

构建线上线下混合教学模式的高校瑜伽课

奥乐乐

黄河交通学院, 中国·河南 焦作 454950

【摘要】瑜伽运动是具有悠久历史的古老强身健体之术,随着高校体育教学改革的不断深化,瑜伽运动已经在校园普及,在促进学生身心健康发展方面发挥了不可磨灭的作用。本文首先分析了高校瑜伽教学现状,指出了现阶段高校瑜伽教学存在的问题,然后阐述了高校瑜伽课线上线下混合教学模式的理论指导思想,分析了线上线下混合模式教学的可行性及应用价值,接下来根据高校瑜伽课线上线下混合教学模式实践反映出来的问题提出了构建该教学模式的思路,并在此思路的引导下论述了高校瑜伽课程线上线下混合教学模式的实施策略。

【关键词】高校瑜伽; 线上线下; 混合教学模式

在高校体育课中开展瑜伽教学,丰富了体育教学的内容,满足了学生个性化发展的需要,通过一系列修身养性瑜伽课的教学,使学生形成终身健身的意识,塑造良好的形体,促进大学生身心健康发展,有助于缓解学习、就业和自我发展带来的压力,有利于学生身心协调发展。

1 高校瑜伽课教学现状分析

为了满足学生的体育兴趣和个性化的体育教学需求,许多高校开展了瑜伽教学,但从教学实践来看,瑜伽教学的实际效果并不理想。一是大规模开展瑜伽教学时间短,对教材、教学内容等没有形成一个科学规范的体系,通常是瑜伽教师根据自己的想法来确定教学内容,带有一定的随意性,这对学生的主体作用和创新学习能力造成了不利影响,而且随意性的教学内容安排会将瑜伽课程排除在高校体育教学体系之外,不利于学生整体把握运动节奏。二是瑜伽教学不成体系,许多教师以瑜伽动作为主要教学内容,以动作的学习与训练为重点,缺乏理论知识的传授,使学生产生知其然而不知其所以然的感觉,不利于学生感受瑜伽带来的身心放松效果。由于教师对教学内容的自主决定,因而在教学手段上比较单一,普遍采用教师示范、学生跟随练习的方式,缺乏数字化、信息化的新时代应用,影响了学生的学习兴趣 and 瑜伽练习的积极性。

2 高校瑜伽课线上线下混合教学模式概述

就教育的发展而言,信息技术已深度融入教学工作,在线教学、微课教学、翻转课堂等已广泛应用于各个学科、各个阶段的教学,推动了我国教育事业的发展与进步。网络教学具有通讯方式简单、不受时空限制等优点,可以弥补线下教学的不足,满足学生日常学习的需要。大学瑜伽教学采用线上和线下相结合的教学模式,满足了学生个性化学习的需求,教师通过更加便捷、高效的方式向学生传递更多的瑜伽教学资源,促进了学生学习效率的提高,有效地发挥了线上教学的优势。与此同时,传统的线下教学模式兼顾了学生综合素质的提高,实现了线上与线下的优势互补,从而全面提升了高校瑜伽教学的质量。

3 高校瑜伽课线上线下混合教学模式可行性分析

首先,线下瑜伽教学是学生身体技能教学的必然手段。瑜伽项目作为体育项目的一种,有着共性的特点,那就是要求学生与教师在教学过程中有互动,尤其是典型的瑜伽动作身体细节指导,学生要在教师的帮助下形成动作的肌肉记忆,有利于学生在课后完成练习,因此脱离线下教学的瑜伽教学就会丧失最根本的教育性和价值性。

其次,线上瑜伽教学是学生个性化学习的必然途径。借助信息化技术,学生可以找到更多瑜伽教学资源,根据自身条件和喜

好安排个性化学习。同时,教师还可以利用线上教学平台收集整理学生自我学习情况,建立学生专属瑜伽学习档案,综合评价学生的学习过程,给出学生客观的评价分数,以此促进学生终身体育锻炼意识的形成。

最后,线上线下混合教学互为补充,相辅相成。借助线上教学平台让学生完成课前预习或者作业评测,学生在自我学习中随时可以向教师或者同学进行提问,教师获得了学生瑜伽练习时的难点,为线下教学制定方案提供了可靠依据。同时,线上教学延伸了线下教学时间,学生可以根据自己的情况合理安排时间完成学习任务,并能够在线上平台及时交流,有助于不同层次学生、不同需求学生提高自身学习效果,增强身体、心理素质。

4 高校瑜伽课线上线下混合教学模式价值

高校瑜伽课采用线上线下混合教学模式后,借助先进的信息化技术平台,不受时空限制地对接和融合了教师、学生、瑜伽课程,增强了教学效果,因此具有十分重要的价值。

高校瑜伽课线上线下混合教学既有利于推动高校体育教学模式创新,让教师的教学不再局限于学校教学场地,不再局限于自身专业技能,又有利于推动学生身体综合素质的提高,促进学生养成终身体育锻炼的习惯。教师要加深瑜伽课程线上线下混合教学模式的认识,采取有效措施,大力推动该模式的运用。

高校瑜伽课线上线下混合教学模式促使教师的体育教学理念发生了深刻变化,加深了教师“以人为本”“以学生为中心”教学模式的理解,让教师在更加关注学生参与瑜伽课程学习的同时,加强了学生情感态度和价值观方面的研究,从而努力激发学生的学习兴趣,刺激学生的学习动机,使学生能够更为积极主动地进行瑜伽练习。

高校瑜伽课线上线下混合教学模式推动了教学从“教师为中心”向“学生为中心”转变,完善了瑜伽教学体系,形成了良性的教学运转机制,培养了学生的体育精神,让学生投入更大的精力到学习中来,瑜伽学习的参与意识和参与能力都得到了有效提高。并且,线上教学平台的搭建,让学生与学生、学生与教师的交流更加无阻化,能极大地发挥学生的积极性、主动性和学习创新性,教师根据学生的学习需求会进一步完善高校瑜伽教学体系,推动了瑜伽教学的发展。

5 高校瑜伽课线上线下混合教学模式现状

5.1 理念创新不足

高校瑜伽课运用线上线下混合教学模式首要注重的就是教学理念的创新,但在实际教学中,部分教师教学模式仍然存在机械化或形式化,直接影响了线上线下混合教学模式的有效应用。没有深刻认识到瑜伽课程线上线下教学模式的系统性、针对性和特

色化, 导致教师在教学设计上的理论与实践的结合度不够, 线上教学和线下教学的互补性不强, 教学资源和学生需求不匹配。

5.2 应用创新不足

高校瑜伽课运用线上线下混合教学模式要把整个教学过程形成“闭环”, 课前预习视频、课堂教学指导、课后延伸练习要进行系统整合, 同时教师要客观评价三个教学环节中学生的表现。但在实际教学应用中, 部分教师缺乏规范化、拓展性和综合性, 既没有深度开发线上教学平台, 又没有特色化的线下教学活动吸引学生兴趣, 导致学生课前、课后学习投入少, 课堂学习不积极, 制约了线上线下混合教学模式的实效。

5.3 载体创新不足

线上线下混合教学模式的开展, 教师还需要在线上教学载体方面下功夫, 采用学生更容易接受, 日常生活中更常用的平台作为线上教学的载体。但是部分瑜伽教师没有意识到这一点, 仍然采用传统的线上平台进行教学。这给学生带来了很大困惑, 如学生在课下练习瑜伽动作时, 如果平台只能在电脑运行, 这就限制了学生的练习场所; 如线上教学平台的交流讨论、在线签到、学习资源等功能不完善时, 学生的课前课后学习成效性就会受到极大的制约。

6 高校瑜伽课线上线下混合教学模式构建思路

高校瑜伽课线上线下混合教学将课程解构和建构, 形成了一种课前线上平台进行知识预习-课中线下教学解决重难点-课后作业及时线上评价及反馈的教学链条, 是一种高效率的教学策略, 还能培养学生终身体育锻炼的意识和能力。因此, 线上线下混合教学模式要从课程目标、教学内容、教学形式、课程考核、预期成果、课程特色六个维度来构建课程体系。

第一, 课程目标设置要以学生为中心, 把瑜伽理论知识、动作技能、身体体能、体育素养有机结合起来, 达到促进学生体质提升, 培养学生终身体育锻炼意识和习惯, 激发学生运动潜能, 提高学生体育素养, 有效发挥瑜伽教学育人的功能。

第二, 课程内容设置要把身体运动实践和瑜伽认识统一, 把自我认识和自我改造统一, 把体育竞争意识和体育安全意识统一, 在注重学生性别、基础、年龄、生活、未来发展上, 把瑜伽运动的实用性发挥到极致。

第三, 教学模式要把学生实际学情和瑜伽教学目标结合起来, 体现出线上线下混合教学模式的先进性和互动性, 尽可能地让学生在开放式的课堂环境中完成学习。

第四, 教学评价模式要注重学生差异, 以学生的体育基础为出发点, 采用多元化、过程化的评价考核体系, 注重对学生学习过程的监督, 及时评估和反馈学生的学习进度, 让学生的瑜伽学习更有时效性。

7 高校瑜伽课线上线下混合教学模式实施策略

7.1 高校瑜伽课线上线下混合教学模式的应用理念要创新

思想指导行动, 理念发挥先导作用。更科学有效的系统运用线上线下混合教学模式开展高校瑜伽教学, 首要任务就是应用理念的创新, 坚持“以人为本”的教育理念, 进一步强化学生主体意识, 特别是要推动线上教学方式的创新, 科学利用各种“互联网+”平台开展教学, 合理设计教学管理、学习评价体系, 切实把线上教学模式的科学性、系统性、时效性发挥到极致。应用理念的创新还要建立完善的混合教学机制, 既要利用网络平台开展“教、学、做、评”融合的教学方式, 又要通过线下教学“精细打磨”, 强化线上教学实践效果, 支撑线上线下教学模式良好运行, 从而可以进一步满足学生的个性化

学习需要, 激发学生对瑜伽课程的兴趣, 突破教学边界, 取得教学实效性。

7.2 高校瑜伽课线上线下混合教学模式的应用机制要创新

高校瑜伽课线上线下混合教学模式应用的创新离不开机制的创新, 这是线上线下混合教学模式进步的基石, 也是实现重大突破的出发点。线上教学关注学生是否能够在自我学习中全身心投入, 线下教学关注学生是否积极参与教学活动。教师要在教学中调动学生学习瑜伽这项运动的积极性和兴趣, 同时注重培养学生敢于尝试、善于尝试的精神, 促进学生在课后延伸阶段提出疑问、解决疑问。因此, 教师要抓住应用机制创新这一手段, 督促学校建立“云端教学平台”, 积极开发移动APP的应用, 促进高校瑜伽课线上线下混合教学模式应用机制创新。如使用“keep”软件建立班级群, 监督指导学生课下完成瑜伽动作练习, 并指导学生跟随“keep”APP加强身体锻炼来支撑瑜伽学习。

7.3 高校瑜伽课线上线下混合教学模式的应用载体要创新

线上线下混合教学模式的应用是对教师综合教学意识和协同教学理念的考验, 因此在应用过程中一定要强化应用载体的创新, 式教学模式能够更好地发挥出应有的作用。在线下教学, 尤其是理论教学和动作细节打磨方面, 教师要注重创新制作“微课视频”、“PPT课件”的载体, 引导学生就瑜伽理论学习进行讨论, 同时要把微课、PPT课件等知识载体发布到云端课堂, 让学生在课下也能互动探索。

7.4 高校瑜伽课线上线下混合教学模式的应用体系要创新

首先, 线上线下混合教学模式的应用首先要创新教学环境, 搭建一个完善的教学体系, 构建优良的师资队伍, 打造专业的教学场地, 维护好线上教学平台的稳定性。创新教学环境才能让学生在足够的训练场地打磨瑜伽动作细节要领, 创新教学环境才能让学生在有效的师资力量配合下更好地完成瑜伽学习, 创新教学环境才能让学生课内外训练得到更多的帮助。其次, 线上线下混合教学模式的应用要把教学形式多样化, 既要重视瑜伽理论知识的学习, 让学生明白瑜伽动作和锻炼过程对身心的益处, 又要重视瑜伽实践活动的开展, 启发学生创新思维, 把瑜伽锻炼融入到生活中。与此同时, 教师要借助“互联网+”的强大功能, 开展适当的瑜伽竞演竞赛活动, 让不同的学生都能把瑜伽理论与实践有效结合起来, 促进学生身体素质的提升。最后, 线上线下混合教学模式的应用要把“俱乐部”的概念融合到教学中来, 建立兴趣协会, 在协会的统一管理下, 组织瑜伽训练、竞赛、展演活动, 从而提升学生的学习兴趣, 促进瑜伽教学的实效性。

8 结束语

随着信息技术的飞速发展, 教育教学信息化不断影响着高校瑜伽课的发展, 线上线下混合教学模式逐渐受到重视, 并在瑜伽教学中发挥着不可替代的作用。从高校瑜伽课线上线下混合教学模式的整体情况来看, 尽管与该教学模式发展初期有了比较大的进步, 但仍在教学理念、教学创新上存在着一些不足之处, 这就需要高校瑜伽教师深刻认识线上线下混合教学模式的價值, 重点在理念创新、教学方法创新上下功夫, 努力推动高校瑜伽课程教学良性发展。

参考文献:

- [1] 陈尧. 普通高校瑜伽课程线上线下混合教学模式的构建[J]. 长春师范大学学报, 2020, v. 39; No. 371 (10): 132-134.
- [2] 武英满. 线上线下混合式教学模式在女子瑜伽课程的应用研究——以中国劳动关系学院女子瑜伽课程为例[J]. 文体用品与科技, 2019, 000 (019): 154-155.