

高职院校体育课程课内外一体化教学 模式构建分析

陈云慧 吴俊杰 孙 磊
(石家庄信息工程职业学院 河北石家庄 050000)

【摘要】如今国家对于教育这一方面,逐渐地对培养学生素质教育这一方面重视起来。以此为基础,高职院校中的体育课程也进行了新的变革,从而更好的适用于时代的需求,对学生综合方面的能力进行培养。以健康为核心开展体育课程,对以往的体育教学方法进行一个有效的改善。这一篇文章将以高职院校体育课程中的健美操课程为基础,从而依据一体化教学的方法进行详细的叙述。力求制作出一套适用于学生们的教学方案,在使教学的质量得到较大提升的同时,学生自身的综合方面水平也会得到很好的培养。

【关键词】高职院校;体育课程;课内外一体化教学模式;构建分析

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i5.44110

在高职院校里面,一大部分学生都不是特别喜欢去上体育这门课程,因为一提起体育,学生内心首先产生的一个想法就是累,导致在体育课的课堂上参与度较低,课堂质量的提升以及学生的身心发展便受到了较大的阻碍。而课内外一体化的教学模式就能够充分的使课堂带动课下,与此同时课下还能够对课堂发挥着促进作用,如此一来就形成了一个良性的循环,这就是一个完备的教学模式。这一模式对于培养学生们对体育课程的积极性有着积极作用,还可以使得体育课程的教学任务顺利得到实现,从而对学生们在体育这一方面的综合水平进行锻炼。

1 以课内外一体化教学模式为基础的基本指导思想

在高职院校体育这门课程中,包含着诸多的学习项目,如排球、太极、健美操等多种多样的体育项目。而健美操这门学习项目和其它的项目有所不同,健美操有着极大的特点,那就是健美操中既融入了艺术同时还融入了体育的元素,换一种说法就是,人们即可以说它是一门艺术,还可以说是一种体育活动,并且健美操这一项目在高校里面并不是很常见。健美操这一体育项目,自身既包含了体育的教育性等多种特点,还有着艺术的美、表演力、丰富性的特点。健美操这一富含着多样性特点的学习项目,就需要有效的和课内外一体化的教学模式结合起来,和课下的一些俱乐部、举行的表演比赛等相联系,从而充分的在课内外贯穿这一课程。与此同时,教师还需要向学生们普及一些与健美操相关的知识内容,让学生们对健美操有一个深刻的了解,并掌握其中的技巧以及方法,从而使学生们喜欢上健美操并积极的参与进去,锻炼自身的体育能力。

2 以课内外一体化教学模式为基础遵循的指导原则

高职院校体育课程中在给学生们开展健美操这一学习项目,并运用课内外一体化的教学模式进行教学的过程中,需要注意遵循以下的两点指导原则。

2.1 不仅仅要注重理论还要让学生们进行实践

这一原则的核心就在于实践,高职院校在给学生们上课的时候,需要明确的认识要让学生们掌握技能,所以在课堂上教师在对知识理论和实践这两方面进行划分的时候,一定要让实践大于知识理论。基于这一教学的划分方法,那么就会使得健美操以及其他体育项目的课堂时间变得相对较少。因此,由于健美操的课程时间较为匮乏,就不可以过分的去给学生们进行理论知识的讲课,需要着重让学生们进行亲身的实践,并且较为困难的一点就是,教师在给学生们上课的时候,既要让理论部分和实践环节有效的结合起来,同时还要使得实践环节得到重点的突出,从而让学生们真正的获得实践的机会。

2.2 既要落实现任同时也要做好长远规划

这一原则主要就是因为高职学生目前还处于身心成长的阶段,学生们在这一阶段学习健美操能够有效地改正学生们的坏习惯,使学生们自身的身心健康发展有所保障。健美操在体育课程项目中的地位是占据着优势的,因为通过学习健美操,长期坚持下来能够帮助学生们健康的成长,而且对于锻炼学生们的身体素质所发挥的作用也是不可忽略的。准确的来说,目前社会发生了翻天覆地的变化,科学技术这一方面更是取得了有目共睹的成果。但与此同时,也带来了不好的影响,如今不论是处在哪一年龄阶段的学生在进行学习或者在休息时间进行放松的时候,都是通过网络、手机等渠道。这就导致学生长时间沉迷于

电子产品不愿意运动,并且还导致坐姿、站姿出现严重的问题,使得学生们的身体脊柱、脊椎等多处身体部位变得弯曲,影响了学生们的正常生长发育。站在高职学生的角度上来讲,这些学生可能需要去进行实习或者在电子厂上班等,就使得这些学生需要长期低着头去工作,时间久了就导致身体的多处不舒服,严重的影响了自身健康,甚至还会得颈椎病,这必须要引起学生们的重视。所以,给学生开展健美操这门学习项目,主要就是想要让学生们在日常生活中不良的习惯得到及时的纠正,使学生们通过一定的锻炼方法,能够有一个好的姿态,姿态对每一个人来说都是极其重要的,这影响着一个人的形象。与此同时,这也是为什么健美操课程要和课内外一体化教学模式相结合。

3 教学的展开方式

对于高职院校健美操课程课内外一体化教学模式来说,教学的展开方式是不可以忽略的,需要充分的展现出课堂以及课下相结合的优点。所以,教师需要不断地研究以及探索,找出合适的教学方法。

3.1 使课堂教学和课后作业相结合

不论学生在上哪一门课,基本上都会出现这样一种情况,在上课的时候,学生们能够很好的掌握住教师所讲的内容。但是,课下如果学生们不加以复习,就会很快忘掉教师所讲的内容,导致学习的效率迟迟得不到有效的提升。学生们在学习健美操这一课程的时候亦是如此,健美操有着多种多样的动作,在课堂上教师会详细地教授给学生们,学生们也会迅速地掌握住所学习的基本内容。但是,课下如果学生们不加以复习训练,就会很快的忘掉上一节课所学的内容,使得课程无法得到顺利的开展。所以,教师需要依据课堂的教学内容,给学生们适当的布置一些课后作业以及锻炼的内容,让学生们去复习所学的动作内容。比如,教师在给学生们上完课之后,留给学生们几个问题。如健美操锻炼的意义是什么?在做健美操时的注意事项。这样一来,学生们在课下也会积极的去学习,查找相关的资料去寻找问题的答案,调动起学生们学习的自主能动性。从而学生们自身不仅能够牢固的掌握住所学的内容,还能够养成良好的学习习惯。

3.2 在学校设立健美操社团

在高职院校中,学校会以学生们的兴趣爱好为依据,设立多种多样的社团供学生们进行参与,而学校也可以设立开展健美操社团。设立健美操社团和课内外一体化教学的模式也是相互呼应的。通过建立社团,学生们在课下也能够进行健美操的学习,学习相关的理论知识以及动作。并且学生们还能够参与一些学校组织的有关健美操的活动,在使得健美操影响扩大的同时,还能够让学生们喜欢上学习这一项目。

比如,在健美操社团建立之初,学校可以通过广播、发宣传单等多种途径向学生们传播信息,吸引学生们主动参与。学生们通过加入健美操社团,不仅能够在社团里面遇到相同爱好的伙伴,还能够在社团里面一起学习、锻炼。与此同时,学生们还可以通过社团这一途径获取与健美操有关的专业知识,还可以从中受到专业的指导,巩固课堂上所学习的动作内容。并且,学校还可以不定时的举办一些有关健美操的比赛活动,鼓励学生们踊跃参加,增强健美操在学校中的影响力。通过这样的方式,不仅使得健美操这一课程变得有趣,还能够让学生们喜欢上参与体育活动,增强在体育课堂上的参与感。并且,学生们通过体育课程的学习,还能够锻炼自身的身体素质,保证身心的健康成长,有效地改掉在日常生活中不良的生活习惯,体育课程的课堂效率以及教学质量也因此会受到良好的影响,取得显著的成果。

4 教学的具体方法

要想更好的对健美操课程课内外一体化教学模式进行完善,教师还需要找出更适用于学生们的具体的教学方法。

4.1 采用小组的形式

教师在给学生们开展健美操课程的时候,可以采用小组的形式给学生们进行上课。教师需要让学生们每四人为一组,或者让学生们进行自由组合。然后,在课堂上让学生们以小组的形式进行学习、探讨,随后在每节课教师讲完所学的内容之后,让学生们以小组为单位进行展示,如此一来,教师就能够快速地了解学生的学习情况。并且,教师在给学生们布置课下作业的时候,也可以运用小组的形式让学生们完成作业,从而在下次上课的时候进行反馈。运用小组的形式给学生们展开教学,这一方法也很好地把课堂以及课下联系在了一起,与此同时学生们不仅能够牢固的掌握住所学的内容,还能够明白合作的重要性。在课下,学生们还能够进行互相的督促,这给课内外一体化教学模式在课堂上的运用提供了极大的优势。

4.2 引入引导式教学方法

教师在开展课程的时候,往往会向学生们提出一些问题,学生们不需要在本节课上回答出来,需要在课后进行思考、查找相关资料,并在下一节课的课堂上进行反馈。

比如,教师在课堂上可以向学生们提问健美操的基本动作,并要求学生们一边回答一边进行展示。那么,学生们在课下就会通过小组的方法进行探讨、沟通,各自说说内心的想法,从而一起进行排练。然后,在课堂上给教师进行展示的时候,教师需要仔细的观察,并说出学生的优点以及存在的不足,让学生们在课下及时改正过来。在学习这一课程的过程当中,不断地锻炼学生们自身的身体

素质以及学习水平,并充分地显示出课内外一体化教学模式的自身优势所在。

5 结语

综上所述,课内外一体化教学模式对于高职院校体育课程来说能够提供极大的帮助,这一教学模式能够充分的把课堂以及课下结合起来,既能够对学生们的学习进行监督,还能够改变学生们对体育课程的看法,调动起学生们参与体育活动的积极性。与此同时,学生们还能够养成在

课下自主进行学习的良好习惯,在提升学生自身学习效率的同时,教学的质量也能够得到大幅度的提升。

作者简介: 陈云慧(1979.6—),女,安徽霍邱人,讲师,研究方向:体育教育与训练学;吴俊杰(1982.8—),男,河北唐山人,助教,研究方向:体育教育与训练学;孙磊(1979.7—),男,河北唐山人,讲师,研究方向:运动训练。

【参考文献】

- [1] 杨凡.基于学生偏好的高职院校体育俱乐部教学模式选择研究[J].黑龙江科学, 2021, 12(9): 16-19.
- [2] 尹焕智.基于一体化教学模式深化职业院校课程改革的研究与实践[J].现代职业教育, 2021(17): 126-127.