

高校健美操课堂内外 一体化教学模式创新探讨

前言

作为提升气质、增强自信、增加身体协调性与灵敏度的重要课程，健美操教育工作的有序开展能够为学生未来的健康发展提供重要助力。因此基于课程的运动价值，教师需要积极探索更加新颖的授课手段，打破传统体育教学的制约性，以课内外一体化教学为契机增加课程的趣味性与多样性。这样既能使健美操课堂在学生的积极参与中顺利开展，又能更好地增强学生参加体育运动的热情，从而保证学生身体素质与学习能力得到快速提升，助力高等教育体育事业的更好发展。

关键词

身体素质；健美操课堂；运动能力；课内外一体化

健美操作为充满魅力的体育运动，肩负着帮助学生强化身体素质、提升运动能力以及增加肢体协调性的教育重任。尤其对于大学生来讲，清晰的运动目标与积极的运动热情是提升其综合素质的最佳路径。教师应根据大学生的运动规律与身体机能，打造充满运动激情的健美操课堂，通过课内外一体化授课手段的应用，进行对教育方式的优化，并尊重学生实际的运动需求，使课外训练与课内学习在有效融合中，帮助学生更加多元化的对健美操知识与运动技能进行高质量掌握。

1 课内外一体化健美操课堂的开展价值

1.1 提升运动热情

运动是帮助学生强健身体机能的重要路径，因此体育教育也是我国各个阶段都十分重要的基础课程，无论是强化学生运动能力还是提升综合素质，都起到积极的教育作用。所以教师需要根据高等教育的改革需求，目标明确的对授课

手段进行优化，不再一味的以自身为核心进行对体育知识的传授，而是更重视学生多样化的运动路径，能够鼓励大家在有效运动中，对健美操运动技巧进行扎实掌握。课内一体化课堂的开展，打破传统体育课堂的单一性，学生的学习场地不再局限于课堂中，而是可以按照实际的运动情况自由的安排课下时间进行训练，既保证运动时间的充足，又能在反复练习与学习中更好保证运动技能的提升。教师需要重视打造更加有内涵的一体化课堂，突出健美操课堂教学要求的同时，打通课下与课上训练的壁垒，引导学生在运动热情的激发中根据实际的运动情况进行接下来的体育训练，才能达到最佳教育目的。而教师也需要着重关注学生实际的运动情况，确保在课堂上帮助学生掌握基础知识与运动要点，课下进行健美操动作的熟练与运动技巧的掌握，使有效的课内外课堂在积极配合下，帮助学生在目标更加清晰的运动中，获得身体素质、运动意识与学习能力的快速提升。这样不仅使高质量的体育教育更符合新时代高等教育人才培养标准，也能使学

生在运动精神的树立中,在充满趣味性的课内外一体化健美操课堂中获得更好发展。

1.2 丰富课堂内容

健美操作为受众群体十分丰富的体育项目,动作内容融合多种舞蹈动作中的躯干、头颈等不同内容,不仅表现形式十分充满活力,也能帮助人们在运动的过程中瘦身健体。而且健美操学习难度不大,作为一种比较温和的体育运动,十分适合大学生目前的身体素质与运动需求,既能保证每日运动量的达标,也能帮助学生在更好掌握基础动作要领的同时完成体育学习任务。传统的健美操课堂由于教师的授课思想比较陈旧,一般都是由教师做动作后要求学生进行模仿学习,并以期末考试打分的形式对学生的学习成果进行考察。这就导致过于强调目的性,而无法与学生实际的运动要求进行协调,既影响实际的运动效果,十分单一的学习内容也在很大程度上限制教育效果。

课内外一体化课堂的建立,十分符合健美操教学的开展要求,学生可以在课上进行基础知识的专业动作学习,课下按照实际的运动规律进行训练,并利用信息技术、集体训练等不同方式确保运动的有效性与多元化。这种避免学生学习活动单一局限的一体化健美操课堂,不仅使丰富的课堂内容更重视对学生运动要求的满足,有趣的形式与不同的训练模式,也能符合大学生十分活跃的个性发展规律,从而保证体育课堂得到顺利开展的同时,真正帮助学生在健美操运动技巧的掌握中,成长为综合素质较高的多元化优秀人才。

1.3 尊重运动需求

大学生本身有很强的创新性与探索性,所以有趣的学习活动往往在一定程度上,更加满足其实际的学习要求。体育作为重要的课程,无论对学生身体素质的强化还是运动精神的培育都起到十分重要的作用。健美操课堂的开展不仅在一定程度上满足学生实际的运动要求,而且动作的多变性、明显的减肥功效以及鲜明的韵律感,都与大学生的身心发育规律十分协调。因此教师在进行教育工作时,不能按照以往的体育知识讲解方法开展教学活动,而是需要使学生的运动路径变得更加宽广,以课内外一体化课堂为契机对授课目标进行调整,使学生运动需求得到随时满足的同时,能够在明确的运动目标下进行对身体素质的锻炼。

由于不同学生在性别、运动要求以及个性发展上的不同,所以教师设计的一体化健美操课堂还需要对内容进行合理创新。教师应与学生建立比较紧密的师生关系,从大学生的运动特点与健美操教学要求为主,设计内容更加多元的学

习目标,方便不同运动需求的学生能够在一体化课堂的参与中,进行强化与提升自身运动技能。这样就能使学生在进行课堂学习活动后,以集体或独立的形式进行课下学习活动的参与,并能随时利用碎片化时间或利用网络进行对健美操基础知识的学习。在这种学习路径更加多元的体育课堂中,学生的学习时间不再局限于短暂的课堂时间,而是能够更加积极主动地参与体育活动,树立明确的终身运动意识,在身体素质的强健与学习意识的提升中,保证课内外一体化健美操课堂的顺利推进。

2 开展课内外一体化健美操课堂的最佳教育路径

2.1 拓展一体化内容

素质教育的落实更重视学生全面发展,不仅要求教师积极优化授课思想,还应该在讲课方法的合理优化中,建立更有生命力的健美操课堂。教师需要以讲课方式为改良契机拓展一体化内容,除了保证课堂内容更好引导学生积累基础知识,还需要在多元化的实践活动中,鼓励学生以课上与课下相结合为载体进行相应的体育训练,才能在动作要领的掌握与运动技巧的提升中,成长为具有较强运动能力的健美操人才。例如,教师带领学生学习后举腿文森俯卧撑以及单腿侧倒俯卧撑的知识点时,就可以充分体现课内外一体化的教学优势,在课上开展授课活动时,先带领学生进行准备活动,以牛仔舞基本动作的练习、头部运动以及踝腕关节运动为主。当大家热好身后,教师就需要带领学生集体进行跳转360度与操化组合动作的训练,并按照柔韧性练习要求在自由准备中,提升身体柔韧性后进行对本节课重点知识的讲解。

学生通过课堂学习活动的参与,不仅可以在教师的引导下对新动作有更加清晰的了解,又可以在教师的帮助下对动作难点进行把握。这样在进行课外训练时,由于学生已经了解竞技健美操化的运动标准,并对造型动作的初步创编有十分新颖的想法,就可以在课下根据学到的知识进行自主练习,在有效的运动中更好感受到健美操运动的乐趣。这样可以使学生的学习活动不再局限于课堂,也能通过课下训练的开展,帮助学生养成自主运动的习惯,树立正确运动精神的同时,让充满拓展性的一体化健美操内容在学生的积极参与中取得更有意义的教育内涵。

2.2 完善评价指标

想要使学生对健美操运动充满激情,就需要对其中的律动性、时代性以及全民性特点进行把握,鼓励学生在创新的运动中突出其健身优势,从而有效引导其在娱乐身心的同

时,保证身体机能得到快速提升。传统的健美操课堂在开展过程中一般都是以娱乐为主,很少给予足够的教育重视,所以对于以提升专业技能为主的大学生而言,在参与运动时也同样没有意识到参与体育训练的核心意义,导致学习内容比较单一的同时,也无法更好在有效运动中提升运动技巧与学习能力。所以为了打造更加高质量的一体化健美操课堂,教师需要对评价指标进行合理完善,以学生身心素质为核心对其运动技能、社会适应情况、学习能力、课堂表现、心理健康以及课后训练内容为要求,对学生进行全方位评价。

教师需要改变单一评价的方式,在完善评价指标的同时,还需要增加评价途径。除了采用以往的教师点评学生外,还需要同步推进师生互评与学生间的评价,这样就可以很好使学生们在统一平等的视角下,分析同伴在学习健美操所存在的不足。而教师则可以根据学生实际的学习反馈,了解自身在开展一体化课堂过程中存在的问题并加以改正,才能使目标更加清晰的健美操教育工作。这样既能突出一体化健美操课堂的开展优势,也能充分调动学生课堂学习与课下训练的积极性,使清晰的评价更好助力学生在运动中取得理想成绩。

2.3 改进授课手段

课外教学活动作为课堂教学的补充,是帮助学生进行查漏补缺并通过有效训练提升运动能力的重要方式。课内外一体化课堂的开展,能够在很大程度上尊重大学生实际的运动需求与兴趣,利用课堂时间进行专业体育知识的学习,在课下进行反复练习与理解,从而清晰学习思路,帮助学生在强健身体机能的同时获得全面发展。教师需要改进传统的授课手段,不能一味的以自己讲解知识的方式开展健美操课

堂,而是要突出学生在参与过程中的主体性。组建健美操社团,无论在课上和课下都可以要求学生通过小组合作学习的方法,进行对知识的学习与健美操训练活动的参与。这样不仅更利于学生运动热情的激发,也可以在很大程度上使学生在互助的同时更好增强运动能力。

由于课堂时间有限,所以教师在授课手段的优化上,可以着重放在课外训练内容中进行重点创新,根据学生的实际情况与学习表现,以健美操团体的形式举办训练比赛,使大家在充满竞争与合作的关系中更好提升运动能力。同时教师也可以充分利用信息技术的时效性优势,将需要学生掌握的动作要点与基础知识制作成课件,要求大家在课下利用碎片化时间进行自主下载练习,并将学习成果以录制视频的方式反馈到教学平台中由教师给予点评。这样新颖的学习模式不仅更容易激发大学生的运动兴趣,也能更好拓展师生间的互动渠道,从而使学生在教师的帮助下快速提升健美操运动技巧,也能在日复一日的有效练习中体现体育教育工作有序开展的真正意义。

3 结语

授课思想的优化与教育手段的创新,使健美操课堂在不断改良中更加符合大学生的运动规律与参与热情,并在课内外同步学习与训练的过程中,可以始终按照自身的运动需求进行知识的学习与身体素质的锻炼,通过正确运动思想的树立为今后的更好发展打下基础。因此教师应根据教育实际,发挥一体化课堂的优势,并按照健美操课堂的开展要求与运动特点,设计更有目标性的教育方针,才能使学生在更加多元化的路径中,对知识进行有效积累并更好地提升运动技巧。

文/陈肇(嘉兴南湖学院,浙江嘉兴 314000)

作者简介:陈肇,男,浙江温州人,嘉兴南湖学院助教,研究方向:运动训练和体育教育。

参考文献

- [1] 李景红,蒋满华,许剑,等.大学健美操课程“课内外一体化”实践研究[J].体育师友,2021,44(2):24-26.
- [2] 陈芹.大学健美操课程“课内外一体化”实践研究[J].冰雪体育创新研究,2022(8):60-62.
- [3] 苏剑锋,王成科.“课内外一体化”教学模式发展成效与前景展望[J].当代体育科技,2020,10(28):167-169+172.
- [4] 张跃.课内外一体化改革背景下高校体育第二课堂构建分析[J].文体用品与科技,2019(17):202-203.
- [5] 蓝涛,蓝一青,顾昆,等.高校健美操课程“课内外一体化”教学模式的创新研究[J].体育视野,2020(3):22-23.