

PBL 教学法结合对分课堂教学模式

在高校健美操教学的应用研究

申建芳

郑州西亚斯学院 河南省郑州市 451100

摘要: 本文研究了问题导向学习 (PBL) 与对分课堂 (PAD) 相结合的教学模式在高校健美操课程中的应用效果,旨在探索其对提升学生学习体验与学习效果的作用。通过理论分析与应用设计的结合,从课程内容规划、教师指导策略及学生参与形式等方面,系统地论述了该教学模式在动作掌握、创新编排及合作学习能力方面的促进效果。

关键词: PBL 教学法; 对分课堂; 高校; 健美操

引言

高校健美操课程融合了运动技艺与艺术展现,旨在不仅教授动作技巧,还着重于提升学生体质、促进团队协作及激发创新思维。然而,传统的教学方法往往过于注重教师的单向传授,导致学生缺乏参与感和自主性。近年来,问题导向学习 (Problem-Based Learning, 简称 PBL) 和对分课堂 (PAD) 作为新兴的教学方法,在实践中取得了显著的成效。PBL 教学法通过设置真实或模拟的问题情境,引导学生在解决问题的过程中主动获取知识、培养批判性思维与创新能力^[1];而对分课堂模式将授课时间均分为两部分,巧妙结合了教师的指导讲解与学生的互动讨论,为学生提供了自主学习及深入探究知识的机会。本文旨在探讨将 PBL 教学法与对分课堂相结合,应用于高校健美操课程教学中的可行性与优势。基于深入的理论剖析与实际案例的综合研究,本文旨在为健美操课程的教学方法革新贡献理论依据与实践指南,同时探索并提出高校体育教育课程改革的创新路径与思考。

1. PBL 教学法与对分课堂模式概述

1.1 PBL 教学法基本内涵

PBL 教学法区别于以教师为中心,静态接受知识的传统教学方式。PBL 教学法进行健美操教学是一种开放式的、动态的、以学生为中心的教学方法。学生们以真实生活场景中的项目或问题为基础,以项目目标为中心,以解决问题为中心,对自己的设计方案进行持续的试错,并对其进行改进,从而实现一系列的任务^[2]。作为以学生为主体的教学策略,PBL (基于问题的学习) 着重于激活学生的主动性与创新潜

能。在此模式下,学生能够主动探索、深入理解知识,并有效提升解决实际问题的技能。在健美操课程中实施 PBL (问题导向学习) 策略,其目标超越了单纯的动作技巧训练,而是致力于激发学生的主动探索精神。该方法鼓励学生围绕特定主题或实际问题进行自主研究,如动作设计的美学原则、创新动作的开发以及团队协作在执行复杂动作中的作用等。通过这一过程,学生不仅能深化对艺术美的理解,还能在实践中培养批判性思维、创新能力和团队合作精神。在动态的学习环境中,学生得以将理论知识与实际操作紧密结合,从而在提升专业技能的同时,实现个人全面发展。

1.2 对分课堂模式的核心特征

对分课堂又称 PAD 课堂 (PAD class) 是 2014 年 10 月由我国复旦大学心理

学系张学新教授基于心理学所提出的一种新式教学模式。以权责对分为核心理

念,将教学划分为教师讲授 (Presentation)、内化吸收 (Assimilation)、课堂讨

论 (Discussion) 三个过程,包含教师精讲留白、学生独立学习、独立完成作业、

小组讨论和全班交流五个环节。该教学模式的革新之处在于将授课时段与学习时段进行了明确的划分与错位设计,使得学生能够在教师讲解之后,拥有独立探索知识的时间^[3]。之后,他们通过参与小组讨论的方式重返课堂,以此加深理解和促进交流。这种被称之为“分时讨论”的教学策略,旨在让学生的课下学习成为知识内化的基础,并在课堂

上提供一个平台,让其分享见解、激发灵感,从而形成一种良性互动的学习氛围。分层教学法将学习流程细分为讲解、深化理解、互动研讨三个阶段,旨在使学生不仅成为知识的被动接收者,而是通过持续的解析、实践与交流,完成知识由外部输入向内部掌握的深度转变。

2. PBL教学法结合对分课堂在健美操教学中的适用性分析

2.1 健美操课程特征与教学需求

高校健美操课程着重于动作的规范性、协调性和表现力,要求学员不仅需熟练掌握基础技术,还应致力于提升肢体间的协调配合能力与艺术性的表现,从而全面增强体质素质与审美修养。鉴于健美操动作体系的复杂性,其教学重点并不仅仅是单一动作的重复训练,而更注重动作间的流畅衔接、节奏感的准确把握以及空间运用的协调一致。学生需要通过不断的实践和调整,以达到精确的身体表现。除此之外,健美操教学对于学生的创编能力提出了更高的要求,教师需在课程中指导学生进行动作组合的创新设计,以激发其审美意识和艺术表现力。

2.2 PBL结合对分课堂模式的适用性

将基于问题学习(PBL)与对分课堂策略相融合应用于健美操教学中,能有效回应该课程对动态互动、个性发展以及批判性思考等多元学习诉求。此方法不仅为学生创建了一个以问题为中心的自我驱动学习环境,还通过多层次、分阶段的教学设计,深化了学习体验,确保了教学活动的系统性和有效性。采用基于问题的学习(PBL)方法,通过构建特定的问题情境,能够促使学生在探索和学习健美操的动作和技术、以及编排策略时,明确其目标导向性。在这一过程中,学生在完成教学任务的驱动下,经历从基本技能的掌握到创新性应用的递进式发展,实现了知识与技能的深度整合与实践运用。在融合分组教学法的课堂实践中,教师首先会演示健美操的基本动作技巧与核心元素,为学习奠定基础。随后,学生将有时间自我消化并实践所学内容。在接下来的课堂上,学生将以小组形式分享各自对动作准确性的理解、创意运用的体会,以此促进深入的学习与互动交流。

3. PBL结合对分课堂教学模式在健美操教学中的应用设计

3.1 课程设计与内容规划

在高校健美操教学中,PBL教学法结合对分课堂模式的应用设计需要精细的课程规划,以确保学生能够通过逐步

递进的学习环节获得扎实的技能基础与创新能力。以某高校健美操课程中的“组合动作编排”教学模块为例,教师首先布置了与本次课程内容相关的基础学习材料,内容涵盖健美操基础动作视频、组合动作的关键要点说明以及几种动作编排的示例,要求学生于课前进行预习,旨在助其迅速融入课堂的核心内容学习。在预习阶段,教师精心设定了一系列讨论议题,引导学生深入思考如何巧妙地结合动作的速度、力量与节奏,以实现高效、协调的运动表现。学生不仅需要在预习中对这些核心动作要领有初步的理解,还需通过实践操作,亲身体验不同速度、力量与节奏组合的效果,从而深化理论知识与实际技能的融合。这种预先设定的学习路径旨在培养学生的自主学习能力,同时增强其对动作技巧的感知与运用能力。学生在预习阶段,对于动作组合的核心概念及构成元素形成了初浅理解,这一阶段的积累为后续课堂上的深入探讨与学习做好了准备。

在课堂教学的讲授环节中,教师选取了健美操组合动作中的核心概念——“力与美的平衡”作为主题进行深入讲解。教师通过具体、直观的动作示范,详细拆解健美操动作的各个分解步骤,并展示其连贯动作的呈现效果。这种教学方法旨在帮助学生在视觉感知与实际操作层面逐步理解和掌握健美操组合的编排技巧以及在实践中需注意的关键点。教师着重阐述了组合动作在编排过程中的节奏掌控与力量均衡,采取逐步深入的教学方式,旨在引导学生逐步领悟健美操动作组合所蕴含的艺术表现力。同时,通过实例演示,使学生初步掌握如何在动作设计中融入个性化的风格与独创性的理念。在授课完毕后,教师会分配任务,引导学生在小组内就指定的组合动作进行深入讨论,并动手实践。此任务旨在鼓励学生不仅理解和掌握这些动作,更进一步地,激发他们进行动作的创新尝试和个性化演绎。通过这样的活动,期望增强学生的团队合作能力、创新能力以及对舞蹈艺术的独特理解与表达。

在探讨与实战阶段,学生们被划分为多个团队,每个团队依据指定的任务需求,精心构思并设计出独特的动作编排。每个团队成员需独立构思健美操组合动作的设计理念及编排策略,并在团队内部进行实际演练,以此相互验证与优化各自方案。通过这一过程,团队能深入挖掘并对比不同编排方案的优缺点,最终达成共识,形成高效、协调的健美操表演方案。在这一环节里,教师担当着指导者与评价者的双

重角色，他们穿梭于各小组之间，即时提供辅导与意见，旨在辅助学生在进行动作设计时，既能掌握技巧，又能够融入艺术美感。学生通过持续的讨论、练习和修正，不断优化其动作设计的理念，同时在交流中激发灵感，实现了个人才能与团队智慧的完美融合。在课后，学生们需撰写自我反思日志，并总结改进方向，以在下次课堂中进一步提升编排能力。

3.2 教师角色与指导策略

在融合项目式学习与对分课堂的教学模式下，教师角色的中心转变体现在从单一的知识灌输者向指导者和激励者的角色过渡。教师通过提出富有启发性的问题，激发学生的思考与探索欲望，鼓励他们主动参与到健美操动作设计与创新的学习活动中来。同时，在学生在学习过程中，教师会进行适时的点评，既肯定学生的创造性思维，也指出可能存在的问题与改进方向，从而为学生的自我提升提供精准指导。此外，教师还会给予建设性的动作反馈，帮助学生理解技术要点，纠正错误动作，逐步提高其健美操技能水平。这种教学方式不仅促进了学生主动学习能力的发展，还培养了他们的团队合作、问题解决以及创新思维等综合素养^[4]。在课堂上，教师的角色并不仅仅局限于传递基本动作要领，他们更加注重激发学生主动实践与探讨的热情。通过精心设计的实践活动和深入的讨论环节，教师旨在引导学生在思考与行动中实现自我驱动的学习模式，促使他们在认知与行为层面获得深层次的理解与内化。在分组讨论与实践演练阶段，教师密切监控并细致分析各小组的动作设计方案发展状况，随后提供精准指导与反馈。此举旨在使学生深刻理解动作编排过程中的细微优化点，通过反复的指导与调整，学生得以持续精进和完善他们的作品。

3.3 学生参与方式与分组讨论活动设计

为确保项目导向学习（PBL）与分组教学模式的教育成效，学生在课堂互动环节的参与策略应进行细致规划。此策略旨在促进全面交流的同时，满足个体化学习需求，进而提升整体学习效果。初始阶段，教师会将学生划分为四人一组的小团队，每名成员均被指派特定职责：动作创新、编排设计、节奏掌控及艺术演绎。此安排旨在促使每个小组成员能在其专长领域内最大化展现个人能力，进而促进整体项目的高效推进与出色完成。在教学计划的执行层面，教育者基于学习目标精心设计了详尽的任务指南。每个小组需遵循指导书中的步骤严格操作，并需定期提交进度报告，以确保能即

时进行方向性的调整与优化。为了引导讨论的深入，教师预设了一系列引导性问题，例如“如何在动作设计中兼顾协调性和表现力？”以及“哪些因素会影响健美操动作的视觉效果？”，通过这些问题的引导，学生在讨论中可以获得更清晰的方向和思路。在小组讨论活动中，教师制定了清晰的评估准则，评估要素包括但不限于动作编排的独特性、团队协作的效率和成果演示的完备性。学生在讨论过程中不仅需展现其创意，还需经过不断的实践来验证方案的实际可操作性，以确保最终呈现时，组合动作能展现出高度的协调性和出色的表演力。通过分组讨论及小组演示，学生在持续的互动与反馈循环中获取灵感并实现成长，从而塑造出独特的动作设计风格^[5]。同时，在评价反馈环节，教师基于每组的展示情况进行针对性点评，不仅鼓励学生在实际创作中进一步突破动作编排的创新性，更帮助学生在对比中认识到各自设计的优劣所在，以在后续课程中进行改进和提升。

4. 结语

PBL教学法结合对分课堂模式在高校健美操课程中的应用，为传统教学方法带来了创新性的突破，使学生在自主探究和反思学习的环境中，能够有效提升健美操技能的掌握水平与创新编排能力，并在团队合作与自我反思中获得综合素养的显著提升。本研究表明，PBL与对分课堂模式的融合具有很强的适用性和推广潜力，未来的教学设计中可以进一步应用该模式，推动高校体育课程的深度改革与教学效果的全面优化。

参考文献：

- [1] 杨硕.PBL教学法在健美操教学中的实验研究[D]. 云南农业大学,2023.
- [2] 张薇.PBL教学法在高校普选健美操课程中的实践[J]. 新体育,2024,(08):53-55.
- [3] 苏文慧.对分课堂教学模式的理论、方法和特征分析[J]. 凯里学院学报,2022,40(06):100-106.
- [4] 钟美兰,隆承宏,许嘉希.高校公体健美操课“对分+BOPPPS”教学模式设计研究[J]. 科教文汇(上旬刊),2020,(31):124-125.
- [5] 赵琴.PBL教学法结合对分课堂教学模式在高校健美操教学的应用研究[D]. 西南财经大学,2022.

作者简介：

申建芳,1978.11,河南郑州人,女,汉,本科,副教授,研究方向:体育教育训练学。