

高校健身瑜伽教学评价体系构建研究

彭晶¹ 赵燕²

(1.武汉华夏理工学院体育学院 湖北武汉 430223; 2.湖北休闲体育发展研究中心 湖北武汉 430062)

【摘要】在当前高校健身瑜伽的教学管理工作中,还存在教学内容不统一、教学观念守旧、基础知识不牢固的现象。并且当前国家体育总局社会体育指导中心已将健身瑜伽运动正式作为指导项目之一,以进一步加强健身瑜伽的标准化、规范化、科学化建设。为了响应号召,在对现有健身瑜伽教学评价体系的构建过程中,学校应当合理地安排相应的健身瑜伽教学课程,打造相应的师资力量。同时加强对于相关课程知识理论的构建,增加课程的互动讲解性,以此来提高健身瑜伽教学课程的质量和效率,本文简要对高校健身瑜伽教学评价体系构建进行研究和探讨。

【关键词】健身瑜伽;教学评价体系;构建

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i9.55425

高校健身瑜伽教学评价体系的构建工作所涉及到的内容相对较多,首先瑜伽这个项目作为一门热门课程,有非常多的高校开设了瑜伽课程,参与学生也较多,随着2015年国家体育总局社会体育指导中心将健身瑜伽运动正式作为指导项目之一,使得相关课程的参与人数也在不断地提升,内容也更加科学化、规范化和统一化,学校应当根据现有的教学状况,对于相关课程资源进行定向地投入,来完善健身瑜伽课程,满足学生基本的学习需求。

1 高校健身瑜伽课程教学状况分析

1.1 教学内容不统一

瑜伽课程虽然受到学生的喜爱,可是在市场上种类繁多,流派众多,在具体的教学工作中,高校并没有统一的教材,授课内容也五花八门,教学效果得不到保证,不利于瑜伽项目长久健康的开展。

1.2 师资力量薄弱

瑜伽课程相比较于传统的专业文化课程以及技术课程,其发展时间不长。因此,学校缺乏对相关专业课程教师的定向化培养和打造。另外,高校现有的瑜伽教师团队中,大部门教师是由普遍运动训练、体育教育专业,例如,从事健美操、艺术体操等教育工作的教师转职的,没有为瑜伽课程配齐专业的教师团队,因此,实际的瑜伽教学工作缺乏专业知识、技术的支撑。然而,随着学习瑜伽学生数量的不断增加,而相应的瑜伽课程教师数量又远远不够,从而产生了相应的教学矛盾。学校还缺乏配套的瑜伽课程基础设施,使得相关课程的教学质量相对较低。

1.3 传统观念的影响

由于练习瑜伽往往是实现对练习者身材有效地塑造和保持,因此针对瑜伽课程的学习,通常是以女生为主,而男生碍于情面很少参与到相应的课程学习中。大部分男生对于瑜伽课程的了解还相对较为陌生,并且也不愿意积极、主动地参与到相关课程的学习中。

1.4 理论知识基础不扎实

之前说到,瑜伽课程相比较于其他文化专业课程,其往往不能够帮助学生实现正常的就业、创业。因此,学校

对于相关课程的建设工作往往不够重视,以至于现有高校内部瑜伽课程的教学知识理论还相对较为陈旧。然而瑜伽课程对于初学者具备较高的要求,如果学生未接触过此类课程,则学生很难在短时间内有效地完成相关指令、动作。另外,由于缺乏系统性、体系化的知识引导,学生在学习的过程中往往产生事倍功半的学习效果。

2 高校健身瑜伽教学评价体系的构建分析

2.1 合理地安排相应的课程

针对现阶段高校教学改革工作的实际需求,学校应当细致、全面地分析出在办学扩招之后,学校内部学生对于瑜伽课程学习的实际需求状况,尽可能开放更多的瑜伽教学课程,给予学生更多学习机会,另外,合理地调整瑜伽课程办学时间,使得学生能够在对相关文化专业课程进行学习的同时,也能够参与在相应的瑜伽课程学习进程中,实现知识技能与身体健康同步的提升。

为了确保瑜伽教学课程更具备教学层面的针对性和侧重性,学校应当尽可能减少每一堂课听课的学生人数,采取多时段、多课程、精细化的教学管控措施,确保教师能够指导每一位学生完成相应的动作练习,帮助学生在瑜伽练习过程中实现对薄弱项目进行定向化的学习。

学校还应当意识到当前健身瑜伽课程所存在的重要性。在当今素质教育时代,学校除了需要培养学生基本的职业道德,提升学生的知识技能,同时还需要培养学生终身体育学习的习惯。而健身瑜伽能够有效地帮助学生塑造良好的体型,在瑜伽课程教学工作中能够培养学生终身体育学习的意识。因此,学校应当实现对瑜伽课程体系化的建设和打造,改变过往对相关课程建设工作存在的偏见思想。

2.2 建立专业的瑜伽训练场所,培养师资力量

在过往健身瑜伽课程办学过程中,由于相关从业教师数量的不足,以及场地的不完善,使得相关课程开设的频次相对较低,并且也使得每一堂课听课的学生人数也相对较低。针对目前的健身瑜伽课程师资力量的建设工作,为了应对相关教师资源短缺的状况,学校需要重视教师的专

业培养工作,来解决当前健身瑜伽课程师资力量匮乏的问题,进一步壮大瑜伽教师团队,满足学生对于相关课程的基本学习需求。在健身瑜伽场地设施层面,学校还应当进一步加大对于相关建设资金的投入力度,尽可能实现为学生提供专业化、定向化的练习场所,同时在相应的练习场所内构建完善、成熟的教学设施,确保学校所开展的健身瑜伽教学工作具备相应的教学功效。

2.3 激励男生参与到相关课程中

任何教学课程的开展,构建比例恰当的男女学生数量能够确保相关课程稳定、有效地进行。而针对目前健身瑜伽男生数量较少的状况,学校应当结合以下两个方面对相关问题进行定向化的解决和完善。一方面,学校应当结合互联网实现对健身瑜伽课程体系化的宣传,帮助学生了解相关瑜伽健身课程所具备的实际健身功效。另一方面,学校还应当着重明确一点,即瑜伽课程不是女生特有的课程,相关课程同样有利于实现男生身体素质的有效提升。

针对部分男生碍于情面,不愿意与女学生进行共同的锻炼。学校可以开设男生瑜伽班,由男教师对学生进行定向化的瑜伽课程教学指导,确保学校的男生都能够全方位意识到相关课程学习的重要性以及存在的现实意义,并且积极地参与到相关课程的学习进程中,培养自身终身体育学习的意识。

2.4 加强理论的学习

之前说到,瑜伽课程对于初学者来说具备较高的专业基础要求。具体来说,相关学生在学习健身瑜伽之前,还需要了解类似于健美操之类的锻炼课程,而当前大部分高校学生在进行健身瑜伽练习的过程中往往急于求成,而未细致地对相关基础性的课程进行学习和掌控。

因此,学生在进行健身瑜伽学习的过程中,应当具备扎实且稳定的知识基础,确保能够实现更高效率的瑜伽学习、锻炼。学校以及教师需要对现有的健身瑜伽课程的知识理论体系进行构建和完善,结合图文、视频等知识讲解以及网络教学资源,丰富现有的健身瑜伽理论知识体系,结合学生碎片化的时间,向学生普及相关健身瑜伽的基础知识内容。

同时,学校还应当针对学生具体的学习状况,采取因材施教的教学管控措施,做到对学生定向化的教学引导。并且,学生在进行瑜伽学习的过程中,教师还需要帮助学生塑造自信心,以便于学生实现长期稳定的学习和锻炼。

2.5 增强瑜伽课程的互动讲解

当前高校大部分学生参与到瑜伽课程的学习期间还存在一定的盲目性,并且在进行瑜伽课程学习的过程中,往往不明确相关动作所具备的具体功效。同时由于在日常生活中对于健身瑜伽的了解相对较少,学生在进行健身瑜伽学习之前还存在较大的困惑。因此基于以上的问题,在相关课程开展之前,教师需要与学生进行有效地交流和沟通。具体来说,教师可以结合相关课程的教学视频向学生

讲解视频中每一个动作所具备的具体含义,以及对相关动作进行学习所具备的具体功效。

教师还应当激励学生在课堂上进行提问,由教师对于相关专业问题进行详细的解答,使得学生对于相关问题能够实现进一步的理解,从而在后续的健身瑜伽课程开展的过程中,有效地指导学生进行相应的动作练习,确保学生能够实现从知识理论完成实践学习层面的转换。在完成瑜伽课堂训练学习之后,瑜伽教师还需要与学生进行进一步的交流沟通。在该过程中,教师要鼓励学生分享自身在瑜伽练习过程中所获得的感受以及练习的经验,教师根据学生反馈的信息,帮助学生完成对相关知识点的补充,从而使得相关瑜伽课堂教学管理工作更加完善、可靠,帮助学生培养对瑜伽课程学习的基本自信心,实现学生终身体育习惯的养成。

2.6 加强对瑜伽教师专业培养工作

从瑜伽教师的工作执掌的分析可以看出,瑜伽教师需要具备较为丰富的理论知识,同时也需要具备较强的实践能力。因此学校在开办健身瑜伽课程的过程中,需要全方位提高相关教师的专业素养,从而确保瑜伽教师能够具备相应的知识技能,并且能够实现对学生的定向化的教育培养。

在该过程中,瑜伽教师需要结合定向化的考核工作以及翻转课堂,通过学生的提问来了解自身在教学工作中存在的不足之处,实现对自身专业知识、理论的提升。瑜伽教师还需要积极地与校外培训机构进行交流、沟通,掌握当前健身瑜伽领域前沿性的知识、姿势以及锻炼方式,确保能够进一步提升学校瑜伽课程的教学质量和效率。此外,学校还应当成立健身瑜伽社团,相应的社团由瑜伽教师所带领,并且社团可以借助学校的名义,实现与不同院校之间的交流合作,从而进一步扩大学校内部瑜伽课程教育的范围,使得院校的瑜伽课程教育工作能够面向体系化、职业化方向进一步发展。

3 结语

总体来说,在当前高校健身瑜伽教学评价体系的构建工作中,学校需要采取因材施教的教学管控策略,合理地排配教学资源,确保针对每一位参与到健身瑜伽学习的学生都能够实现对其定向化的教学指导,培养相关学生终身体育学习的意识。

作者简介: 彭晶(1982.10—),女,硕士,副教授,研究方向:休闲体育;赵燕(1982.8—),女,湖北襄阳人,硕士,副教授,研究方向:休闲体育,体育产业。

课题: 湖北省教育厅人文社会科学研究指导性项目(18G144);湖北休闲体育发展研究中心开放基金资助项目(2019Y017)。

【参考文献】

- [1] 韩晔.高校健身瑜伽教学评价体系构建研究[J].教书育人(高教论坛), 2019(18).
- [2] 乔永月.高校健身瑜伽教学评价体系构建研究[J].科教导刊(中旬), 2019(11): 243-244.