

普通高校瑜伽课程混合式教学模式的实践研究

——以西安欧亚学院为例

郭丹丹

西安欧亚学院, 中国·陕西 西安 710065

【摘要】通过文献资料、调查研究与归纳总结等方法,对普通高校瑜伽课程开展情况与西安欧亚学院瑜伽课程混合式教学模式进行研究并总结。研究表明:目前大部分普通高校瑜伽课程混合式教学中教学软件使用单一,授课内容与考核方式传统,无法满足学生学习需求。西安欧亚学院瑜伽课程混合式教学内容设计,在理论知识、技能练习与实践活动及考核方面可以为我国普通高校瑜伽课程混合式教学模式提供参考依据。

【关键词】瑜伽课程;混合式教学模式;实践研究

1 瑜伽的起源与发展

瑜伽(梵文YOGA音译),起源于古印度河流域,公元前1500年前古雅利安人发明,但“瑜伽”一词的确立则由唐玄奘法师音译。上世纪三四十年代美国著名瑜伽导师英蒂拉·德菲在上海创办了第一所瑜伽学校,八十年代张惠兰女士通过央视的瑜伽节目平台,将瑜伽项目推送给更多的人。2016年,国家体育总局社会体育指导中心设立全国健身瑜伽推广委员会(现更名为全国健身瑜伽指导委员会),就瑜伽行业的规范与完善,确定符合中国国情的瑜伽内涵与特征,敲定“健身瑜伽”一词,相继发行《健身瑜伽体位标准》(试行)108式版本及180式版本,《健身瑜伽竞赛规则及裁判法》(试行),《中国健身瑜伽教练员管理办法实施细则》(试行)等相关文件。

2 普通高校瑜伽课程开展情况

目前我国普通高校瑜伽课程开设主要以必修课和选修课形式,面向大一、大二年级,进行固定班级授课制。2016年我国健身瑜伽赛事启动后,体育类院校陆续增设瑜伽专项,普通院校增设瑜伽项目选修课时与课程,培养专业瑜伽技术人才。但普通高校瑜伽课程开设早期主要参考学校教师师资情况和教师兴趣两方面,以选修形式进入普通院校体育课堂,无完整课程内容体系与统一规范教材,考核基本简化分为学生出勤和固定内容两部分。结合5G网络技术的发展,教学形式也面临着新的机遇与挑战,多数普通高校瑜伽课程教学中教学模式与软件使用单一,授课内容与考核方式传统,无法满足学生学习需求。

3 西安欧亚学院瑜伽课程混合式教学模式的实践研究

西安欧亚学院瑜伽课程自2015年开设,起初以大班制固定班级及时段进行教学,后跟随学校体育课程改革,成立西安欧亚学院瑜伽俱乐部,以预约制形式进行俱乐部初级、中级与高级班必修授课。

3.1 西安欧亚学院瑜伽课程混合式教学模式的教学目标

学生通过课程学习,能够复述健身瑜伽项目的基本概念,讲解《健身瑜伽体位标准》(试行)的段前预备级至四级体式的呼吸、功效与要点,培养健康的意识和良好的生活习惯;能够演示《健身瑜伽体位标准》(试行)的段前预备级至四级体式的做法,增强体质、促进身心健康,为终身体育奠定基础;能够与同伴完成项目式任务,按要求创编套路,制定适合不同人群的瑜伽运动方案并鉴别方案的合理性,从而形成良好的体育素养与健全的人格。

3.2 西安欧亚学院瑜伽课程混合式教学模式的教学设计

西安欧亚学院瑜伽课程混合式教学设计内容围绕课前、课中与课后时段,结合线上教学与线下教学特点设计,包括理论知识、技能练习与实践活动三个模块。

其中,理论知识模块分为《运动安全与教育》、健身瑜伽项目概述、健身瑜伽运动竞赛规则,装备介绍、项目动作要领等,分别作为主要学习内容、辅助学习内容,以网课、PPT和视频形式呈现。

技能练习模块分为运动技术学习、运动战术学习与专项素质提升三个方面,以《健身瑜伽体位标准》(试行)的段前预备级至四级体式作为主要学习内容,进行基础技术动作与实战技术动作训练;以五至九级体式与竞赛视频作为延伸学习内容,进行战术意识及运用、比赛战术的准备、实战练习等;以符合健身瑜伽专项特征的身体素质提升训练作为辅助内容,进行转向素质提升。

实践活动模块分为俱乐部活动、身体锻炼、校内活动、校内竞赛与校外活动部分。其中结合西安欧亚学院瑜伽俱乐部教学目标,俱乐部活动类型分为团队类、创新类、实践类、挑战类、交流类与体验类六大类型活动主题。

3.3 西安欧亚学院瑜伽课程混合式教学模式的实践方法

3.3.1 线上教学

西安欧亚学院瑜伽俱乐部的线上教学贯穿学生整个课前、课中与课后时段。教师利用学校畅课与智慧树平台,课前上传瑜伽俱乐部理论知识材料,发布相关课堂检测问卷、讨论贴以及章节课程作业;课中学生就已上传的课程学习材料(主要学习内容、辅助学习内容及延伸学习内容)完成课堂测试,教师与学生相互交流,对测试内容进行答疑;课下学生通过章节作业与讨论贴反馈学生学习效果,教师根据学生学习情况调整教学方法。

3.3.2 线下教学

西安欧亚学院瑜伽俱乐部的线下教学主要围绕课堂教学实施过程与课后实践活动两大方面。课堂教学实施过程中,利用线上资源,设置与章节内容相关的团队游戏或活动,促进学生技术技能练习、课后总结、反馈与改进,发展学生的自主学习,翻转课堂。课后实践活动中,学生根据所在俱乐部、体育与健康课程中心或学校等的活动设置与发布,参加相应的主题活动或竞赛,以促进有道德、善沟通和应用型的符合西安欧亚学院通识教育学院中《大学体育》课程的通识能力形成。

3.3.3 考核办法

西安欧亚学院瑜伽俱乐部主要从学生线上与线下的考勤、理论考核、技能考核、课外锻炼与实践五个方面进行考核,其中课外锻炼与实践占比合计60%,学生考勤20%,技能考核与理论考核分别占比10%,详见图1。

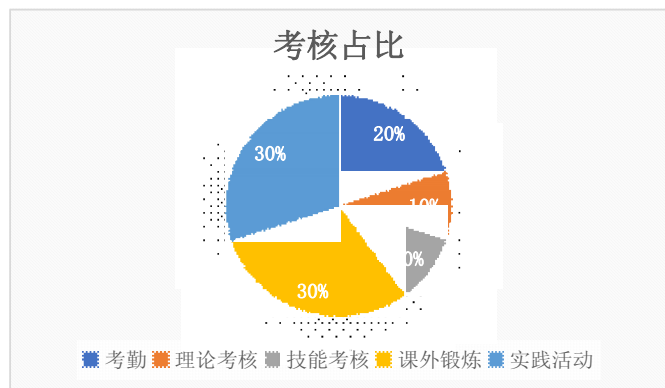


图1 西安欧亚学院瑜伽俱乐部考核成绩构成比例统计图

4 结论

西安欧亚学院瑜伽课程凭借俱乐部制的混合式教学模式,能

够最大化“以学生为中心”的教育教学理念,学生能够充分自由化选择上课时间和教师,展示个人学习成果,促进学生人格全面发展。西安欧亚学院瑜伽课程混合式教学模式的教学设计内容能够满足学生学习需求,消除了俱乐部预约制存在的一些弊端,保障了课程教学的连贯性与完整性。西安欧亚学院瑜伽课程混合式教学模式为我国普通高效混合式教学模式研究提供了参考,促进了我国高校瑜伽项目的课程设立与教学模式发展。

参考文献:

- [1] 裘鹏. “健身瑜伽”概念的缘起及内涵解析[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(10): 135-140.
- [2] 中国瑜伽官网[Z]. <http://www.chinayogasport.org/>.
- [3] 江荣. 基于高校俱乐部教学模式的课程设计研究——以瑜伽课程为例[J]. 中国教育技术装备, 2019(02): 72-73+76.

作者简介:

郭丹丹(1992.3-),女,汉族,籍贯:陕西商洛人,西安欧亚学院教师,职称助教,硕士学位,专业:体育人文社会学,研究方向:社会体育。