

“微课导学”在高校体育类专业健美操课程中的应用现状研究

罗铮子

扬州市职业大学 江苏扬州 225009

摘要:“微课导学”在众多教学模式中属于一种新兴的教学模式,在高校体育类专业健美操课程教学中有着不可忽视的作用。通过“微课导学”进行健美操教学,能够让学生完成“课前”“课中”“课后”三个环节的学习环节,从而轻松掌握教学过程中的重点和难点,以此来帮助学生提高学习效率,同时还能够激发学生的学习兴趣和学习热情,丰富教学内容,调动学生的主观能动性,建立良好的学习习惯,以此来促进高校体育类专业的发展。

关键词: 微课导学; 高校体育; 健美操课程; 现状研究

Research on the current situation of the application of “micro-course guidance” in the aerobics courses for physical education majors in colleges and universities

Luo Zhengzi

Yangzhou Vocational University, Yangzhou, Jiangsu 225009

Abstract: “Micro-lecture guidance” belongs to a new teaching mode among many teaching modes, and plays an important role in the teaching of physical aerobics courses in colleges and universities. Aerobics teaching through “micro-course guidance” allows students to complete the three learning links of “before class”, “in class” and “after class”, so as to easily grasp the key points and difficulties in the teaching process, so as to help Students improve their learning efficiency, and at the same time, they can also stimulate students' interest and enthusiasm for learning, enrich teaching content, mobilize students' subjective initiative, and establish good study habits, so as to promote the development of physical education majors in colleges and universities.

Keywords: micro-course guidance; college sports; aerobics course; current situation research

随着教育事业不断的改革,教育部门提出信息技术应该与教育进行深度的融合,采用优质的教学手段和教学资源优化教学环境。在高校体育类专业健美操课程教学过程中,教师以微课作为教学载体,利用优质的教学资源对学生进行引导,让学生自主完成学习任务,促进学生的个性化发展。同时通过微课资源帮助学生快速掌

握健美操课程的技术技能,提升课堂教学效果,促进健美操专业的快速发展。

一、健美操的起源与特点

健美操起源于上个世纪60年代,健美操的起源最早是玫瑰针对太空人而设计的体能训练手段,主要目的是为了保证宇航员能够有着良好的体质,以便在太空中能够持续更久的时间。随着健身热潮和娱乐体育的发展,上个实际80年代健美操以其十分强大的生命力在世界范围内风靡。健美操具有比较高的艺术性、节奏型以及适应性。随着社会经济的快速发展,人们的生活水平有所提高,越来越多人认识到健美操的优点,健美操具有良

课题项目: 依托现代信息技术培养学生时尚健身理念——以高职健美操课程为例--2019-R-84228

作者简介: 罗铮子(1981.7-),女,汉族,江苏扬州人,江苏省扬州市职业大学讲师。

好的保健、健身、娱乐以及健美的价值，因此受到广大群众的喜爱。上个世纪八十年代，我国上海体育学院优先开设健美操课程，之后随着社会的不断进步和教学改革的不断深入，健美操在我国高校体育类专业教学中得到蓬勃的发展。但是随着时间的发展，目前我国高校健美操专业面临着学生不断减少的问题，究其主要原因是当下时代的年轻人对于舞蹈和运动更加青睐，同时对于一些新奇、怪异的事物更加盲目追捧，从而导致健美操专业一度面临困境。

二、“微课导学”的涵义

“微课导学”是近些年来新兴的教学模式之一，其主要涵义就是将微课和导学案进行有效融合，将其结合为一体，以此引导学生完成教学活动。“微课导学”脱胎于“翻转课堂”和“研学后教”，以这两种教学模式为基础并且加以完善。“微课导学”主要分为三个环节，分别为课前、课中以及课后，其目的是为了让学生在课前自己完成预习，了解教学内容中的难点和重点，由教师进行课堂引导，从而提高课堂教学的效率和效果，从而能够让学生充分发挥其主管能动性，使其个性能够得到充分的发挥。

三、高校体育类专业健美操课程教学中“微课导学”的应用

在健美操专业传统教学模式中，首先是教师对教学内容进行示范，然后学生根据教师的示范进行自主练习，随后教师对学生的练习过程进行指导和纠正，最后就是帮助学生强化练习，从而保证练习效果得到有效的巩固。传统教学过程中，不但浪费大量的课堂时间，同时教学效果也不是十分的明显。在高校健美操专业教学过程中，运用“微课导学”进行教学，在整个学习的过程中，教师通过视频和任务引导对学生进行督促，从而帮助学生完成自主学习以及合作学习，让学生的个性得到充分的发挥。在教学过程中，学生可以根据视频内容和任务引导快速掌握技术动作，同时可以通过反复播放视频，强化学生的练习，进行自我纠错以此来提高健美操的教学效果。

1、课前制定教学内容

健美操专业课程不同于其他学科，因此在制作微课视频的过程中，应该对教学内容以及学生的基本素质有着明确的了解，然后根据存在的客观因素制定具有针对性的视频和导学案。制作导学案的过程中，教师首先要明确学生的学习任务和学习流程，同时还要求学生在学习过程中需要完成的要求，此外教师制作导学案时必须

要将学生在学习过程中可能遇到的问题、解决方法以及教学目标考虑在内，从而保证学生可以得到更加深入的学习效果。课前学习时，学生在导学案的指导下观察视频中的教学内容，并且对教学内容有着明确的了解和认知，并且了解健美操教学中的基础动作，然后反复播放、分解动作，将视频中的难点内容进行标记，同时将视频中的动作与自身的动作进行比较，自己找出自身的不足，并加以改正。在制作微课视频的过程中，视频必须要完全契合教学任务，针对教学内容完成分解动作、整体动作以及相关细节的制作。在制作分解动作时，以动作结构、风格、以及难易程度等方面作为划分依据，将一套整体的动作进行分解，对一些比较细节的动作进行细化，根据不同动作的不同要求选择合适的示范面，让学生更加直观的观察动作中容易出现的细节，以免在学习的过程中出现细微的错误，制作分解动作视频时，时间掌握在6分钟左右，时间过长容易导致教学内容过于繁冗，从而影响学生的学习效果；其次是制作完整动作视频，完整动作的视频时间应该控制在5分钟左右，制作视频时整套动作不能有丝毫的停顿，一套动作行云流水，可以控制动作的速度，比如由慢到快，同时也可以选择多个示范面进行制作，比如前面、侧面和后面，让学生能够通过视频全方位的了解健美操动作；最后是针对重点动作和难点动作制作视频，健美操中一些比较困难的动作对于细节有着非常高的要求，比如脚尖的方向、胸部律动等方面，对于这些专业性较强或者是细节性要求比较强的动作进行详细的讲解，在讲解的过程中注意术语的使用，能够使用术语讲解的内容必须要使用术语，以此帮助学生建立良好的习惯。除了教师制作的视频之外，教师应该引导学生从互联网中自主寻找教学资源，比如找一些比赛视频或者是其他选手优秀的视频加以借鉴和学习，帮助学生不断完善自身的积累，激发学生的学习兴趣，丰富学生的学习内容，以此来提高健美操的教学效果。

2、课中引导学生

在课堂教学过程中，主要的教学目标是为了检测学生课前的学习情况，并且根据学生的学习情况分为三个等级，每个等级分配不同难度的学习任务。比如课前学习效果比较优秀的学生，可以让学生相互之间进行沟通和探讨，同时根据视频内容相互找出对方存在错误的动作，并且加以改正，在相互监督的情况下进行学习，保证所有动作的正确性；对于课前学习效果相对差一些的学生而言，首先让学生自己进行练习，然后在教师的引

导下进行集体练习，之后如之前学习效果比较好的哪一组相同，相互之间纠错和练习；最后对于课前学习效果最差的一组，教师需要组织学生进行集体学习，通过观看视频，教师将学生之前没能掌握的重点内容和难点内容进行详细的讲解并且加以演示，之后引导学生进行练习，帮助学生快速掌握难点动作。在完成这些目标之后在让三个小组的学生共同练习，以优带差，以此来快速提高学生的学习效果。

3、课后巩固复习

在完成课堂教学之后，教师保留课堂教学过程中学生的学习成果视频，并且通过网络交流软件上传视频，让学生通过对比课前学习视频和课中学习成果视频进行对比，让学生了解两者之间的差距，并且通过视频清晰的认识到自身的不足以及容易出现错误的动作。通过课后观看视频进行复习，加深学生对动作的印象，在脑海中形成记忆动作。

四、总结

在健美操课程教学过程中，由于学生之间存在这一差异，比如身体素质、身体协调能力以及学习能力等，导致教学过程中无法统一完成教学目标，因此“微课导学”的出现给健美操专业教学带来了新的契机。在

健美操教学过程中，学生通过课前、课中以及课后三个教学环节，以此发现自身存在的问题并且加以解决，最后巩固自身的学习效果，从而促进健美操专业的稳定发展。

参考文献：

- [1]李慧娜,孙留中.“互联网+”下高校健美操课程翻转课堂教学模式探析[J].体育科技,2021,42(02):155-156.
- [2]李丽.“以学生发展为中心”的微课技术在健美操选项课教学的应用研究与实践[J].体育科技,2020,41(06):156-157.
- [3]高德霞.高职院校健美操信息化教学中的问题及对策研究[J].体育科技文献通报,2020,28(12):12-13+105.
- [4]赵志梅.“互联网+”背景下地方高校健美操教学改革与实践[J].创新创业理论研究与实践,2020,3(11):53-54.
- [5]邓艳香.翻转课堂教学模式在普通高校健美操课程中的应用研究[J].体育科技,2020,41(01):156-157.
- [6]白雪梅.信息化教学对学生健美操主观锻炼体验影响的实验研究[J].当代体育科技,2019,9(35):134-135.