

# 高职院校健美操教与训一体化模式探究

崔彬彬 李浪光<sup>通讯作者</sup>

(广东建设职业技术学院, 广东 清远 511500)

**摘要:**随着素质教育的不断深入,高校越来越重视学生在德智体美劳等方面的全面发展,推动了体育教学的改革与创新。健美操项目是高校体育教学中的重要组成部分,并且因为生动活泼、包含多元化舞蹈动作等而深受学生喜爱。然而,如何有效组织教学,以便更好地达到锻炼学生律动性、激发学生进行体育运动的热情等,却成为摆在教师面前的一道难题。基于此,本文就教与训一体化教学为研究对象,探究其在高职健美操项目教学中的应用策略,希望为提高健美操教学质量,满足学生成长成才需求提供有价值的参考。

**关键词:**高职院校;健美操;教与训一体化;教学模式

在“健康第一,终身体育”的大背景下,高职院校需要转变对体育教学的认识,给予其应有的重视。在众多体育项目中,健美操是一项形式多样、充满美感的运动项目,深受广大学生群体的欢迎,因此也被广泛引入高职体育教学中。在该项目中,引入教与训一体化教学模式,有利于教师整合课内外资源、协调好理论知识与实践训练,为学生设计高质量的健美操教学方案。然而,在实际教学中,教与训一体化模式的价值并没有得到充分体现,依然存在较大的改进空间,需要教师结合实际情况进行探究与改革。

## 一、高职健美操教学训练一体模式的价值

### (一) 人才培养价值

高职院校的人才培养工作需要紧密结合社会发展趋势,为祖国各行各业培养符合要求的多元化专业型人才。根据现阶段社会发展特征,高职院校需要培养具备多能一专能力的人才。而教与训一体化模式,很好地结合了学校、社会等多方资源,为学生完善知识体系、提高专业技能以及综合能力创造了实践机会。在这一模式下,教师可以深入挖掘学生的潜力,让学生在组织、沟通、管理等能力都得到有效锻炼。对于健美操体育项目而言,教师可以借助该教学模式,为我国培养复合型、高水平的体育运动员。由此可见,教与训一体化模式不仅能够让学生掌握大量的先进科学知识,还能够有效提高运动员的专业素养,有效提升我国高职院校的人才培养价值。

### (二) 校园文化建设价值

在健美操教学中实施教与训一体化模式,势必需要高职院校在全校范围内建设健美操文化,这样一来健美操教学才能拥有内驱动力,让“教”真正融入健美操这项运动中。因此,在校园文化建设方面,教与训一体化模式的构建与实施,会深入挖掘健美操运动项目的内涵、价值以及文化等,也会引出其中的竞赛元素,丰富高职院校文化内容。此外,对健美操代表队力量的发挥,号召并带动学生对健美操运动的开展,也会在丰富校园文化,推动高职院校实现和谐稳步发展上发挥积极作用。可见,健美操教与训一体化教学在校园文化建设中起到的积极作用。

### (三) 人才梯队建设价值

教与训一体化教学模式,对挖掘社会中的健美操训练资源有积极影响,从而为健美操的可持续发展提供保障。例如,就人才梯队建设而言,通过青少年健美操培训基地对优秀潜力的中小学生实施指导和训练;另外,由于注重对中小学体育教练员、各单位健身工作者实施定期的培训和提高工作,有效促进了健美操工作者的专业技能和素养提高。在这一发展趋势下,健美操人才梯队建设会逐渐成形,从小学、初中、高中逐层提升到高校,为学生提供系统、科学的训练内容。

## 二、高职健美操教学训练一体化模式的现状及问题

### (一) 高职健美操教学训练一体化模式的现状

现阶段,随着高职教育的不断发展,体育教学已经逐渐脱离了传统教学思维的限制,进行了大量改革和创新。就健美操课程而言,其教学方式已经不再是传统模式下的单一、枯燥方式,而是融合了大量传统元素,尽量贴合当代大学生的喜好与需求。但由于资金等方面的限制,导致教学设施上依然有诸多尚待改进之处。此外,由于高职院校比较注重培养学生的知识和运动技能,从而严抓上课效率、出勤情况等,忽略了方式方法的科学性和人文关怀等光,往往适得其反,不利于激发学生参与体育锻炼的积极性。在这样模式下,高职学生对健美操项目的热爱程度也会受到影响,进而降低健美操的教学质量。所以,从目前高职健美操教学的实际情况来看,尽管有创新元素诞生,并对教学起到了积极的促进作用,但依然存在诸多问题,需要教师进一步探究有效的改革策略。

### (二) 高职健美操教学训练一体化模式的问题

#### 1. 高职健美操教学训练硬件支持不足

健美操对外在条件很简单,只需要拥有足够大的场地,能够保证学生运动时的安全即可。然而,很多高职院校并没有为健美操提供专门的场地,需要学生借用足球场,一旦与足球训练交叉,便失去训练场地。此外,在教材上,大部分高职院校都没有结合教学的实际需求开发对应的教材,导致选修课与专业课教学使用相同的教材,难以做到因材施教。此外,随着健美操运动项目的不断发展,其对新型器材的需求不断增加,在这一方面高职院校也没有做到与时俱进,同样成为影响教师实施教与训一体化模式的因素。

#### 2. 高职健美操教学训练时间难以协调

通常情况下,健美操课程属于高职体育运动项目中的选修课内容,集合了不同专业的学生。这样一来,该课程的教学就会涉及上课时间的协调工作。然而,对于大部分高职院校而言,其育人工作的重点在于提高学生专业技能,从而出现“重文轻武”的问题,忽略体育教学的重要性。即便对于体育生而言,健美操课程在教学与训练中也存在时间难以协调的问题。例如,大部分高职院校依然认为训练极其重要,从而忽略教学的重要性。

## 三、高职健美操教与训一体化模式的实践

结合目前教与训一体化教学中存在的问题,笔者从三个方面探究了具体的改革实践策略。

### (一) 健美操课堂教学与课外训练一体化模式内容构建

一方面,高职院校可以结合现代化教学技术,充分发挥互联网技术的优势,为学生提供能够反复观看、学习的视频资源,为学生利用课外时间进行训练提供支持。在这些资源中,包括理论知识、动作讲解等,既可以作为学生课前预习的素材,又可以作为学生进行课后巩固的资源。例如,教师可以结合教学内容、教学目标,整理网络上的相关资源,制作成微课视频供学生课前预

习。同时,结合本节课的重难点知识,如动作要领、练习方法等,制作成课后巩固锦集,并引入拓展性内容,帮助学生在掌握基本动作的基础上,不断强化自身的专业能力。另一方面,教师可以在教与训的基础上引入竞技性内容,从学生中选拔优秀者,组建专业化健美操团队,让学生用更高的标准要求自己。同时,在竞技元素的融入下,教师也可以为学生提供更多健美操学习和训练内容,甚至可以为其争取更大舞台,如学校的周年庆活动中、一年一度的体育运动会等。总之,高校教师要将健美操与信息技术融合在一起,循序渐进地引导学生进行自主训练,为实施教与训一体化教学模式创造有利条件。同时借助竞技元素,激励学生不断突破自我,体会健美操深层次的美与魅力。

## (二) 健美操教与训一体化教学方法

### 1. 消除年级界限

在实施教育培训一体化教学的过程中,高职院校需要充分发挥学生的个性特征,让健美操教学保持应有的生机与活力。例如打破传统教学模式下的分级制度,让处于相同水平、能力的学生练习同样难度的内容,充分发挥学生的主观能动性,为提高教学质量奠定基础。在这样的模式下,教师可以利用学生对健美操的不同认识,感兴趣程度等,设计、安排与之对应的课程内容,同时也做到因材施教,满足不同学生的差异化需求。改革传统的分级思想,也有利于让学生在健美操项目中释放天赋,对培养学生创造力、想象力、思维力等个性能力具有不可估量的促进作用。

### 2. 组织专项学习

专项学习是针对某一模块的加强性学习,对提高学生的体操技能,以及完善学生的知识体系等都有积极影响。所以,在教与训一体化教学中,教师结合教学以及学生的弱项组织专项学习内容。例如,就整体力量训练而言,其作为健美操项目中的重要组成部分,是健美操运动员必须具备的体育素养之一,也是支持运动员完成出色动作的前提条件。为此,教师可以将力量训练作为专题项目之一,从学生身体的各个部位,如上下肢、核心部位等,进行整体力量专项训练。再比如,柔韧性也是健美操运动员应该具备的身体素质,要求运动员可以伴随音乐节奏完善对应的高难度动作,展示健美操中“静”与“力”的结合。此外,在知识层面,高职健美操教师可以结合国际体育赛事等,正在举办的运动会,组织学生集体观赛,让学生结合时政、教学理解并体会健美操的竞技美。同时,在这一模式下,教师也可以融入思政教育,塑造健美操运动员的道德品质,引领其价值观念等,以此体现教与训一体化教学的优势。

### 3. 引入竞技训练

在训练方式上引入竞技训练模式,教师可以让学生对健美操有更充分、更全面的认识,对提高学生的综合能力有积极的促进作用。例如,在教学中,教师借助国际赛事中的健美操比赛视频,让学生了解健美操运动可以达到的高度,也可以借助正规健美操运动员私下的刻苦训练、辛勤付出等,激励学生不畏艰辛,勇于挑战。再比如,在教学中,教师可以引入俱乐部形式,组织学生进行俱乐部之间的挑战赛,既可以夯实学生的基础、提高其临场应变能力,又可以让学生看到自己的不足,进而端正其训练态度。在竞技训练模式下,高职健美操教与训的一体化能够真正构建起训练、提高、突破层层递进的一体化模式,确保学生满足健美操竞技发展的要求。

## (三) 健美操教与训一体化教学的建议

### 1. 完善健美操设施建设

首先,增加健美操场地。高职院校应该在校园内增加健美操场地,满足学生的学习需求。在场地选择方面,应该选择面积较

大的场地,保证学生有足够的空间进行训练。此外,为了方便学生进行训练,场地应该设置在学生宿舍附近,或者在教学楼附近,便于学生利用课余时间进行训练。其次,完善健美操器材。高职院校应该完善健美操器材的配备,保证学生有足够的器材进行训练。在器材选择方面,应该选择符合国家标准、质量可靠的器材,保证学生的安全。还需要做好定期维护工作,保证及时更新、及时维修运动器材。此外,为了满足不同学生的需求,高职院校应该配备多种类型的健美操器材,供学生选择使用。最后,加强教师队伍建设。高职院校应该加强教师队伍建设,提高教师的教学水平。在教师选拔方面,应该选择具有丰富教学经验、专业技能过硬的教师,保证学生的学习质量。此外,高职院校应该加强教师的培训工作,不断提高教师的教学水平,为实施教与训一体化教学提供人才支撑。

### 2. 加大宣传推广力度

宣传推广高职健美操训练教学一体化教学力度,可以促进高职院校体育教育的发展。在当前高职院校中,体育教育的发展相对滞后,缺乏足够的教学资源 and 师资力量。而健美操训练教学一体化教学,可以整合校内外教学资源,优化师资力量,提高体育教育的整体水平。在宣传策略上,高职院校可以从以下几个方面入手:其一,制定切实可行的宣传推广计划。制定宣传推广计划是宣传推广高职健美操教学训练一体化教学的第一步。在制定计划时,院校需要充分考虑目标受众的特点和需求,以及教学训练一体化的优势。此外,还需关注健美操教学的实际情况,以便在宣传推广过程中采取有针对性的策略。其二,利用多种渠道进行宣传推广。例如,利用网络媒体进行宣传推广,网络媒体具有传播速度快、覆盖范围广的特点,是宣传推广高职健美操教学训练一体化教学的重要渠道。院校可以通过建立专门的网站、微博、微信公众号等平台,发布相关资讯、教学视频等内容,吸引目标受众的关注。再比如,利用传统媒体进行宣传推广。尽管传统媒体受到网络媒体的冲击,但仍然具有一定的影响力。我们可以通过校报、公告栏、校园广播等渠道,进行信息投放、宣传推广等,让更多的学生了解健美操教学训练一体化教学。此外,院校还可以利用线下活动进行宣传推广。组织各类健美操比赛、讲座、体验活动等,让学生、教师亲身体验高职健美操教学训练一体化的魅力,提高他们对这项教学方式的认可度。

## 四、结语

综上所述,健美操将舞蹈动作与音乐相融合,不仅可以塑造学生的形体,还可以培养学生肢体的协调性,对学生身体素质的提升具有重要的作用。在新形势下,高职院校需要结合社会需求培养全面型人才,将技能培养、知识教育与素质教育落实到教学中,这也是实施教与训一体化教学模式的原因所在。为此,在实际教学中,健美操教师需要保持不断学习、躬身实践的态度,探寻优化教与训一体化教学模式的新路径,以便培养出符合我国社会发展需求的全面型人才。

## 参考文献:

- [1] 沈桃淑,杨乙元.健美操课堂教学与课外训练一体化模式研究[J].灌篮,2022(11):37-39.
- [2] 刘子硕.高职院校健美操教学与训练一体化模式研究[J].当代体育科技,2021,11(20):134-136.
- [3] 李严.高校健美操教学与训练一体化模式探析[J].拳击与格斗,2020(18):58.
- [4] 李鹤.高校健美操教学与训练一体化模式探析[J].当代体育科技,2020,10(15):52-53.