

慕课背景下健美操教学平台创建方法浅谈

戴雨露

(河南农业大学 河南郑州 450046)

【摘要】 互联网技术的成熟与发展为教育事业的变革创造了条件, 在传统教学已然无法适应教学实际的情况下, 应用慕课等互联网教学方式就显得极为必要。基于此, 本文将以创建健美操平台为主题, 展开对慕课及高校健美操教学现状的分析, 从而在此基础上提出有关教学平台创建的相关思考, 以求为高校体育教学工作的优化提供理论参考。

【关键词】 慕课; 健美操教学; 平台; 措施

DOI: 10.18686/jyxx.v2i6.35175

在慕课背景下创建健美操教学平台绝非易事, 这不仅是因为慕课本身对平台要求比较高, 需要具备完善的平台交流和应用功能, 还因为教师要充分结合学生个性化的需要, 将健美操教学中的专业知识纳入其中。因此, 高校体育教师有必要从实际教学工作出发, 用更加专业的手段设置符合学生心理、生理特点的慕课课程, 让学生在更合适的健身操教学平台学习健美操技巧, 高效地强身健体。

1 慕课概念及特点

1.1 慕课概念定义

慕课指的是大规模开放在线课程, 慕课用户可以随时随地在网络上进行学习。无论是从注册人数还是课程资源来说, 慕课的规模都十分庞大, 完全可以满足人们对知识的基本需求。慕课学习的绝大多数内容都是免费的, 使用者可以从平台中获得学习空间和资源。慕课的学习方式与传统学习方式存在显著的差异, 学生可以从平台单独授课的即视感中全面学习知识, 并且在系统多样化功能的支持下实现个性化教学。

1.2 慕课特点

除了规模性以外, 慕课的开放性极高, 来自天南海北的学习者只要通过网络就能参与学习。这种开放性将授课者和学习者更好地串联起来, 学习资源的共享水平和利用效率同样也显著提高。此外, 慕课课程有着结构完整的特点, 使用者可以对理论知识和知识点精讲进行选择, 自由搭建完整的知识理论认知。

1.3 健美操优点

健美操是教育部在高校中大力推广的体育项目, 该项目融体操、音乐、舞蹈为一体, 拥有较强的技术性。同时, 高度的实践性使健美操能够在各个年龄段发展, 成为可以全民健身的有氧运动。作为体育教学的重要内容, 健美操的教学应当得到充分重视, 教师要用多种教学方法相结合的方式提升高校学生的健美操技巧和理解, 尤其是要借助慕课带来的便利, 合理创建教学平台, 为高校学生提供更加优质的教学资源。

2 高职院校传统健美操教学中存在的不足

健美操教学的积极作用不言而喻, 然而当前高校健美操教学中还存在诸多不足之处, 下面将对其展开细致分析, 以便为健美操教学平台的创建提供现实依据。

2.1 师资力量不足

师资力量问题是阻碍高校健美操课程质量提升的直接原因, 尽管当前有很多学生对健美操学习表现出了兴趣, 并且在选修课中选择了健美操课程, 但是高校体育教师数量有限, 若是学生过多就很难保障教学指导工作的质量。还有, 很多高校的体育教师并没有接受过系统的健美操运动培训, 在理论和实践指导上有不小的短板, 导致健美操教师能够发挥的作用不甚理想, 优质的健美操教学也无法展开。

2.2 授课方式过于单一

就目前来说, 大多数的健美操课堂教学都是按照固定流程实施。教师讲解课堂规则; 讲解与示范; 练习基本步伐; 学生分组; 纠错练习; 放松操。经过这些流程以后, 学生虽然可以对健美操有关的知识形成基本认识, 但是就传授技术动作, 让学生享受健美操学习的教学任务来看, 这种教学存在缺陷。由于课堂模式僵化、课堂节奏快, 很多缺乏健美操基础的学生无法跟上进程, 即使学生有兴趣, 也很难做到快速消化课程内容。并且在实际教学中, 教师只关注学生动作标准与否, 对理论掌握基本不关注, 最终导致学生不知所然的状况。

2.3 考核形式不科学

准确了解学生的学习状况和成果是调整教学工作的必然要求, 但是在不科学的考核形式支配下, 学生的学习状态只能得到片面地反映。常见的考核形式是期末考试, 这些考核的内容多为学生表演健美操动作, 教师判断动作掌握与否。完成考核以后, 学生就能从选修课中获得加分。这种考核方式虽然可以督促学生勤练动作, 但学生在学习中也逐步失去对健美操的兴趣, 最后只是把健美操当成学习任务来完成。

3 健美操教学平台构建的创建

3.1 合理设计教学目标

健美操在体育教学中有两种形式, 选修课和专业基础课。所以, 不同的学生学习目的各不相同, 课程设计上应当也有所体现。以选修课教学来说, 教师应当以提升学生对健美操认识、激发学生兴趣为主, 调整课程内容; 专业健美操教学则是要从健美操人才培养的视角出发, 将教学、训练、创编、组赛、裁判等教学目标纳入教学设计中, 培养出一专多能的现代化健美操应用人才。除此以外, 教师还要根据差异性制定出长远的教

学目标设计, 选修课学生要养成用健美操锻炼身体的好习惯, 最好能够做到终生学习; 健美操专业学生可以从课程中获取社会需要和就业情况的反馈。总而言之, 健美操教学平台构建前期必须体现出对教学对象的考量, 从学习动机、学习目标等方面进行深入思考, 优化教学目标的设计。

3.2 优选教学内容

教学内容的设置是一项综合性的工作, 优质的健美课程既要体现出核心内容, 又要结合学生的身心特征, 考虑学生的兴趣和动机等因素。不仅如此, 健美操的部分内容并不是用慕课的形式呈现, 学习内容的安排及知识点的连贯性都是需要在教学内容设计中的兼顾的部分。

3.3 教学内容的选取

教学内容选择过程中最重要的就是方便操作、可行性强。为了确保学生能够对健美操学习形成全面地认识, 教学内容应当涵盖理论教学和技术教学两方面。众所周知, 健美操课程更加偏向于术科类课程, 所以教学内容中理应包括足量的健美操技术教学内容。当然, 理论教学中的健美操概述、运动发展和专业术语也能够帮助学生更好地进行学习。例如, 在健美操运动的发展教学中, 可以从学校健美操的发展和竞技健美操、健美操理论这三个方面展开, 学生将会从这些学习中了解不同健美操的特点, 从而更加明确自己的认知, 选择符合自身需要的内容进行重点学习。至于技术课的教学, 教师可以在健美操的基础上进行延伸, 向学生拓展有氧舞蹈和过渡连接动作等方面的训练。以有氧舞蹈来说, 其中含有健美操基本步伐的应用内容, 常见的健美操基本步伐共有七大类, 教学中为了兼顾学生们多样化的学习需求, 将进一步根据地冲击力的大小分为三类, 以便学生进行理解。健美操和各种舞蹈有着密切的关联, 但是从形式和特点上都有一定的差异, 健美操的基础训练有地面训练、把杆训练和中间训练, 这些训练和古典芭蕾舞的基础训练相近, 但却又有着明显的特点。在实际教学中, 教师通常会引入各种舞蹈内容, 以此提高学生的舞蹈感觉。此外, 健美操教学中注重培养学生对音乐的敏感性, 若是在音乐选取方面没有做好, 就很容易导致健美操创编的失败。完成内容选择以后, 教师还要对视频剪辑、后期制作投入精力。所以说, 慕课教学内容的选择绝非易事, 教师要理性、科学地做出选择。

3.4 教学内容的制作

健美操视频是慕课课程的载体, 学生想要进行自主学习就必须观看教学视频, 所以做好健美操视频创建对于慕课教学来说至关重要。当前有很多方法可用于慕课课程的教学, 制作视频时需要将视频、音频和文本等多媒体元素进行整合, 如此才能形成全方位的感官体验。需要注意的是, 视频的质量很大程度取决于教师团队的力量, 教师是否掌握视频制作技巧和专业知识将直接影

响在线开放课程。此外, 线上开放课程的受众广泛, 教师要面对的不仅是本班学生, 还需要对全校乃至其他院校的学生进行授课, 而这这就要求教师拥有过硬的理论和丰富的教学经验。因此, 授课教师要不断加强对理论知识的学习, 将自身特点、长处表现在慕课中。视频制作过程中, 教师应当在满足高质量、多元化的前提下, 控制视频时长, 将视频时间控制在 10~15 分钟, 在适应健美操技术教学的同时, 防止学生因为学时过长导致注意力下降, 最终使学习效果受到消极影响。视频制作要从多方面入手, 采用背面、镜面、侧面三种形式。正如在步伐教学中, 教师对音乐节奏进行讲解。两拍一动示范并讲解动作要领, 指挥学生由两拍一动和一拍一动变换节奏之间练习 3~4 遍, 按照教师提示的动作要领进行反复练习。

3.5 教学模块的设置

健美操教学注重实际操作, 动作技术教学是健美操教学平台模块中的重要部分, 主要内容是基础性动作和强化动作。这样就意味教学平台中需要足够的教学资源作为支撑, 否则教学模块的完整性就无法得到保证。结合国内慕课平台对健美操的教学模块分类, 可以将健美操教学分为三个模块, 健美操鉴赏视频、健美操基础教学、健美操进阶教学。如此一来, 学生就可以更加高效地选择学习内容。在视频鉴赏模块的设计中, 教学可以将健美操比赛及音乐的有关视频上传, 方便学生学习之余在教学平台上观看视频, 逐步丰富平台中的教学资源, 让学生能够从平台上获得知识性教学以外的内容。

健美操教学平台的创建需要注意交流模块的设置, 学生通过慕课学习时也不可避免会产生问题, 此时的互动就显得必不可少, 这对学生深化学习和教师反思教学工作都有着重要的意义。互动评价模块的建立对提高健美操教学质量极为重要, 借助评价模块, 教师可以在短时间内获得对教学工作的有效反馈, 从而根据教学中存在的问题做出调整。健美操教学的主体不外是教师和学生, 所以活动评价模块也要始终围绕这两个主体展开, 具体评价方式分为三类, 自我评价、同学间评价和教师评价。

4 结语

创建健美操教学平台对高校体育教学有着重要的现实意义, 是适应学情, 满足多样化、个性化教学需要的必然要求。高校体育教师应当在准确认知的基础上有所作为, 积极创建健美操教学平台, 为学生提供更加广阔的学习空间和丰富的学习资源, 让学生从健美操学习中收获更多知识。

作者简介: 戴雨露 (1985.11—), 河南新郑人, 研究生, 讲师, 研究方向: 体育人文、体育教育。

【参考文献】

- [1] 李娇娜. 慕课背景下健美操教学平台的构建研究 [D]. 成都: 成都体育学院, 2017.
- [2] 孙毅. 慕课模式下健美操教学过程设计的研究 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2019.
- [3] 张兴敏. 高校健美操 MOOC 视频教学资源的设计与开发及实验研究 [D]. 天津: 天津体育学院, 2018.