

# 高校瑜伽教学改革中情感因素的运用

## 前言

新课改的深入,促使高校瑜伽教学改革力度增强,因原有教学模式难以满足学生学习需求,需要引进新的教育理念和教学模式。情感教学模式可以在瑜伽教学中,帮助学生获得全面发展。对此,本文先从情感教学模式的内涵以及在高校瑜伽教学的应用意义出发,结合当前高校瑜伽教学缺少情感因素导致的问题,具体探究情感因素在瑜伽教学中的应用策略。

## 关键词

高校瑜伽;情感因素;教育改革

瑜伽是集智育和体育于一体的健身运动,深受高校学生的喜欢。通过瑜伽训练,有助于学生实现全方位的锻炼,提高身体素质,并为体育训练和体能测试打好基础,让学生拥有健康的身体,更好地投入日常的课程学习。同时,有利于激发学生的心理变化,改善原有教学模式的短板。因此,教师在教学过程中应当为学生营造优质的学习环境,循循善诱,加强师生之间的互动,使其保持良好的精神状态。

## 1 情感因素在高校瑜伽教学中的内涵及意义

情感因素教学是基于心理学所建立的情感型教学模式。这种模式的作用在于激发学生的心理变化,发挥心理引领和促进作用,并作为改善教学的教学框架。由于瑜伽活动注重“呼吸跟随意识,体位跟随意念”,这需要教师在教学过程中注重对学生的精神引导,将情感因素教学与高校瑜伽教学融为一体,使学生在瑜伽训练中既掌握动作要领,了解物质世界,又能够净化心灵、放松身心、保持稳定的精神状态和愉悦的心情。此外,传统瑜伽存在教学模式单一、师生互动

不足、课堂学习氛围较差等问题,不利于素质教育发展,也难以让学生获得美好心理体验。运用情感因素教学法,教师通过多元化的教学形式,实现师生良好沟通,与学生形成情感共鸣,使学生借助瑜伽体位、动作,放松神经肌肉,长期坚持也可以改善身体形貌,提升形体美和外在美<sup>[1]</sup>。

## 2 高校瑜伽教学中缺少情感因素导致的问题

### 2.1 瑜伽教学流于形式,缺乏真情实感

由于瑜伽课相比其他专业课程来说,很少受到学生的重视,一些教师在授课过程中,也没有从学生兴趣引领角度、教学模式创新性等方面的考虑,缺少对情感因素的运用和把握,始终采用刻板、直观的教学方法,按照“教师教授一个动作,学生跟着学习一个动作”的教学模式展开课程。这种教学形式有失灵活,过于机械化,难以让学生以饱满的热情、高昂的情绪主动参与瑜伽教学活动。比如,教师按照“三个步骤”设计课堂,首先,设计教学准备环节,也称之为学生自主活动环节。教师为学生留出15~30分钟的准备时间,

要求学生练习准备动作,听着舒缓的音乐,做着放松身体和肌肉的动作,并且让学生集中注意力,开始冥想打坐。其次,由教师示范引导,教师每做出一个体位动作,学生跟着教师的动作进行模仿练习,并在教师的口头指导下,调整呼吸节奏。最后,开始反复训练活动,让学生熟练牢记每个体位动作的要领,强化身体记忆。纵观整个教学流程,可以看出每一步骤都过于程序化和机械化,没有情绪因素运用的空间,在教学中教师忽视了学生的心理感受和精神状态。如学生在自行练习体位动作时是否出现情绪波动、学生的情绪状态与行为表现是怎样的,是否需要教师的情绪辅助和引导,学生的心理压力是否得到缓解,身心是否得到放松,教师如果在教学前充分考虑这些问题,没有重视学生的心理变化、情绪波动、精神状态,自然无法达到理想的教学效果。同时,学生在瑜伽学习初期阶段一般抱有对瑜伽运动的美好期待,兴趣正浓。但是反复强化练习和模仿练习,只会削弱学生对瑜伽的兴趣,不仅无法认识到瑜伽精神内涵,也容易失去学习信心,最终放弃瑜伽练习。

## 2.2 师生缺乏正向交流,情感互动性不足

多数高校瑜伽课程都是采用“先教后学”“一教一学”的循环模式,这种教学模式导致师生缺乏有效互动,互动性不足也无法激发学生主动交流情感的欲望。从弊端来看,一方面,这种教学模式无法充分重视每一个学生的素质发展,教师的“教”带有较强的功利性目的,自然削弱了情感因素的作用。在教师看来,是一种“打卡式”的任务,并且学生在学习过程中也处于被动学习状态,只能跟随教师的教学节奏、教学安排进行机械化练习;另一方面,随着素质教育发展,这种教学模式不利于师生之间的良好互动和学习交流,如果师生之间缺少有效沟通和联系,教师无法及时掌握学生对体位、动作掌握的情况,不能了解学生在瑜伽练习中的心情、情绪状态,情感因素在瑜伽教学中的应用也无处可施。

## 3 在教学改革中提出情感因素

教学改革目的在于转变过去“教师教”代替“学生学”的价值观,解决学生欠缺兴趣、效率低、自信心不足等问题,让学生能够在新的观念、教学方法中重拾信心,激发学习动力。为此,教师应巧用情感因素,推进教学改革。

### 3.1 以情育人

发挥情感因素的育人作用,是做好德育教育、确保教学质量的前提。对此,高校应从以下方面进行改革推动。首

先,尊重学生,给予学生充分的信任。要求教师自身要有奉献精神,懂得关怀学生,这样教师才能成为学生信赖和依靠的朋友,才能为教师利用情感因素提供契机。其次,提高教师自身素质。当学生出现学习问题或思想偏差,有错则改;若教师出现错误,也必须先承认错误。所以,教师想要严格要求学生,先要严于律己,以身作则。最后,做到全面了解学生。只有了解学生的状态、情绪、心理变化,才能因材施教。教师应将自身放在与学生平等交流的位置上,在尊重学生个体差异的基础上,对个别存在学习问题、心理障碍的学生,从他们学习和生活上给予特别关注、辅导和关怀。

### 3.2 提升自信

当学生感到瑜伽动作难学,技巧掌握不足时,学生容易出现厌学和抵触心理,所以,培养学生自信至关重要。一是,降低标准。根据学生个体差异,划分层次、分层训练,这样每个学生都能以自身实际情况为训练基础,并在教师的引导和情感关怀下逐渐提高自信心和瑜伽技能水平。二是,变革教学方法。当学生出现逆反心理、学习兴趣不高、积极性下降的情况,教师若采用直接灌输或者批评、训诫的方式,很容易让学生情绪更加低落,产生学习自卑心理。所以,教师应尊重学生的主体性和独立人格,采用鼓励、微笑、个别辅导等方式,带动学生的兴趣,使学生对教师的好感和和谐的师生关系迁移到学习中,慢慢建立对瑜伽课程的学习信心。三是,教师应转变教学评价方式。从单一教师评价拓展到学生自主评价、相互评价等方式,教师可以评价学生,学生也可以评价教师,还可以学生之间互评,使学生在相互鼓励、教师引导中转变瑜伽课程学习看法。

## 4 情感因素应用于高校瑜伽教学的对策

### 4.1 采用多元教学形式,使学生处于主动学习的情绪状态

以往教学中教师对情感因素运用不足,瑜伽教学方式也流于形式,缺少真情实感,教学改革刻不容缓。而使用情感因素开展教学,有效改变了教学形式单一化问题,突出学生主体性,解决瑜伽练习枯燥乏味等问题,改变之法在于教师站在学生需求角度,以学生感兴趣的方式融入课程内容,如视频或情景教学形式。

教师可以加强瑜伽课程内容与音乐的融合,借助音乐完成不同教学内容,达到不同教学阶段的要求。在课堂中营造和谐的瑜伽课堂氛围,使情感因素更好地融入瑜伽教学中,在音乐伴奏下展现形体的柔美与平和,并且人的感官跟随音

乐节奏、旋律与氛围更易发挥情感因素的作用<sup>[3]</sup>。学生在形体动作练习和音乐氛围感染下,不仅可以体会到音乐艺术美,还能提升瑜伽课堂教学效果。教师应时刻关注学生的练习心态,让学生在完全放松的状态下练习各种瑜伽体式动作,这样音乐才能在学生的脑海中流淌,学生在音乐的熏陶下才能做出优美的动作。同时,不同的教学环节运用的音乐和要求是不同的。一是,音乐在瑜伽课程准备阶段的运用。这一阶段通常是开始热身练习,学生需要做拉韧带、放松肌肉的各项运动,使自己身体各个部位得到完全伸展和放松。这时应该选择节奏适中、韵律感较强的音乐,使学生跟随音乐节奏增加动作摆幅,并让自己完全沉浸在音乐氛围中。如在练习踢腿动作时,教师可以搭配10秒20拍~22拍的音乐,让学生跟着音乐节奏,做出走三步一跳的动作,不仅增加了教学的趣味性,还能培养学生的肢体动作与练习节奏的统一性与协调性。二是,音乐在课中基本练习阶段的运用。音乐的选用最重要的是与动作的协调性,不同动作选择不同风格的音乐。比如,拉丁瑜伽课程应选择拉丁舞曲,搏击瑜伽课应选择较强节奏感和韵律感的音乐。因此,音乐风格与动作的协调性至关重要。如果学生在瑜伽体式练习中进行冥想打坐,这时为了让学生放松身心、凝神静气,教师可以选择《恒河冥想》《花溪》等音乐,使学生在潺潺流水声、在舒缓与柔和的韵律中,体会到置身于世外桃源之境,感受瑜伽与音乐包含的万象之美,以此升华情感。

#### 4.2 增强教师与学生之间的情感互动性

观念和方法的滞后严重影响学生主观能动性的发挥,所以教师应更新教学观念,优化教学方法,调动学生主观能动性,让学生有主动参与和表达的欲望,师生之间更好地交流。情感因素教学模式恰恰可以为突出学生主体性地位、师生互动和情感交流提供条件。如利用针对性引导方式或者建

立情感对话方式,以真情实感打开学生心扉,让学生在教师的鼓励和建立共鸣关系中提高学习积极性。

教师应关注学生的内心世界,为学生提供自由表达情感的机会,如对瑜伽课程的看法、对新学瑜伽体式动作的理解与感悟。每个瑜伽体式都蕴含了不同的寓意,学生在做动作或者表达情感时,教师可以借此机会与学生做瑜伽体式交流。但也有部分学生由于即将面临专业课程考试产生过重的心理压力,并且学习自信心不足,容易出现遇到困难想要逃避的问题,教师应关注学生的情绪与心态变化,针对学生的问

题,教授学生站立手抓脚趾延展式动作,该动作总共分为“提起”和“放下”两个部分,先让学生将一只腿提起,并保持身体平衡,手臂呈水平状,再缓缓将腿放下,一气呵成做完整个动作。通过这一瑜伽体式的学习,教师引导学生了解其内涵:腿代表学习动力,提起腿代表学习的劲头和勇气;肩膀、手臂保持平衡,代表肩负的学习责任;放下腿代表释放和解脱。在做好这个动作时,虽然练习过程又累又难,难以找到支撑身体的平衡点,但是经过几遍练习后,在做这个体式时将如履平地。通过学习瑜伽体式过程,让学生明白做任何事都会遇到困难,但自身的努力终将成为制胜法宝,以此培养学生的学习积极性和责任意识,乐观面对学习与生活。

#### 5 结语

综上所述,瑜伽运动有利于学生身心健康发展,教师在认识到当前瑜伽教学存在短板的基础上,应充分重视和明确情感型教学模式对高校瑜伽教学改革的促进意义,如创新教学模式,塑造和谐的氛围,建立师生互动情感联系等。未来高校瑜伽教学发展还应进一步普及和应用情感型教学模式,加速教学改革。

文/张金超(华中师范大学体育学院,湖北武汉 430079)

作者简介:张金超,女,山东济南人,华中师范大学体育学院讲师,研究方向:瑜伽、形体教学。

参考文献:

- [1] 桂海荣.情感因素在高职体育教学中的作用及实施策略[J].当代体育科技,2020,10(34):71-73.
- [2] 窦林.情感因素在高校瑜伽教学改革中的运用[J].财富时代,2021(6):49-50.
- [3] 冯立君.情感因素在高校瑜伽教学改革中的运用分析[J].休闲,2019(9):12.