

体育高职健身瑜伽专业课课程设计研究

王 琪

(广州体育职业技术学院, 广东 广州 510650)

摘要:近年来,许多体育高职院校纷纷开设了健身瑜伽课程,培养健身瑜伽教练员,但由于开设时间较短,针对瑜伽课程的研究还很不充分,教学效果也不近人意。本文运用文献资料法、实地考察法、访谈法等,针对体育高职健身瑜伽专业课进行课程设计的研究,旨在通过本研究促进体育高职健身瑜伽专业课课程改革,促进教学质量和人才培养质量的提高,使体育高职院校培养出符合社会需要的瑜伽领域人才,同时为体育高职其他运动项目的课程设计和开展提供一定的借鉴和参考。

关键词:体育高职;健身瑜伽专业课;课程设计

瑜伽运动以其特有的养生功能和健身功效被越来越多人所喜爱,市场上对于瑜伽运动方面的人才需求相当旺盛。许多体育高职院校纷纷开设了瑜伽课程,培养健身瑜伽教练,但由于开设时间较短,针对瑜伽课程的研究还很不充分,教学效果也不近人意。在这种情况下,对高职院校健身瑜伽课程的研究就显得尤为重要。本文针对体育高职健身瑜伽专业课进行课程设计的研究,旨在通过本研究促进体育高职健身瑜伽专业课的课程改革,促进教学质量和人才培养质量的提高,使体育高职院校培养出符合社会需要的瑜伽领域人才,同时为体育高职其他运动项目的课程设计和开展提供一定的借鉴和参考。

一、研究方法

(一)文献资料法

收集文献资料,了解国内外瑜伽运动的研究现状和发展趋势,寻求所研课题的思路和方法。查阅健身瑜伽理论、实践及高职体育教学方面的权威书籍,为课题研究奠定理论基础。

(二)实地考察法

走访广州市各大健身俱乐部、瑜伽馆、社区健身会所等瑜伽培训机构,了解相关岗位工作具体情况。

(三)访谈法

在实地考察的过程中对企业管理人员和瑜伽教练员进行访谈,了解此岗位人员应具备的知识、能力和素质要求。

(四)经验总结法

通过笔者长期从事瑜伽教学与课程建设工作的经验总结,收集和分析相关数据和案例。收集企业专家对瑜伽领域研究的成果进行分析。

二、课程定位

(一)市场分析和定位

近年来瑜伽运动逐渐成为大众健身、美体、休闲的首选。通过市场调研以及体育健身领域人才需求情况的分析我们发现,社会对瑜伽运动方面的人才需求相当旺盛。目前各体育职业院校在健身瑜伽教练的人才培养方面越来越重视。在全国的体育职业院校中,健身瑜伽课程大多被设置在社会体育专业、体育艺术表演专业、休闲体育专业中。

在对工作岗位的调查中我们发现,瑜伽是健身俱乐部教练员、社区体育健身指导员所要掌握的重要内容之一,在一些经济发达地区的体育表演市场上对瑜伽等体育艺术类项目的表演也有很大

需求。因此通过瑜伽课程及相关专业课程的培养,学生未来可在健身俱乐部瑜伽教练、社区瑜伽健身指导、瑜伽馆瑜伽教练培训师等岗位就职。

(二)健身瑜伽课程教学目标

根据市场调研分析和工作岗位对瑜伽运动人才的具体要求,将健身瑜伽课程的教学目标确立为,掌握扎实的瑜伽基础理论知识和瑜伽练习方法;具备健身瑜伽课程教学能力、瑜伽处方制定能力以及瑜伽展示表演能力;能够胜任健身俱乐部瑜伽教练员、社区瑜伽健身指导等岗位的可持续发展的技能型人才。

(三)健身瑜伽课程性质

健身瑜伽专业课培养瑜伽运动专门人才,在体育高职院校中应设定为岗位必修课程,学时根据各院校的实际情况可设置为72-144学时。以广州体育职业技术学院为例,健身瑜伽课程是社会体育专业体育艺术方向的一门岗位必修课程。课程为108学时,理论加实践类课程,实践教学学时比例达80%以上。

在课程安排时,学生应修完运动人体科学基础等基础课程之后再开设健身瑜伽课程。在对骨骼、肌肉等知识了解后为健身瑜伽课程的学习打下了良好基础。与此同时,还可开设与瑜伽课程有联系的相关课程作为拓展。如,普拉提、身心平衡、太极养生等。

三、学情分析

体育高职院校的学生有其自身的特点,做好学情分析能让课程教学更有针对性。

(一)知识、情感、能力分析

从知识层面来看,学生在入学前没有练习瑜伽或相关项目的经历,基础较差,他们大多是来自于田径、篮球等传统运动项目。但是他们有很强的求知欲,对瑜伽学习有很强的学习欲望。

从情感方面来看,很多学生不适应高职教学模式,后进生不易合作。但大多数学生对瑜伽学习的积极性还比较高。

在能力方面,学生的语言表达能力和教学组织能力相对较差。但他们运动素质好,动作的示范能力强。

(二)教学对策

根据学生的实际情况指定相应的教学对策提升教学效果。比如,通过对项目的深入介绍和对就业岗位的描述等方式提高学生对课程学习的积极性;在小组教学中注意将后进生平均分进各小组,以促进组员间相互帮助和督促;在课程中多组织项目教学实践,提高学生的表达能力,提升自信心;“以赛带练,以演促学”,每学期组织学生参加健身瑜伽比赛和各种瑜伽表演活动,通过竞赛激励学习,提升自信心。

四、课程开发思路

(一)课程资源

1.与企业共建课程。高职教育人才培养必须符合市场对所培养人才能力的要求,因此,健身瑜伽课程应与企业进行共建,及时了解企业对人才需求状况和能力要求。企业在课程标准制定、课程内容的选择以及人才培养模式等多方面都应参与进来。除此之外,校企合作的企业还可以为课程的实训和学生实习提供很好的平台。让企业参与到人才培养的过程中对体育职业院校的人才

培养和课程质量提升都能起到事半功倍的效果。

2. 瑜伽课程教学团队。在组建瑜伽课程教学团队方面同样应考虑吸引企业人员的加入,核心教学团队的人员应兼顾专任教师、兼任教师的比例;校内教师、企业教师的比例等因素。鼓励校内专任教师考取相关资格证,成为双师型教师。合理的教学团队结构为有序和保质保量地开展教学有重要影响。

3. 教材选用与建设。应选择符合高职教学模式的教材。比如,国家体育总局出版的体育高职规划教材。同时,还应选择一些行业内比较权威的书籍作为教学的参考书。

条件允许的院校应积极开展教材建设,编制校内自编讲义,开发适合体育高职的健身瑜伽课程教材。教材内容的编制应符合高职教学规律,以模块的形式进行设计,使教材更加符合人才培养模式和课程总体设计需要,丰富体育职业院校瑜伽项目的教材资源。

4. 建立资源共享课与微型教学课。网络开放课程和教学微课的建设不仅是课堂教学内容的补充,也是培养学生自学能力的良好手段。在微课的拍摄中教师可以选拔一些优秀的学生与教师共同参与录制,以此来激励学生的学习热情。通过网络资源的建设可使健身瑜伽课程形成课上课下、线上线下多角度全方位的培养,提高课程质量。

5. 实训室与课程一体化建设。在课程建设之余,体育高职院校还应重视实训室的建设。大力发展集课程教学、实习实践、社会服务为一体的综合性实训场所。实训室的建设和发展能更好地为瑜伽课程服务。还可使课程建设与实训室建设形成一体化。

(二) 教学内容与教学方法手段

1. 教学内容的选择。教学内容的选择是课程设计的核心。瑜伽历经了数千年的传承与发展,过程中形成了庞大的体系,但对于现代健身瑜伽运动来说,要选取能为现代健身瑜伽所用的部分。对于体育职业院校瑜伽课程来看,更应从教学的角度,结合学时要求、体系完整、实用性等方面,更科学、合理地来进行教学内容选择。

教学内容选择前应根据岗位工作任务及岗位技能要求,联合资深瑜伽教练员,共同制定健身瑜伽课程标准,再根据课程标准对教材内容进行整合,最终确定教学内容。教学内容的选择,应考虑到实践教学与理论知识的比例,并兼顾实用性。应与行业内对瑜伽教练员知识、技能要求来选择适合的瑜伽课程教学内容。除了满足目前的知识和能力需要,还应考虑到学生未来的职业发展,安排若干拓展内容或自修内容。

2. 模块式编制教学内容。健身瑜伽课程内容选择好后应进行一定的设计,摒弃传统的学科体系,采用模块式编制教学内容,将若干理论知识融入到实践教学中去,使教学内容更适合高职学生,使教学过程与未来学生的真实工作过程相适应。

在健身瑜伽课程内容的设计中,可将课程的教学内容设计成若干个模块,每个模块下设计若干个教学单元,学习完这些单元后再设计相应的实训项目。一些实践性较强的实训项目和特色教学单元可以邀请企业教师来进行授课。

3. 教学方法手段。每个模块的教学按照四个教学过程完成:瑜伽体式的完成、学习瑜伽组合、学生自编瑜伽组合、瑜伽体式展示和教学实践。在瑜伽体式教学中可采用传统的术科教学方法来进行教学,让学生打好基础;在瑜伽组合教学中,教师可将所学瑜伽体式编排成瑜伽体式组合教给学生,这样不仅可以让学生

更快地记住一个个零散的瑜伽体式,同时也让学生掌握瑜伽组合创编的技巧。在练习中,可运用“小组教学法”将全班同学分为若干小组来进行练习,练习过程中教师进行有针对性的辅导。

对于学生授课能力的培养,在课程中可以运用“角色扮演法”让学生自己尝试编排瑜伽体式组合并走上讲台扮演瑜伽教练的角色进行教学,以此来培养学生运用知识解决问题的能力,提升教学能力。在学年的适当时间还应组织学生参加瑜伽竞赛和表演,提高实践能力。在每个模块学习结束或课程中的瑜伽表演环节结束后都可采用“讨论法”进行全体讨论及教师点评,激发学生的学习热情。

通过以上这些教学环节的实施,最终实现教学目标。在教学中以学生为主体,以职业为导向,真正做到“教、学、练、育、赛”的一体化。

(三) 课程评价

健身瑜伽课程的评价可以采用过程考核与期末达标考核相结合的方式,以岗位技能要求确定考核的内容。着重考核学生健身瑜伽技术能力和教学能力。每个考核内容有相应的比例,最终确定期末总评分数,技术考核与教学能力考核都应设计相应的评分标准。

五、小结与建议

(一) 市场对于健身瑜伽领域的人才需求非常旺盛,体育高职对瑜伽运动领域人才的培养尚属起步阶段。建议继续推进体育高职院校健身瑜伽课程改革,加快课程建设的脚步。在课程建设的各个环节都应注重与行业、企业的协同合作,联合各方力量培养出高质量的、符合社会需要的瑜伽领域人才。

(二) 重视健身瑜伽课程的资源建设,在教学团队建设、教材建设、网络资源课建设、实训室建设等多方面开展进一步的研究,并逐步丰富多种瑜伽课程资源。

(三) 目前,对于体育高职院校健身瑜伽课程的研究还很薄弱,建议进一步加深体育高职院校健身瑜伽专业课教学内容、教学方法手段与课程评价等研究,促进教学质量和人才培养质量的进一步提高。

(四) 进一步加深与企业的密切合作,开拓更深入、更新的校企合作新模式。联合企业针对瑜伽运动的各个领域进行开发,依托院校和企业合作的平台在实践教学、培训考证、社会服务等多方面开展研究和建设。探究高等体育职业院校与企业双赢的人才培养模式。

参考文献:

- [1] 郑先红. 瑜伽教练 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
- [2] 吴敏, 邓毅明. 普通高校瑜伽课教学若干问题的探讨 [J]. 科教导刊, 2012 (10).
- [3] 柏忠言, 张惠兰. 瑜伽气功与冥想 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2004.
- [4] 高程丽. 普通高校瑜伽课程理论课教学内容体系框架构建 [J]. 体育世界 (学术版), 2012, 6 (12).

基金项目: 本文系广东省教育科学规划课题《全民健身国家战略背景下社会体育专业“课堂+俱乐部”人才培养模式改革与创新》(项目编号: 2018GXJK367)。

作者简介: 王琪 (1984-), 女, 天津人, 讲师, 硕士, 研究方向: 体育艺术类课程教学与训练。