

基于翻转课堂的高校健美操教学改革研究

樊汶桦

(嘉应学院体育学院)

摘要: 翻转式课堂教学模式是一种新型的教学模式,就是将课上课下的教学方式进行了翻转,使得学生在课下就通过观看教师提前录制的微课进行预习所学习的内容,然后在课堂上针对疑问的地方对教师进行提问。这样的教学方式符合现今的最新的以学生为主的教学观念,是信息化改革的一项伟大的教育尝试,翻转课堂的运用使得学生在课堂的教学过程中处于主体地位,极大地促进了学生的学习效率的提高,而在高校健美操的教学中运用翻转式课堂教学,有利于完成课堂教学任务,使得学生学好健美操。

关键词: 翻转课堂; 高校; 健美操; 改革研究

随着科技的不断革新,越来越多的信息化教育设备进入了教育课堂,使得中小学以及高校教师教学都有了极大的改革和创新,使得突破传统的教育,使得学生和教师的角色发生了转换,促使教师能够进行更好的教学,从根本上提升学生的学习效率。并且由于疫情的影响,也加剧了翻转课堂的运用,使得信息化教育技术和高校体育教育进行了有机融合,并且,基于现今高校的学生的基础情况,采用微课教学适合喜欢网络的大学生们,这种新型的教育方式也为现今的体育教育提供的新的方向。

一、关于翻转课堂的概念分析

翻转课堂是随着时代发展提出的一种新型的教学模式。简单地理解就是要利用信息化设备和教学平台进行线上教学。传统的教学过程中,大多都是都是以教师为主的教学,让学生在课堂的教学中进行学习、练习,这样的教学方式虽然在一定程度上也使得学生完成了教学任务,但是这样的教学方式使得教学进度充满压力,一般到了期末就开始赶课,也使得教师的教学压力比较大,再加上健美操的教学是理论和实际相结合的教学,教师在线下教学中,无法同时兼顾健美操的理论知识教学和健美操动作教学,使得学生不能很好地理解学习健美操的意义,因此教师利用翻转式课堂教学,使得学生在上课前就提前利用手机或者电脑提前学习所学内容,使得学生对于健美操的理论和动作都有一个初步的感知,然后教师在通过课堂的教学进行合理的、针对性的指导,使得学生能够精益求精,不断提升自身的水平[1]。同时翻转式课堂教学方式具有十分明显的优点,不仅很好地突破时空界限,还能减轻教师的教学压力,还可以使得学生能够在课堂的学习过程中有更多的时间进行自主活动,教师也可以创新课堂的教学模式,组织学生进行多样的教学活动,增强教师和学生之间的互动,拉近彼此之间的距离,从而从根本上提升学生的学习效率。

二、高校健美操翻转课堂教学模式的运用措施和方案设计

(一) 丰富教学内容, 巩固理论知识

翻转课堂是利用现今的一些科技设备进行教育的一种新型教学方式,由于教学的媒介通常是手机或者电脑,可以使得学生能够随时随地的进行教学,极大地突破了教学的时空限制,为学生带来了更便利的教学。同时健美操并不是教师教育好动作就完成教学任务了,学生在学的过程中也要明白健美操的动作原理和一些必须了解的基础知识,而体育教师教学通常情况下都是在户外进行的,针对理论知识的讲解就成了问题,于是教师利用好翻转课堂,使得学生能够在课余时间进行健美操理论知识的学习,并且由于健美操的理论知识体系复杂,并不是一节课两节课能够讲清楚的,因此,教师循序渐进的发放健美操理论知识的讲解,使得学生能够阶段性地完成健美操的理论知识学习,不仅节省了课堂教学的时间,还能减轻了教师的教学压力,使得健美操学习课程教学取得良好的课堂效果,教师在课堂的教学过程中,就可以潜心进行指导,使得学生突破动作问题,学好健美操。教师还可以在利用空下来的课堂时间,组织学生进行健美操比赛,让学生以小组为单位进行展示练习成果,这样的教学方式能够最大限度地提升课堂教学的吸引力,提升

学生的学习兴趣[2],保障学生的健美操学习成果,使得学生能够理论与实际相结合。

(二) 着眼于基础教学, 巩固基础动作教学

教师在教学的过程中要针对健美操的基础进行教学,教师可以将基础动作的教学安排在课前,利用好翻转课堂教学模式,促进学生利用课余时间进行自主训练,教师可以做好资源整合,将一些理论知识和健美操的基础动作教学视频提前发给学生,让学生能够提前对本节课所学的动作进行提前学习,由于基础动作比较简单,因此提前学习有利于加快课程的进度,使得课堂教学中能够有更多的时间进行升华。同时这的教学方式符合促进学生自主学习的教学理念,使得学生能够在自主练习的过程能够提升自身的自主学习能力,不仅对于学习健美操有好处,对于大学生其他科目的学习也有促进作用,并且由于大学的体育课堂时间有限,利用好翻转课堂是十分有必要的,再加上大学生的学习能力较强,对于新事物的感知和学习能力较强,提前学习一些健美操的基础动作,比如花掌、西班牙花掌等动作,有利于使得学生对于课堂所学的知识进行一个比较全面的把握,从而提升健美操的教学效率。同时健美操教育多半为室外教学运动,通过这样的教学方式,还可以让学生在课余时间学习一些有关健美操的理论知识,使得学生不仅能够掌握健美操的基础动作,还能对于健美操的历史和理论知识有一个初步的感知,也为学生喜爱健美动作,沉浸于练习健美操做铺垫。

(三) 衔接组合练习和成套动作, 做好教学衔接工作

健美操对于大学生的心理健康有着十分显著的作用,因此做好健美操的教学是十分有必要的,传统的教学中,通常情况下,都是教师通过课堂教学中一对多进行面对面的指导,针对一些基础动作进行细致教学,不断地进行反复练习,这样的教学方式在一定程度上也使得学生对于健美操有了较为系统的教学,但是由于学生人数多,教师的精力有限,对于一些学生动作不标准的情况下,教师不能及时进行的指正,导致健美操的教学规范性有待加强。教师通过翻转课堂教学模式,提前录制好微课,让学生能够提前学习一些健美操的系统知识和基础动作,然后在课堂的教学中教师就能针对学生的学习情况进行灵活性教学调整,并且进行组合练习,减少课堂中教授基础动作的时间,并且能够有效地提升教学过程中的规范性,使得学生的动作能够接近标准动作,从根本上提升健美操的效果。教师可以提前做好教学的准备工作,在网上整合健美操教学资源或者自己亲自录制微课,发给学生使得学生提前预习健美操动作,并且可以依据寝室为单位进行小组合作练习,使得组员之内取长补短,互相促进提升,教师在教学的过程中做好课内的教学,检查学生的学习情况,针对学生的练习水平进行指正,并且将之前学习的动作进行连贯整合,使得学生能够及时进行复习巩固,在教学之后,教师在进行及时的教学反思,针对学生的学习情况进行分析研究,不断完善教学方式,使得学生能够对健美操学习有更加系统的认知[3]。

三、高校健美教学与翻转课堂融合的可行性

(下转第 249 页)

于虚拟现实技术所具有的直观性,可以更加方便地向学生讲授建筑这门形象思维很强的学科。我校为学生提供了很好的实践条件,“数字化城乡空间规划关键技术湖南省重点实验室”具有沉浸式虚拟现实设备,构造沉浸式虚拟现实环境,为教学与科研提供较高的实践平台。同时,在课程设计安排中,为设计成国优秀的学生提供虚拟现实技术平台,来表现与展示其建筑设计成果。在实践中,让学生亲身体会到虚拟现实技术的优势。

通过拟模拟技术在建筑设计课程教学上的应用,学生自主学习能力提高,课堂学习氛围活跃,能动性明显增强,同时还积极参加各类专业竞赛,促进了整个专业的学习氛围;学生创新创业能力增强,团队指导学生主持国家级创新项目两项,省级项目2项,市级项目7项,发表论文9篇;学生工程设计能力增强,近年来获得国家级省级学科竞赛奖项60余项,参与设计并建成落地项目3项。

6、结语

在对现实虚拟技术(VR)应用的探讨与实践,课题团队发现,这种在新时代背景下衍生出来的新兴科技产物不仅可以满足人们的感官思维需求,更能在教育过程中带来极大的便利,因此应受到了教育领域的广泛关注和高度重视。

建筑类专业在教学中更应积极推广与使用虚拟现实技术,在建筑设计课程中通过虚拟仿真教学环境,创新教学方式,让学生接触

和应用虚拟现实技术的同时,提升课堂交互性。让学生在身临其境中进行设计创作,不仅可以加深学生对建筑设计的印象,更能促使学生更好的掌握理论知识和建筑空间与结构设计的专业能力,为日后的工作打下坚实基础,更好的保证学生未来的发展。

参考文献:

- [1]唐梦琪.园林景观设计在城市规划中的应用研究[J].山西建筑,2019,45(19):138-139.
 - [2]丁建.虚拟现实技术在工程建筑中的应用[J].中国新技术新产品,2015(20):34.
 - [3]郭玮.低碳概念下的建筑设计应对策略[J].江西建材,2018(2):45.
 - [4]聂昕.浅析虚拟现实建筑设计的定位和发展走向[J].商业文化(学术版),2019(1):93.
 - [5]张瑞娟.基于生态理念下的建筑室内装饰设计[J].江西建材,2018(2):56.
- 作者简介:姓名:韩晓娟(讲师,硕士),曾蓉(副教授)
课题支撑:课程思政视域下《建筑设计》教学改革研究与实践(湘教通[2021]298号)湖南省教育厅
新工科背景下绿色理念阶梯式融入建筑设计课程教学改革的研究(湘教通[2019]291号)湖南省教育厅

(上接第201页)

健美操学习虽然不是文化课程,但是与翻转式课堂的融合也具有很强的可行性,具体表现如下:首先,健美操强调学生对于运动的审美体验感。健美操运动不像其他的有氧运动,比如跑步、跳绳等运动,健美操运动具有很强的审美性体验,健美操因其独特的乐感和柔和的动作,使得这项运动就从根本上不同于其他运动,健美操不仅可以锻炼学生的体魄,还能抚平学生的心理问题,学好健美操不仅可以提升学生的运动能力,还能提升学生的审美能力,并且由于此项运动是一项理论与实际相结合的运动,因此,利用翻转式课堂教学模式,可以很好地结合理论和实际的教育,使得学生能够在线上学习好理论知识和基础的动作,节省了课堂的教学时间,为教师的课堂教学活动预留出更多的时间。其次,健美操具有很强的实践性。健美操教师教学主要以整体教学为主,这也就导致了学生之间的互动性不足,大学班级不像中、小学班级,每天都在同一个教室、同一个位置进行学习,因此,有些学生可能上了一个学期都认不全班上所有的学生,因此,利用好翻转课堂教学模式,能够使得学生在课前就练习好基础的动作,使得学生能够在课堂的学习过程中进行一些游戏活动,比如相互表演等合作游戏,使得学生之间能够加强联系。最后,高校学生的学习特征与翻转式课堂教学模式相吻合。学习健美操有利于学生能够在练习的过程中增加自信心,尤其是利用好翻转课堂,使得学生能够在课堂的练习中能够更加流利地跟着音乐进行运动,使得学生能够在健美操练习的过程中打开心扉,沉浸式练习使得学生在练习的过程中,肯定自我、超越自我。

四、基于翻转课堂的高校健美操教学改革的实际意义

教师在教学的过程中,利用翻转式课堂教学模式具有以下意义:1.有利于突破时空的界限,提升课堂的教学效率。课堂翻转教学模式具有最明显的优势就是突破了时空的界限,使得学生能够充分利用好碎片化时间进行练习,并且也能照顾到体育课堂的特点,

在线上就学习了理论知识,使得学生能够在学习的过程中将理论和实际相结合,以便于学生在正式的教学中能够完善自身的练习成果,提升课堂的学习效率。2.有利于培养学生自主学习能力。培养学生的自主学习能力是一个老生常谈的话题,现今多种新型的教学模式都是基于这一点进行创新的,教师提前整合教学资源,使得学生能够充分利用好这些学习资源进行自主的学习和练习,长此以往就可以培养学生的自主学习意识。3.有利于拉近教师与学生之间的距离,减轻教师的教学压力。体育教师一般来说都是带着多个班的体育课,因此教学压力比较大,因此利用翻转式课堂教学让学生提前学习基础知识和动作,使得教师的教学压力被减轻,在教学的过程中,还能有更多的时间进行活动、游戏,使得教师和学生之间的距离被拉近,为今后更加深入的教学做铺垫。

结语:翻转课堂教学是现今教育的一个新方向,由于高校学生的体育学习积极性不高,运用传统的教学模式,很有可能会造成学生的练习欲望不高,也会拖延教学进程,因此,利用好翻转课堂,让学生在上课正式教学之前就提前学习了健美操的新动作,在正式上课时,教师根据学生的学习情况进行有机调整,使得健美操教学效率提升。同时翻转课堂的教学模式对于教师的要求比较高,因此,健美操教师应该提前做好相关的研究和学习,使得教学环节紧锣密鼓,既能提升学生的学习积极性,也能从根本上促进健美操教育效率提升。

参考文献:

- [1]王丽萍."基于微课的翻转课堂模式在高校健美操教学中的创新应用研究."运动.(2017).Print.
- [2]马超."基于慕课教育的高校健美操翻转课堂教学模式研究."运动.(2018).Print.
- [3]李忠梅."基于翻转课堂的高校健美操教学改革研究."课程教育研究:学法教法研究.(2019):177-178.Print.