的局限,体育教师仍旧应用成绩考核的方法评价大学生的学习,此种单一的考核方法容易存在较大的片面性,导致体育教师无法有效评估大学生的进步情况,更无法综合各位大学生的实际情况采取差异化教学。从教学本质而言,国家要求学校重视体育教学并非仅让大学生掌握健美操知识与技能,重在培育大学生学习能力,创新能力、合作能力等综合能力,让大学生在良好的身体素质下更好地学习专业知识。可是,如果无法全面且合理评估大学生健美操的学习情况,教师很难采取行之有效的教学策略,直接影响了体育教师的教学效果。

二、大学健美操课程教学模式的创新与实践研究

(一) 灵活应用现有教学场所及器械

由于大学生用于健美操课程教学的资金有限,想要在短时间内改善健美操教学条件难度较大,对此,大学体育教师应发挥现有健美操的教学条件,有针对性的展开各项健美操教学课程。比如,在健美操动作训练中,为了满足大学生大量蹦跳的需求,体育教师可安排大学生到足球场地运动,以柔软的草坪来缓冲长时间运动给大学生腿部各个关节造成的负面影响;在锻炼大学生的力量或形体时,体育教师可选择矿泉水来替换哑铃等设备或是利用单双杠来解决大学生压腿练习需求等,避免教学设备不足而影响到大学生课前活动身体,在健美操运动中因关节太硬而受伤。

(二) 加强师资力量建设

体育教师作为教导大学生健美操课程的重要负责人,强化大学生体育教师队伍建设是非常有必要的,直接关乎健美操课程教学质量的高低^[3]。尤其是在新时代下,想要满足大学生在健美操教学上的差异化、个性化学习需求,体育教师需要努力提升自己的教学技能,拓展自己的知识体系,对此,校领导要重视体育教师的再教育问题,安排他们定期参加专业培训,与此同时,也要给体育教师创造外出观摩健美操的学习机会,如此,体育教师间就能够互相沟通自己的教学经验与技术经验,让体育教师可在各个时期满足大学生的学习需求。除此之外,学校也要重视体育教师业余时间自我能力的发展,督促引导体育教师进修学习,对于表现较为优异,大学生认可度较高的体育教师给予奖章、奖金等诸多物质激励,让体育教师积极进取,提高他们的教学质量。

(三) 线上线下教学的有效衔接

为了更好地抓住大学生在健美操上的学习兴趣,满足他们在各个时期的健美操学习需求,体育教师应注重健美体操线上与线下教学的衔接性,如此,才可发挥体育健美操课堂教学和互联网教学的“乘法效应”,让大学生在创新的课程教学模式下全面发展。由于大学生始终是健美操课程教学的主体,大学生在健美操课程学习中是否具备积极性、主动性与创造性,决定了健美操课程教学的最终效果,所以,提高大学生健美操兴趣是实现课程线上与线下教学的重点。大学时期作为培育大学生自主学习能力的关键阶段,体育健美体操可满足大学生在新时代的学习特征,更可突出大学创新与改革体育健美操课程的新特点,所以,实现健美操课程线上与线下教学的衔接是非常有必要的。

1. 课前准备

首先,无论大学生课前预习体育健美操课程知识,还是学习与训练健美操技能都与体育教师的引导脱不开关系,所以,为了让大学生对体育健美操产生浓郁的学习兴趣,体育教师通过互联网收集、整理与分析有关体育健美操课程的学习资料,按照往年大学生的健美操上学习需求,设计针对性较强的差异化教学资源,以微信或者是QQ群等网络渠道提前传送给大学生预习,如此,在线下教学中,体育教师就有充足的时间与大学生互动、探讨,一起研究健美操课程教学的难点,采集大学生的见解,为健美操课程的教学优化与创新奠定基础;其次,在大学体育健美操展开线下课堂教学前,体育教师可根据大学生反馈的建议深入分析健美操课程教学内容,并调整体育健美操课程教学的流程,如体育教师可制作精美的课程导学与,让大学生在微课程教学资源中提前掌握健美操学习的流程与基础知识,这样就能够自行寻找训练方法,解决自己健美操学习中的难点;最后,体育教师也要总结往年教学中面临的各项问题,利用网络找到合适的解决方法,总之,体育教师在课前可利用视频课程导学、微视频教学资源、注意事项等去提前让大学生了解健美操的教学内容与有关教学问题,为线下教学的顺利展开奠定基础。

2. 课中大学体育健美操的教学

在展开体育健美操课程教学的过程中,体育教师需要结合教学目标设计相应的内容,如此,才可确保健美操线上与线下的有效衔接^[4]。首先,体育教师可根据大学生健美操课程教学资源的学习进度来检测他们的学习

状态,然后综合大学生需求调整与优化健美操课程教学内容,之后带领大学生进行健美操课堂实践教学。例如,可教导大学生关于健美操活动中的难点,注意事项,避免大学生长时间运动造成身体损伤,同时,线上与线下教学的融合还有助于教师细致观察大学生的情况,帮助大学生调整身体姿态、纠正错误动作,让大学生在教师的引导下快速进步;其次,体育教师要考虑大学生的学习能力,结合大学生在线上与线下教学模式上掌握健美操情况与快慢程度进行合理分组,根据小组学习来分配相应的任务,因材施教,在该过程中,体育教师还可组织大学生多进行小组比赛,培育大学生良性竞争意识与团队合作能力;最后,在体育健美操课程教学后期,各个小组课利用实践教学平台来演示自己的技术动作,由体育教师负责检查大学生是否存在错误动作,让大学生自己记录日常的练习过程、团队表现,这样大学生也能够通过课后观看增强记忆。

3. 课后大学生复习与反馈

针对大学体育健美操教学来说,不管是线上教学亦或线下课堂教学都需要大学生反复练习与反馈,所以,体育教师在采取线上与线下的教学策略时要将重点放在衔接上,如此,就可在线上与线下教学中更好地找出大学生的不足,引导大学生有效学习健美操,体会运动的好处。首先,大学体育教师在线下课堂教学后可根据大学生具体学习情况来制定下一次的导学资料,让大学生能够提前在线上网络教学平台观摩健美操的动作,避免耽误线下课堂教学。与此同时,教师还可邀请大学生们互相观看各组的学习成果视频,让大学生们意识到彼此的差距,这对于体育教师创新健美操课堂教学也有着较大的帮助性,可提高健美操教学的针对性;其次,鼓励大学生利用互联网来丰富健美教学资源。

(四) 转变健美操考核方式

考虑到每个大学生的身体素质与学习接受能力都有差异性,体育教师不能将传统期末考试成绩视为评价大学生健美操体育成绩的唯一标准,尤其是在当前社会快速发展的时代背景下,因此,健美操动作学习重要,但团队协作能力、创新能力等价值也不可或缺,所以,体育教师在评价大学生健美操课程学习情况时,需要注意评估的全面性,增加一些关于创编能力,学习态度等方面的评估,这样才可促进学生发展,首先,体育教师可

组织健美操辩论比赛,让大学生以健美操运动为题,深入分析健美操在大学开展带来的一系列影响,提高大学生对健美操的学习认知,让大学生意识到健美操锻炼的重要性,提高大学生参与健美操活动的兴趣,为各项体育健美操活动的顺利展开打下良好的基础;其次,在大学生健美操学习分组后,体育教师可发挥大学生学习的主体性,组织学生健美操比赛,由大学生自行合作编排,经过院级或校级健美操比赛来锻炼他们的竞争意识、团队协作能力等,同时,在该过程中,体育教师也可观察到大学生们的表现、努力等情况,以确保健美操课程教学的有效性。

结束语

大学生作为社会与国家发展的核心力量,他们的身体素质直接关乎着中华民族伟大复兴进度,所以,为了让大学生在良好的身体基础上学习专业知识与技能,助力国家经济繁荣发展,学校应高度重视大学生的体育锻炼,而健美操活动作为强身健体的重要体育构成部分,在校园普及能够锻炼大学生的身体素质,对此,创新大学健美操课程教学是非常有必要的,考虑到当前我们正处于信息化时代,体育教师应发挥网络教学的价值,通过线上与线下相结合的教育方法及时优化与创新健美操课程教学模式,激发大学生参与健美操活动的积极性,同时,体育教师还可利用信息化技术来考核大学生的健美操学习情况,根据大学生对健美操学习的反馈组织丰富的比赛活动,让大学生在良性竞争中培育出较强的团队协作能力、创新能力等综合素质,为其日后的就业奠定基础。

参考文献

- [1]陈丽,吴畏.基于学习通的线上线下混合教学模式在健美操课程中的实践研究[J].当代体育科技,2022(29):81-86.
- [2]林海芹.全民健身背景下高校健美操的教学改革探究[J].健与美,2022(02):98-99.
- [3]冯岩,吴萌,赵晨雨,蒋梦琦.高校健美操课程思政的教学探索[J].体育视野,2021(03):31-32.
- [4]吴婕.高职院校健美操教学现状及创新思路研究[J].中国储运,2021(09):136-137.