

# 实用性高职院校啦啦操教学模式创新实践

陆邦慧 陈辰

(安徽商贸职业技术学院 基础教学部, 安徽 芜湖 241002)

摘要: 面对当前啦啦操课程的迅速普及和推广, 本文在分析了现有啦啦操课程教学模式问题的基础上, 结合自己的教学实践, 提出了高职院校啦啦操课程教学新模式以及具体的实现路径。该模式突出了高职院校体育课堂与专业相结合的特点, 并在发挥项目特色的同时, 将公共基础课与专业课深度融合, 协同塑造身心俱佳的职业人才。

关键词: 高职; 啦啦操; 课程思政; 教学模式

高职院校啦啦操课程的开设, 即不应该同于中学阶段, 更不应该同于本科院校的课程, 应该凸显出高职院校“职”的特点。高职院校的学生职业导向很明确, 学什么专业, 将来从事与该专业相关的工作, 学生毕业以后大多进行择业。那学生在校期间体育课的课程学习除了满足学校体育锻炼身体的要求外, 也应该为高职院校“职”的特点服务。

高职啦啦操课程是高职体育教育的一部分, 如何使啦啦操课程在锻炼身体的同时, 发挥更大的作用, 助力专业人才培养目标, 提升高职学生核心竞争力, 提高高职学生进入工作岗位后体能的适应能力, 是啦啦操课程教学模式改革的方向和动力, 也是难点。

新时代下教高厅函[2021]11号文中提到了坚持立德树人, 发挥教师队伍“主力军”、课程建设“主阵地”、课堂教学“主渠道”作用, 将思政工作体系贯通人才培养体系全过程, 构建全员全程全方位育人大格局。为了贯彻好教高厅函[2021]11号文精神, 高职啦啦操在进行教学模式探索的时候还要融入课程思政建设。

高职院校啦啦操课程的载体是啦啦操本身。啦啦操是在音乐的伴奏下, 队员通过徒手或手持道具集体配合完成的复杂高难度基本手位和舞蹈动作的新兴体育运动项目。作为一项集音乐、健美、舞蹈和娱乐为一体的集体体育运动项目, 在展示的过程中富有激情、充满阳光, 体现满满的社会主义正能量, 在练习的过程中要达到集体动作的一致性, 就需要团队集体反复的练习, 同一动作的反复练习达到精准, 这个过程是枯燥的也是痛苦的, 是磨炼意志力的, 是精益求精的, 这是锤炼团队精神、劳动精神、工匠精神的良好手段。

因此, 高职院校啦啦操课程的教学模式构建, 应包括体现高职“职”的特点, 考虑新时代课程思政的需求, 体现啦啦操项目的特点。

## 一、目前高职院校啦啦操课程教学模式存在的问题

### (一) 教学内容单一

啦啦操项目根据其活动的目的可以分为表演性啦啦操和竞技性啦啦操两类。而竞技性啦啦操又可以分为技巧啦啦操和舞蹈啦啦操两个。在舞蹈啦啦操中又可以分为花球、爵士、街舞、自由舞蹈等四类。在高职啦啦操实际的教学中往往采用的是竞技性啦啦操中的舞蹈啦啦操中的花球, 至于爵士、街舞、自由舞蹈涉及的都比较少。

形成这样状况的原因有很多, 第一, 从教师方面看, 目前啦啦操教师, 有一部分来源于应届的毕业生, 或已经从体育教育事业多年的健美操教师转型成啦啦操教师, 由于项目本身的特点, 啦啦操教师需要不断学习和更新教学内容。而成为教师以后, 啦啦操教师学习啦啦操的途径, 一为网络视频学习, 从网络上挑选合适的教材, 到学会动作是一个痛苦的过程, 而且不是每位体育教师都具备从视频学习动作的能力, 从这个角度而言舞蹈啦啦操中的花球啦啦操的学习, 相对其他而言也较容易掌握, 而爵士、自由舞蹈、街舞本身动作的学习难度也要大于花球啦啦操。第二从学生层面看, 目前高职院校的体育课普遍开设一年或是一年半, 加之教育部下发《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》, 提出学生在校期间需要掌握至少两项体育运动技能, 那么, 一项啦啦操课程的学习, 最多只有一年的学习时间, 这个时间对学习花球啦啦操是可实现的。而对于从来没接触过街舞、爵士、自由舞蹈的学生而言难度是非常大的。基于上述种种原因, 选择花球啦啦操进行学习的学生较多。

(二) 教学模式守旧

啦啦操课程的学习内容主要是完成一套大学花球啦啦操, 大多数院校会选择示范套路, 因为示范比规定要简单许多。教学场地通常是形体房或体操房, 有的教室有镜子有的没有, 一台音响, 这就是所有的教学内容和教学器材。目前的啦啦操教学模式, 不能突出项目的特点, 制约了啦啦操项目的开展, 降低了学生对啦啦操的喜爱程度。

### (三) 考核过程片面化

目前高职啦啦操课的考核以技能考核为主, 基本采取的方式是分组完成成套套路测试。啦啦操课程的成绩, 一般由三部分组成, 平时成绩主要涵盖考勤和平时的课堂表现; 啦啦操套路的考

### (三) 考核过程片面化

目前高职啦啦操课的考核以技能考核为主, 基本采取的方式是分组完成成套套路测试。啦啦操课程的成绩, 一般由三部分组成, 平时成绩主要涵盖考勤和平时的课堂表现; 啦啦操套路的考

试成绩一般指当时考试时所得的成绩；最后身体素质一般指与专项相关身体素质。此种考核方法，并不能准确的体现一个学生综合的课程表现。

## 二、实用性啦啦操课程教学模式改革实践措施

### （一）教学整体设计改革

首先，啦啦操课程的开展，来源于受某企业或某活动的邀请，参加某活动为项目驱动。那作为高职院校的啦啦操有受某企业或某活动邀请的可能么，有的，只是高职啦啦操教师对操作的可行性和必要性还没有进行深入思考。

邀请的单位可以是本学院的元旦晚会，学校某某活动的开幕式，院级各项体育赛事的比赛间隙，所在地区区级或市级活动的开幕式，社区活动等等，最好是邀请的单位与学生所在的专业或将来的就业场所相挂钩。这个市场是有需求的也是真实存在的，所以项目驱动的项目是可行的，具体接受什么项目的邀请，需要啦啦操教师仔细琢磨和推敲。需要考虑专业、就业职业、安全以及跟教学时间的契合程度等等。

其次，可以通过单元考核、体质测试、体态测试、问卷调查、数据分析等方式，对将要开展啦啦操学习的高职学生进行知识、技能基础、认知能力、学习特点等方面进行分析，根据学情分析，教师在考虑所授专业的人才培养方案和啦啦操课程的标准确定教学的重点和难点。

最后，为了教学目标的达成，教师可以采用哪些教学资源？从教具方面看：平板电脑、手机、运动手环、花球，手套式沙袋、运动垫、弹力带、白板、数字贴纸、标记磁铁、体态评估仪、教学KT板、宣传横幅、直播架、防暑用品、口罩、垃圾袋等。从多维度多层次联合搭建展示舞台方面看：实训基地、社区会演平台等。优化整合线上、线下教学资源。

### （二）教学实施改革

围绕项目主题某某活动，结合教学内容、项目需求、专业职业健康需求分析结果，确立单元目标，发布任务。以啦啦操动作与队形创编模块第一课为例：

课前：教师活动：1. 学习通上传四张分别体现工匠精神、职业道德、劳动精神、体育精神的图片；上传三段分别体现中国理念、中国精神、中国智慧主题的表演视频；上传基础知识测试；2. 按各队的标志颜色和人数准备花球。学生活动：1. 每人观看指定三段花球啦啦操主题性表演视频；完成花球啦啦操基础知识测试；2. 团队合作从四幅图片中选取主题，并围绕主题设计队名、队徽、音乐、口号；练习报队名、喊口号。设计意图：1. 承上启下，形成对啦啦操编排主题性初步认识；2. 完成团队建设，为团队学习打下基础。

课中：利用教师示范、师生互动总结和编排口诀等方式，

直观理解动作编排方法与要求；通过分组练习、舞台展示、自评互评与教师评价等环节完成动作编排任务，突破教学重点。通过案例讲授和课堂讨论等学习过劳症、节食减肥的危害和BMI体重指数的健康知识，正确应对职业形体要求和工作压力；通过职业体能练习，改善驼背和塌腰，达到职业形体要求。采用学习通APP、Keep APP、腾讯会议APP等实现教学互动、数据收集、线上线下同步教学等。

课后：教师活动 1. 上传动作创编教学视频与习题；2. 上传动作训练学习导入视频；3. 上传职业体能练习教学视频与练习注意事项；4. 班级群分享弘扬健康运动的先进优秀案例。学生活动：1. 复习作业：练习自编动作并自喊节拍拍摄视频，完成习题；2. 体能作业：每天进行职业体能锻炼，并拍摄视频上传；3. 团队作业：以弘扬健康运动为主题，组织一次有意义的团队公益活动。设计意图：1. 辅助学生课后复习和课前预习；2. 督促学生完成日常锻炼；3. 通过团队活动的组织设计，加强团队建设与协作，锻炼学生策划组织的能力，以策划公益活动的方式促进学生学习践行职业道德和科学抗疫，促进团队交流合作，培养社会服务意识。

作为教学实施改革的亮点，也就是根据学生的专业和将来从事的工作切合的加入体能训练。以身体机能训练为基础，重构体育教学课堂，改善学生对体育教学内容的理解与认识。

体能练习的内容要结合所授课的专业，前期至少考虑到三个影响因素，第1个影响因素，目前学校培养的这个专业的学生，将来从事的工作岗位对这部分学生体能有哪些要求？需要根据工作岗位的特点，查阅文献资料并进行整理归纳和总结，科学的作出判断。除此之外，还要到工作岗位去，与工作单位的相关人员进行访谈，他们在工作一线最具有发言权。理论联系实际，做出初步的方案，再引入课堂，这其中还需要根据学生的情况进行微调。第2个影响因素，目前学生能够达到这些体能要求的差距？首先对所有的学生进行体能方面的测试，根据测试的结果对比第一个影响因素的体能要求，得出目前学生身体的状况与要求之间的差距，科学合理的作出训练方案。如果学生体现状状较弱，切记训练的时候不要冒进，要遵循体能训练的原则，循序渐进，重视日积月累的过程。第3个影响因素，将来学生从事这个专业的工作，可能会产生哪些职业病？解决的方法是查阅文献和走访一线工作人员，有针对性地教授学生懂得预防疾病的锻炼方法和锻炼的方式。使学生能在脱离老师的情况下或毕业后，科学合理地进行运动。

信息化的教学手段引入课堂，使教师课堂的宽度和长度得到充分的延伸，信息化教学手段对体能训练是一个很好的抓手。可以很好地对学生的课外体育运动，起到监督管理指导的作用。例如可以安排全班进行体能打卡或者是长跑打卡，通过keep或者是手机自带的运动软件，记录运动的公里数，运动的时长，学生通

过截屏发到班级微信群或者是QQ群,教师可以通过截屏很清楚地看到学生的完成情况,根据完成情况做出科学训练计划,例如这个星期集体打卡到什么秒数,这其中肯定有学生很容易达到有学生不容易达到,第1周的运动打卡只是进行一个摸查,通过学生打卡的情况,判断出班级的整体情况和个别情况,第2周再进行打卡的时候,可以安排一个总体的要求和个别要求,这样可以达到对班级整体数据的把握,根据科学的数据作出科学训练计划,制定合理的运动方案。通过数据也可以反映出有个别学生可能体能较差,因此对个别学生要单独进行体能数量、时长的安排,真正做到我们常谈但是很难达到的因材施教。对教师而言,通过科学化的手段能够省事、省时、省力地做出科学的训练计划,更有效的提高教学的质量,达到学校体育对学生体能的训练要求,做到课内教学有质量有保证,课外运动训练有监控,有指导。使普通的体育课堂,使用信息化手段提高课堂的教学质量,提升学校体育的教学水平,开拓体育教学的新思路。

### (三) 教学评价改革

围绕子任务,强化过程性评价,注重个体和整体差异性评价,创新“以演示代评”全面评价模式,评价指标相互联系、互为补充。

#### 1. 强化过程考核

首先,对学生每单元学习前的知识基础、体能素质和体态分析完成诊断性评价,其次通过任务考察完成形成性评价,从而达到改进并完善教学过程,然后通过到企业或是活动进行实战演练的方式完成总结性评价,接着对教学效果做出评价,最后是终结性评价。

#### 2. “以演代考”全面评测

采用最后会演的方式代替日常在教学环境的考核,充分展示项目的特点,也锻炼学生心理承受能力、协调能力、自信力,使考核的地点场所多样和丰富。

#### 3. 注重个体和整体差异考核

个体的考核内容主要包括手位的准确、脚步的清晰、身体的延展等等。整体考核的内容包括一个团队动作完成的整齐性,移动的统一性,变化的一致性,在编排时的层次性和原创性。

### (四) 改革后形成的教学特色

1. 以立德树人为引领,强化课程思政教育,培养健康的职业人才

积极贯彻全国教育大会会议精神,秉持“健康第一”的思想,针对健康内涵的四个层面充实教学,努力培养“四好”的未来社会职业精英人才。激发学生努力追求运动技能好、精神面貌好、团队意识好、思想品德好的“四好”目标,进一步挖掘打造并展现自身的活力美、自信美、团结美和价值观美的健康状态。充分发挥啦啦操中所蕴含的锻炼价值和美育教育的价值,使学生在啦啦

操锻炼中增强体质,在啦啦操音乐的选择和服装的选择,表演时的化妆等方面提升学生的审美能力,通过在啦啦操项目的学习过程中,学会团队协作精神,领悟中华文化的博大精深,提高文化自信,推进课程思政建设。通过游戏和比赛也渐渐培养学生的规则意识,从而潜移默化中形成法制观念。

#### 2. 以企业项目为驱动,结合职业健康需求,创新教学模式

以企业项目为契机,持续更新课程教学内容,教学由学、创、练至实战,显著提升教学质量。努力实现职业教育到学校教育最后落地到体育教育啦啦操项目一体化的过程,使课堂内和课堂外,学校内和学校外,社会和企业共同搭建平台,打破单一传统的教学模式,形成复合的教学模式。

#### 3. 以信息化技术为平台,打造线上线下同步课堂。

通过搭建网络云课堂,突破单一的视频网课模式,以线上线下学生共建团队的方式,引导学生正确认识什么是合作关系,什么是正当竞争关系。通过课前课后团队任务的合作、课堂热身游戏的配合、共商创编方案等方法,促进学生课堂参与度。利用网络平台创设虚拟舞台线上直播,激发学生学习啦啦操运动项目的兴趣,让学生从被动运动转为主动参与并乐于传播健康运动理念。

### 三、结语

啦啦操课程教学模式的构建,不仅要体现高职自身的特点,还要以高职人才培养为目标,融入课程思政建设,围绕啦啦操项目特色,将公共基础课与专业课深度融合,协同塑造身心俱佳的职业人才。

#### 参考文献:

[1] 程欣,刘笑.啦啦操训练中再生训练的应用[J].当代体育科技,2019,9(12):58+60.

[2] 屠鑫.基于身体机能训练的体育教学方法设计理念——评《体育教学与体能训练》[J].热带作物学报,2021,42(11):3422.

[3] 孙慧.信息化体育教学开展现状及发展对策研究[D].上海师范大学,2020.

[4] 陈洪武.高职院校体育俱乐部模式教学改革的实践与思考[J].广东农工商职业技术学院学报,2021,37(01),75-78

基金项目:项目来源:2020年安徽省教育厅质量工程项目,项目名称:《啦啦操》线下精品课程,项目编号:2020kfk208。

#### 作者简介:

陆邦慧(1979-),女,安徽当涂人,研究生,副教授,研究方向:体育教育训练学。

陈辰,女,安徽安庆人,研究生,讲师,研究方向:特殊人群教育。