

高校公体瑜伽课混合式教学模式研究

——金课建设背景下的困境与创新路径

杨军红

海口经济学院 海南 海口 571127

【摘要】：在金课建设背景下，关注学生学业挑战度，拓展课程教学深度以及合理增加课程教学难度是课程建设与教学模式改革应关注的重点。为此，将“金课”概念引入高校瑜伽课教学，以打造有深度、有难度、有挑战度的瑜伽课“金课”和促进多元发展为目的，提出构建高校公体瑜伽课线上线下混合式教学模式。在简要阐述线上线下混合式“金课”内涵的基础上，分析了金课建设背景下高校公体瑜伽课混合式教学模式的困境，从教学准备、教学实施以及教学评价三个角度对创新金课建设背景下高校公体瑜伽课混合式教学模式提出具体建议，以期可以实现教育与技术的深度融合，促进学生的全面发展。

【关键词】：金课建设；瑜伽课；混合式教学模式

Research on the Hybrid Teaching Mode of Male Yoga Classes in Colleges and Universities ——The dilemma and innovation path under the background of the construction of the Golden Lesson

Junhong Yang

Haikou University of Economics Haikou Hainan 571127

Abstract: In the context of the construction of golden courses, paying attention to students' academic challenges, expanding the depth of course teaching and reasonably increasing the difficulty of course teaching are the key points of curriculum construction and teaching mode reform. To this end, the concept of "golden lesson" is introduced into the teaching of yoga classes in colleges and universities, with the purpose of creating a deep, difficult and challenging yoga class "golden class" and promoting the diversified development of learning, and proposing to build an online and offline hybrid teaching model for public yoga classes in colleges and universities. On the basis of briefly expounding the connotation of online and offline hybrid "golden lessons", the dilemma of the mixed teaching mode of public yoga classes in colleges and universities under the background of golden class construction is analyzed, and specific suggestions are put forward for the mixed teaching mode of public yoga classes in colleges and universities under the background of innovative golden class construction from three perspectives: teaching preparation, teaching implementation and teaching evaluation, in order to achieve deep integration of education and technology and promote the all-round development of students.

Keywords: Gold class construction; Yoga class; Blended teaching model

引言

2018年6月21日，原教育部部长陈宝生在新时代全国高等学校本科教育工作会议上第一次提出“金课”，同年11月教育部高等教育司司长吴岩在第十一届“中国大学教学论坛”上进一步提出“两性一度”的金课标准。同时具有高阶性、创新性、挑战度的金课已经成为高校教学建设的重点，随着全国性新冠疫情的产生，使基于网络信息技术的线上线下混合式金课的建设更为迫切。鉴于此，本文尝试开发与整合目前高校公共体育瑜伽课程的线上资源，结合传统课程教授的经验技巧，打造全新的混合式教学模式，在丰富瑜伽教学手段的基础上，实现高校公体瑜伽课程“以教为中心”向“以学为中心”的转变。

1 文献回顾

关于高校瑜伽课程混合式教学模式的探讨，学界已有部分学者提出了不同的视角与观点。王延奇等人（2010）就将“认知-学习-体验”的教学理念引入高校瑜伽课程，并强调了这种模式在高校教学中的适用性与实用性；张矛矛（2014）

提出了构建主义下高校瑜伽课程建设，并实践揭示了该种模式下学生认知与能力的提升；张虹（2017）打破了传统瑜伽教学模式，打造以“互联网+”为主的教学资源提升学生对瑜伽学习的兴趣；武英满（2019）通过对比传统教学模式与混合式教学模式的优势，提出图像直观法、讨论分析法、问卷调查法等多种线上教学方法开展线上教学，将之与线下课堂教学深度结合，有效地提升瑜伽课的教学效果^[1]；赵培禹等学者以微信为载体对瑜伽课混合式教学模式设计进行个案研究，认为基于微信的体育混合式教学模式是符合学生学习规律，利于提升学生体育学习效率的一种有效教学方式^[2]；刘焕焕（2020）提出传统教学中教师强制性地向学生灌输知识的单一与乏味，而混合式教学模式的运用可以全面提升学生学习的心理素质；杜琳（2021）提出了基于MOOC+SPOC混合式教学模式，即依据教学规律分课前任务学习、课中知识内化以及课后知识巩固三个阶段组织教学的教学模式^[3]。

整合前人研究可发现高校瑜伽课程对矫正大学生体态、调整大学生的身心健康确实具有明显的效果，但由于瑜伽运动进入高校教学实践的时间尚短，教学体系、手段、模式仍

在不断更新与完善之中。随着现代网络信息技术的发展,使得丰富的瑜伽教学资源可以以丰富的形式呈现给高校学生,因此,线上线下混合式教学模式必然成为高校公共体育教育改革的必由趋势,公体瑜伽金课的建设也成为了瑜伽教学发展的重要取向。因此,本文基于前人的研究成果与本人瑜伽教学实践中的心得经验,充分借鉴网络信息技术的优势,通过构建与应用线上线下公体瑜伽混合教学模式,系统地、全面地对高校公共体育瑜伽课混合式教学模式应用过程中面临的困境及创新路径展开探索。

2 金课建设背景下构建公体瑜伽课混合式教学模式的必要性

金课是指有深度、有难度以及挑战性,重点关注学生个体能力素养提升的课程,以“高阶性、创新性、挑战度”两性一度作为判定标准。目前我国金课建设已成为新时代下高等学校课程教学改革的重要任务之一,而混合式教学模式正是金课建设的五大目标之一。混合式教学模式是指充分的利用课堂阵地优势,引入先进信息技术,充分发挥传统课堂和线上教学的混合优势开展线上线下教学,从而实现促进学生全面发展和提升人才培养质量的一种课程建设模式和教学改革理念。

将线上线下混合式教学模式引入高校公共体育瑜伽课,不仅符合公体瑜伽课程不限场地、不限器械的特点,而且增加了公体瑜伽课程教学的灵活性、针对性与可操作性。相比传统的线下瑜伽教学,其主要优势有以下几点:

(1) 公体瑜伽课的混合式教学模式有助于学生顺利完成个性化和自主化学习,使学生由知识被动接受者变为了主动建构者,提升学生对瑜伽体位的掌握情况与动作完成质量,经过长期实践对学生的身体柔韧性 with 灵活性有所改善,通过课程的学习和练习使学生形成正确身体姿态和优美形体,同时提高审美能力,陶冶情操。线上教学平台可以监测学生的学习进度、课堂参与度、作业完成情况、章节测验等,对学生进行线上收集数据可以充分利用数据的及时性,突破场地的限制。

(2) 公体瑜伽课线上丰富的瑜伽教学资源的提供激发学生学习兴趣和求知欲的同时,改善传统瑜伽单一教学中给学生带来的乏味感,对学生这个教学主体给予充分的尊重,使学生能够积极主动的参与到各项教学活动之中。同传统教学模式相比,线上线下教学模式注重因材施教、尊重和发展学生的个性,为学生提供更多的自主学习机会。潜移默化的培养学生的自主学习意识,规范了学生正向性的学习动机,养成良好的、规律性的瑜伽运动习惯。

(3) 公体瑜伽课的混合式教学模式打破了传统集中型的教学氛围,允许学生在自己感到舒适的场地进行线上学习与训练,有助于学生更快的融入瑜伽的意境,领悟瑜伽的深邃内涵,舒缓学生在日常学习生活中的压力,提升学生的身心健康水平。

3 金课建设背景下高校公体瑜伽课混合式教学模式面临的主要困境

混合式教学模式落实的过程中也面临着一定的困境。以高校公共体育瑜伽课混合式教学模式的应用现状为例,当前主要面临如下困境:

3.1 线上教育学平台建设存不足

在公共体育课瑜伽课在线教学平台和配套资源建设层面已经取得一定的进展,为混合式教学活动的开展提供了必要的支持。但是,现有线上教学平台依然存在一些不足,集中体现在:第一,不同设备终端的适用性问题。互联网时代下,学生用于学习的终端不再局限于电脑,平板、手机等都成为访问课程资源的终端类型。不同终端在访问在线瑜伽课在线学习资源时,可能因适配性问题而造成降低学生学习体验的现象。第二,在线教学资源选择与学生个体兴趣以及教学内容的契合度存在不足。教学资源是否能够有效地为混合式教学内容提供补充直接关系到瑜伽课混合式教学模式的教学实效。目前,在教学资源建设层面,主要以引进优质的在线资源为主。这些资源具备一定的普适性,但缺乏对于瑜伽课教学的针对性,且对学生个体多样化的学习需求关注不足。

3.2 线上教学与线下教学的衔接不足

混合式教学模式中,线上教学与线下教学是一种相互补充,彼此融通的关系。目前,在线上教学与线下教学的衔接过程中,受到传统应试教育思维的影响,课堂式的教学占据主流,仅仅将线上教学资源作为课程教学的补充,线上教学的优势并未得到充分的体现。同时,当前公共体育瑜伽课的混合式金课建设依然处于探索阶段,无论是传统课堂的升级与优化,还是高质量金课的建设,都对线上线下教学之间的衔接提出了更高的要求。当前线上教学与线下教学之间衔接不足的问题已经成为影响混合式金课教学模式构建的主要问题。

3.3 混合式教学模式教学条件建设不足

现阶段,高校公共体育瑜伽课混合式教学模式运行过程中面临的又一困境是教学条件不足的问题。瑜伽课混合式教学对教学条件提出了较高的要求,既要求具备高质量高水平的瑜伽在线学习资源,也要求配备完备的瑜伽练习配套设施等方面提供足够的保障。从整体角度来看,当前瑜伽课混合式教学条件建设依然不足,集中体现在:第一,优质的校本特色教学资源不足,且线上教学平台中资源的支持、分享以及学生学习体验等方面功能依然有待进一步完善。第二,线下与线上学习资源匹配的实践场地环境配备不足。瑜伽教学不同于其他课程,对实践场地有具体的要求。通过建设与教学资源、教学内容相匹配的瑜伽练习场地可以为瑜伽课教学活动开展提供场地支持。而当前情况来看,瑜伽课程专用场地建设不足。

4 金课建设背景下创新高校公体瑜伽课混合式教学模式的具体路径

金课建设背景下,立足当前高校公共体育瑜伽课混合式教学模式的开展现状及面临的困境,课题组侧重从教学准备、教学实施以及教学保障三个角度对创新高校公体瑜伽课混合式教学模式的具体路径进行探索。具体如下:

4.1 实现优质资源引进与校本资源开发相结合,做好瑜伽课混合式教学准备工作

在高校公共体育瑜伽课混合式金课中,推进在线教学平台是第一步,也是最重要的一步。具体而言,应注重优质资源引进与校本资源开发相结合,从而为瑜伽课混合式教学模式的有序推行做好准备工作。具体而言:

第一,通过深度调研和对比研究,充分结合本校瑜伽课的教学需求、学生的学习兴趣和学需求,引进质量高、针对性强的优质在线教学平台和教学资源,满足公共体育瑜伽课线上教学的需求,为瑜伽课混合式金课建设提供有力支持。

第二,校内应组织优秀师资力量,着力开发具备校本特色的瑜伽课程在线学习资源,从本校专业人才培养现状以及教学实际出发,由校内专业教师组织开发,提升在线学习资源的个性化和针对性,满足瑜伽课混合式教学的需求。教师团队通过结合瑜伽课教学内容,合理地设计教学内容和制作瑜伽在线微课,及时将课程资源上传至在线教学平台,方便学生利用不同终端进行在线学习。

第三,丰富和拓展在线教学平台的功能。混合式教学模式下,在线教学平台必须具备交流讨论等互动性功能,在线练习功能、阶段性测评等考核功能以及大数据分析功能。通过不同功能发挥作用实现对瑜伽课在线教学进度,教学质量的有效监控和评价。通过做好上述工作,为高校公共体育瑜伽课混合式教学模式的开展做好准备工作。

4.2 实现线上教学与线下教学的高度融通整合,促进瑜伽混合式教学的有效实施

在做好教学准备工作基础上,应当秉承金课建设标准和建设目标,有序的开展瑜伽课线上线下混合式教学活动,具体而言:

第一,突出学生主体性,以在线学习平台和资源为保障,组织学生开展自主学习活动。自主学习是学习的高阶形式。在瑜伽课教学中,教师可以为学生布置学习任务。由学生自主利用在线学习平台提供的优质学习资源进行自主学习,并对学习中遇到的问题予以记录,亦可通过在线反馈或者微信等社交软件及时与教师进行请教。教师针对学生遇到的问题及时释疑。

第二,线下课堂教学中,可以小组为单位组织开展讨论分析式和实战训练相结合的教学方式。例如,通过讨论分析等环节,针对学生课前在线自主学习瑜伽相关知识和补充资源中遇到的问题进行集中的释疑。在教师与学生进行有效地互动交流基础上,发挥思维风暴的优势,实现学生对学习内容的深度了解。而后通过利用专门的瑜伽训练室,在充分的理论重点和动作要领学习前提下,在教师的有效示范和适时引导下,通过充分的技能训练,实现自身对瑜伽理论知识和实践能力的全面提升,最终获得瑜伽课最佳的教学效果。

4.3 完善高校公共体育混合式教学评价体系,促进瑜伽混合式教学的优化

金课建设背景下,构建起完善的教学评价体系,是对教学效果的有效反馈,也是对教学的反思和总结。因此,教师应充分利用在线教学平台提供的练习功能进行巩固所学知识,通过测验功能评价学习成效。教师通过对平台记录的各项数据进行分析,结合线下课堂教学反馈的效果。而针对实践层面的考核,则可以通过引入具体实践任务的布置和完成进行考核评价。通过有效地评价机制可以反馈出教学效果,学生学习效果以及瑜伽课混合式教学模式的应用效果,对后续进一步优化和改进混合式教学模式,推进瑜伽混合式教学金课建设具有重要意义。

5 结语

随着混合式教学模式在高校公共体育瑜伽课中的推广运用,能够充分的发挥线上教学和传统课堂教学的优势,实现技术与教育的深度结合,逐步地促进教师的专业化发展和学生的多元化发展。顺应金课建设标准及目标的要求建立线上线下教学的混合优势,在充分尊重学生个性化发展需求和学生主体地位的前提下,采用学生易于接受、乐于参与勇于探索的课程教学理念和方式,切实有效的提升高校公共体育瑜伽课的教学效果和教学质量,促进高校学生的全面发展。

参考文献:

- [1] 武英满.线上线下混合式教学模式在女子瑜伽课程的应用研究--以中国劳动关系学院女子瑜伽课程为例[J].文体用品与科技,2019(19):154-155.
- [2] 赵培禹,李尚滨,孙毅红,王建,董宇.基于微信的体育混合式教学设计与实验研究--高校瑜伽翻转课堂个案研究[J].体育研究与教育,2019,34(02):53-58.
- [3] 杜琳.MOOC+SPOC 混合式教学在高校瑜伽课教学中的应用研究[J].当代体育科技,2021,11(04):96-98.

作者简介:杨军红(1987年7月),女,海南海口人,本科,讲师,主要从事舞蹈、瑜伽研究。

基金项目:2021年度校级教育教学改革研究项目“两性一度标准下公共体育瑜伽课程线上线下混合式教学模式探究”研究成果。

项目编号:Hjyj202128