

高校健美操教学创新研究

李 严

(西安交通大学城市学院 710018)

摘要:随着素质教育的稳定发展,各大高校开始重视学生身体素质的提升。学校实施体育教学的方式有很多,其中健美操凭借着灵活、动感等方面的优势,深为高校学生所喜爱。

但是目前高校对健美操的教学仍停留在传统阶段,没有注重与时代性相结合。因此,各高校需要结合学生的身心发展规律以及时代的变化,及时创新健美操的教学内容与教育方式。本文是从高校健美操教学中存在的问题,健美操教学的创新方法等方面进行了深入探究。

关键词:健美操;创新;教学

引言

长期进行健美操锻炼,能够使学生增进健康,增强体质,改善体形体态,矫正畸形,调节心理活动,陶冶美好情操,提高神经系统机能,培养顽强的意志品质。但是高校的健美操课程和其他课程相比,发展比较缓慢,缺乏创新精神。健美操课程想要真正实现创新,就需要先认识到目前高校健美操教学中存在的问题。

一、传统背景下高校健美操课程存在的问题分析

1.教学内容单调

健美操虽然经历过几次改革,但是幅度不大,没有从本质上改变健美操内容的单调性。健美操至产生到如今,基本内容无外乎是传统的原地肢体动作。各高校在进行健美操教学时,也是按照历来的健美操内容传承教学,极少数的学校会根据时代变化进行创新。学生从小到大,练习的健美操内容毫无二致,自然也就失去了对健美操的学习积极性。

2.教学形式固化

由于健美操本身的特殊性,因此会要求学生在固定的场地上课,教师的教学方式也是传统的师传身授制。老师在前面示范固定的动作,学生按部就班地模仿,老师根据体操标准对学生进行指导。讲授的内容、音乐都是由老师来决定的,这样便忽视了学生的个性发展。有的学生喜欢竞技健美操,有的学生喜欢健身健美操,但是传统的教学形式无法照顾到学生个人的爱好与倾向,也不利于高校健美操课程的发展。

3.教材内容选择较少

健美操教学内容单一的其中一个重要原因就是健美操教材内容的大同小异。学校开设健美操课初期会选购相关教材,后期便一劳永逸,不再根据时代的发展去寻找其他教材。同时,大部分高校的健美操教师也缺乏课程资源开发的能力,只是照本宣科地讲解教材内容。老套的教材内容不适合新时代下学生个性发展需求,因此同学们对于健美操的学习也比较被动。

4.评价体系单一

目前在大多数高校中,教师和学校仍然在使用传统的期末成绩制,评价的主体也只是健美操教师。这种评价体系会使学生产生过程不重要,结果最重要的学习误区。平时上课时,敷衍潦草,等到临近期末时加紧练习,最后也能得个及格。但是健美操课程的本质是为了提高学生的身体素质,缓解学生的学习压力,这样的评价体系会让健美操课程失去它本身的意义。

二、高校健美操教学创新途径

任何事物想要长期发展都需要不断进行创新,高校健美操教学的创新也是新时代下的必要选择。为了落实国家培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的教学要求,各高校需要结合健美操的本身特点以及学生的身心发展特点,从教学观念、教学内容、教学形式等方面进行变革创新。

1.创新教学观念

传统模式下的健美操课更像其他文化科的点缀,无论是教师还是学生对健美操的重视程度都是不够的,传统重文化轻体育的学习思想是造成现状的重要原因。因此高校的健美操教师需要带领学生改变僵化的学习观念,重视体育对学生成长的重大作用。

2.教学方式的创新

新时代课堂是以学生为主的、开放有序的互动性课堂。因此,健美操教师需要改变单纯的教师示范性教育,让学生成为课堂的主人。例如:上课前,可以让学生选择自己喜欢的音乐,根据自己的

想法自编学习内容。上课时,可以采用学生交学生的授课方式,让学生之间互动学习,教师给予相关专业指导。上课后,可以布置灵活的课后作业,比如让学生录制健美操视频等。这样的教学方式下,学生的参与感更强,课堂质量也会随着提高,有利于学生在快乐主动的学习中提高身体素质。

教师在授课时也可以采用多种教学方法,例如跨媒介教学法、比拼式教学法、点播式教学法、交流式教学法、观察式教学法、示范式教学法等。以其中的一种方法为主进行教学,多种教学方法为辅的教学方法体系,对学生学习健美操有半功倍的效果。

3.教学组织形式的创新

传统的健美操教学基本是小班教学。通过研究健美操教学理论体系发现,班级人数对健美操教学效果起到了不可忽视的作用。健美操教学效果与上课人数成反比关系,人数越多,学生越容易产生滥竽充数的心理,达不到理想的教学效果。数据表明,健美操课堂教学的人数最好是在15到25人左右,这样教师可以照顾到班级每位同学的学习情况,能够及时发现学生存在的问题并予以相关指导。同时,在教师的关注下,学生对课堂的重视程度会大大提高,也会增加学生的学习兴趣。

健美操教师可以采用同伴教学法,此方法允许学生在学习过程中寻找和自己风格水平相近的同学组成学习群体。在健美操教学中采用同伴教学法会让学生的心理放松,形成融洽的课堂氛围,有助于学生对知识的掌握。传统的体育健美操教学中,教师很少会让学生之间互动学习,甚至不允许学生之间沟通交流,学生都是个体化学习,导致课堂气氛压抑沉闷。

4.评价体系的创新

健美操教师应该摒弃传统的期末“一锤定音”式评价方式,要注意形成性评价对学生学习起到的促进作用。相对于结果,健美操的评价更要注重过程,否则将会本末倒置,违反健美操课程的初衷。在教学过程中,教师可以根据学生平时课堂学习情况进行随堂打分,也可以根据学习内容灵活布置作业,根据作业的完成情况打分,这些分数都可以计入期末总成绩中。同时,也要注意评价主体的多元性,除了教师打分外,也可以采用学生自评,学生间互评的评价方式,客观公正多方面地对学生们的学习成果做出判断。

结语

综上所述,高校健美操教学有很大的创新空间,教师要发挥关键作用,改变教学模式,并对教学方法、教学内容和教学评价等进行创新性实践,以满足学生的个性化需求,进而推动健美操课程的持续发展。

参考文献:

- [1]张梦雪.基于翻转课堂的混合教学方式在中学健美操教学中的实践研究[D].天津师范大学,2020.
- [2]刘萍.微课教学在高校形体类教学中的应用研究——以青岛理工大学为例[D].山东体育学院,2017.34.
- [3]念红丽.基于科学知识图谱的健美操教学研究的可视化分析[D].聊城大学,2015.48.
- [4]张嘉莹.翻转课堂教学模式在中学健美操课程中的应用研究[D].山东体育学院,2018.1-49.

作者简介:姓名:李严 1992年03月籍贯:陕西省西安市
性别:男 最高学历:研究生 职称:讲师 职务:教师 研究方向:健美操教学与训练 邮编:710018 单位:西安交通大学城市学院