

高校健美操“课内外一体化”教学改革探索

杨问新

西北大学现代学院 陕西西安 710130

摘要:“课内外一体化”是一种更科学、更系统的教育教学理念。在“课内外一体化”教学改革中,打破了原有课内教学与课外教学彼此孤立、割裂的局面,能够实现课堂教学与课外活动、课外实践之间的高度结合,从而在教学中形成更完整的体系。开展“课内外一体化”教学改革,可全面提升课内、课外两个方面教学的一致性、衔接性与互补性,并同时促进教学中理论与实践方面的结合,促进学生综合素养的提升。在当前高校教育中,越来越多人开始关注起健美操教学。健美操教学能够培养学生的良好身心素养,促进学生的身心健康发展。但是,高校健美操教学中,能够利用的课堂实践是比较有限的,这就需要对学生的课外时间进行利用,组织学生在课外进行自主学习、自主练习,更好的掌握健美操运动。因此,这就需要切实做好当前高校健美操教学中的“课内外一体化”教学改革。文章主要分析高校健美操教学中,“课内外一体化”教学改革的挑战,并阐述“课内外一体化”教学改革的必要性,以此来提出“课内外一体化”教学改革的可行性措施,助力高校健美操教学可取得理想效果。

关键词:高校;健美操;“课内外一体化”;教学改革

引言

高校教育是我国完整教育体系的重要组成部分,是培养学生专业知识、专业技能,促进学生更好发展,以及建设学生综合素养的关键所在。在现代高校教育中,为促进学生的身心健康发展,越来越多的高校开始组织学生进行健美操学习,参与到健美操活动中。但同时,学生的健美操学习也是一个系统化的过程,需要做好学生持之以恒的坚持与练习,从而提升学生健美操的水平。同时,从高校学生的学习习惯、学习要求来看,对比高中阶段有着学生在自主学习方面的更高要求。高校学生在课堂上学习的时间是比较有限的,更多学习需要在课后阶段自主完成。因此,这就需要在高校健美操教学中,能够切实做好“课内外一体化”教学改革,切实推动课堂教学与课外活动之间的结合,提高健美操教学的质量。

1. 高校健美操“课内外一体化”教学改革的挑战

其一,教师专业性问题。基于“课内外一体化”教学改革,开展高校健美操教学中,教师是重要的教学理念。同时,“课内外一体化”教学改革也对教师的教学工作开展提出了很多新的要求。在教师教学中,不仅仅是要把握好课堂内的教学,也需要提供学生在课后自主学习方面的指导。但从当前情况来看,高校方面尚未能够做好专业性健美操教师

队伍的构建,这导致教师在健美操教学中,包括理论知识储备、专业技术能力等方面均存在着不同程度的限制,影响了教学的效果与成效。其二,教学内容单一。目前,在“课内外一体化”教学改革背景下,开展高校健美操教学,健美操的教学内容仍存在单一化的问题。教师在实际开展健美操教学的过程中,相关动作仍然是传统的套路动作,未能够针对健美操中的动作做好创新。如此一来,在受到健美操动作单一化的影响下,也很容易打击学生在健美操学习中的兴趣。其三,绩效考核形式不合理。在当前高校健美操教学中,对学生的健美操学习成果进行考核,仍在延续过去应试教育和终结性的考核模式,仅仅是为学生安排期末考试,并对学生的简单一两套动作完成情况做好考核评分的标准。一方面是不能够更全面的把握学生在健美操学习中的情况,另一方面也在健美操教学中忽视了学生的学习过程,难以通过考核评价的方式提供给学生健美操学习的实时动态化指导,不利于学生的健美操学习。其四,缺乏个性化指导。不同学生在参与健美操学习的过程中,其自身学习能力、学习基础、身心素质等多个方面均存在着差异。但从当前教学反馈来看,教师在组织学生进行健美操学习的过程中,尚未能够具体把握不同学生的真实情况,未能够为学生提供个性化的学习方案,从而限制了学

生个体的健美操学习效果。

2. 高校健美操“课内外一体化”教学改革必要性

其一,有利于促进学生的全面发展。在“课内外一体化”教学改革背景下,组织开展高校健美操教学,一方面能够通过落实课堂教学工作,使学生在健美操学习中更好的把握理论知识,另一方面也能够通过课外活动,给予学生实践方面的训练,帮助学生掌握健美操的技能,从而实现学生在健美操学习方面的理论与实践结合,促进学生身心素质的提升,对学生的动作美感、节奏感、协作能力进行培养,助力学生更全面的发展。其二,有利于提高教学的质量与效果。传统模式下开展高校健美操教学,其关注点更多集中在健美操的理论知识传输方面,未能够把握学生在健美操学习中的动手实践能力。对此,通过开展“课内外一体化”教学改革,则能够更好地整理课内和课外两个方面,在理论教学的基础上,一并引导学生进行实践训练,并同时在课内与课外两个方面整合的基础上,一并为学生的健美操学习提供更丰富的形式和更丰富的内容,使学生可以收获健美操学习中的更好体验,也能够调动学生参与健美操学习的积极性和主动性,以此来实现健美操教学中整体质量和效果的提升优化。

3. 高校健美操“课内外一体化”教学改革的策略

3.1 开设多样化的健美操课程

基于“课内外一体化”教学改革,开展高校健美操教学,需要做好多元化健美操课程的开设。目前,随着我国教育改革的持续推进,健美操逐渐进入到高校教育中,成为高校体育教育中的必修课程。在高校健美操教学中,为调动学生对体育课程的兴趣,满足学生在健美操学习方便的需求,学校方面可选择开始与健美操相关的舞蹈类课程,丰富学生的健美操学习体验。例如,可以为学生安排健身舞课程、健身瑜伽课程、啦啦操课程等,使学生能够在健美操学习中,结合自身的情况和兴趣喜好进行选择,达到有班选、有课上的学习效果。目前,高校健美操多集中在一年级和二年级阶段,而针对三年级和四年级阶段的学生进行健美操教学时,教师则可以选择利用学生的课外活动时间,在该时间中向学生推广健美操的教学内容,积极引导和鼓励利用自身的课余时间参与到健美操的活动中。同时,在健美操教学中,教师同样可选择组织多元化的活动,如成立健美操、健身瑜伽、啦啦操等学校校队,

鼓励学生加入到校队中,一方面能够通过校队活动的形式,使学生在健美操学习中可以取得更理想的效果,另一方面也能够丰富学生的体验,以及在校队比赛中对学生的竞技意识进行培养,并同时结合学生的彼此合作,对学生的团队合作意识、团队合作能力进行培养。在高校健美操教学中,需要注意的是,无论是课内的健美操教学,还是课外的健美操活动,均需要安排学生以小组的方式参与,并强调实践训练。其中,所安排的各项比赛也应当位于辅助位置,避免出现本末倒置的问题。

3.2 丰富健美操教学内容

基于“课内外一体化”教学开展,开展高校健美操教学,教师需要具体分析不同学生的不同情况和不同特点,对健美操教学中的大纲内容进行优化与完善,加速健美操课内课外一体化教学的内容丰富。在此基础上,加速传统模式下高校健美操教学的创新与改善,从而原本单一化的教学模式向着综合化的教学模式转变。同时,教师在开展健美操教学的过程中,同样需要建立起正确的教育理念,不仅仅是关注学生在健美操学习中的知识与技能掌握情况,更需要关注学生的体质提升,促进学生的身心健康发展,在教育教学目标、课程教学内容与形式等多个方面的改革、优化、调整基础上,实现高校健美操教学在课内外的一体化改革。高校健美操教学中,课堂教学的时间是比较有限的,这就导致仅通过课堂教学难以满足学生在健美操学习中的高质量学习需求。因此,教师更多需要关注对学生课外活动方面的利用,对健美操进行宣传与推广,并结合学生喜欢的元素来开展健美操活动。例如,教师可以为学生整理一些充满活力的音乐,如《本草纲目》《霍元甲》等。通过这些音乐作品的应用,在学生健美操活动参与中,充分活跃学生的身心,带给学生健美操活动的更好参与体验,也能够调动学生在健美操学习方面的积极性和主动性,并同样改变学生过去对健美操的错误认知和偏见理解。另外,在开展高校健美操教学的过程中,也需要时刻秉承教育部对学生体质监测的要求,教师需要在健美操教学的过程中,有效融入更多有关身体素质训练的内容,集中关注学生的肌肉功能,学生的心肺功能,学生的关节灵活性等,提高学生的身体素质。同时,通过健美操教学内容的科学合理实施,一并刺激学生在健美操活动参与中肾上腺素的分泌,让学生在健美操活动参与中,可同时收获身心两个层面的

愉悦,也结合音乐元素的融合,宣泄学生的情绪,缓解学生的压力,放松学生的身心,使学生可以获得更好的心理素质。

3.3 创新健美操教学方法

随着我国现代教育改革的持续推进,高校开展健美操教学中,所延续的传统教育教学模式已经很难满足当前学生的学习发展需求。同时,传统健美操教学模式也不利于实现“课内外一体化”教学改革。因此,当前的重点是教师能够在健美操教学的过程中,切实做好健美操教学中的理念革新,能够改变和创新健美操教学中的方式方法,更好的突出学生在健美操学习中的主体性地位,并关注健美操教学在学生良好身心素质建设方面的积极影响。具体而言,在基于“课内外一体化”教学改革开展高校健美操教学的过程中,教师对健美操教学的方法进行创新,可从以下几个方面切入。其一,在健美操教学中构建慕课教学平台。慕课教学平台整合了网络信息技术,是现代数字化教育模式的一种体现,能够通过慕课教学平台,面向学校内的全体教师和学生,提供健美操资源,辅助教师和学生开展健美操教学与学习活动。例如,在“学习强国”中的慕课平台,便整理了诸多健美操教学资源,可为学生的健美操学习提供有效的辅助。同时,在慕课平台中,不仅仅是有着丰富多彩的健美操内容,也有着种类繁多的运动样式。如此一来,学生便能够结合自身的实际情况和实际需求,选择更适合自身的学习内容,提高学生健美操学习中的灵活性,也能够打破学生健美操学习的时间限制和空间限制,为学生的健美操自主学习创造更多便利。其二,在健美操教学中,教师鼓励学生发散自己的思维,进行自主舞蹈创编。开展高校健美操教学,除了能够为学生的良好身心素质建设提供活动环境方便的支持,同样能够聚焦学生的认知、思维层面,给予学生在观察、思考、实践等方面更多表现机会。因此,教师可鼓励学生在健美操学习中进行舞蹈创编,整合自身健美操学习中收获积累的知识和技能,对健美操的动作进行创新,培养学生的创造性思维,也能够提高学生的健美操自信心,并体现出学生在健美操学习中的主体性

地位。其三,做好微信平台的利用。“课内外一体化”教学改革中,更多强调课内教学与学生课后学习之间的联系。因此,这就需要建立起一种能够关联起课内、课外、教师、学生的渠道。教师可选择在健美操教学中,设置健美操微信群,通过微信群的方式对健美操的自主学习内容进行分享,对优秀的健美操作品进行分享,也可以分享学习资料,开展理论知识讲解和专业技术动作讲解等,为学生的课后自主学习提供更多支持,在“课内外一体化”教学改革中取得更理想的效果。

结束语

综上所述,高校健美操教学能够促进学生的身心健康发展,建立起学生的良好身心素质。但同时,在开展高校健美操教学的过程中,除了关注学生的课堂学习外,也需要把握好学生的课外自主学习。因此,这就需要做好高校健美操教学中的“课内外一体化”教学改革,促进课堂教学与课外活动、实践的结合。文章主要从开设多样化的健美操课程、丰富健美操教学内容等方面切入,助力高校健美操“课内外一体化”教学改革可取得理想效果,并为后续教育教学工作开展提供参考和借鉴。

参考文献:

- [1] 孙清柳. 高校健美操课堂内外一体化教学模式实施意义与方案研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (19): 65-67.
- [2] 陈肇. 高校健美操课堂内外一体化教学模式创新探讨[J]. 体育世界, 2023, (04): 116-118.
- [3] 邱妍妍, 南萍. 高校健美操课堂内外一体化教学模式创新研究[J]. 黑龙江工业学院学报(综合版), 2022, 22 (09): 153-156.
- [4] 刘亚荣. 高校健美操课程课内外一体化教学模式研究[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20 (11): 191-192.
- [5] 郑晶. 浅析普通高校健美操“课内外一体化”教学模式的构建意义及途径[J]. 试题与研究, 2020, (34): 141-142.

作者简介:

杨问新(1991.05-),女,汉族,陕西西安人,硕士,讲师,研究方向:体育教学。