

“以赛促教、赛教融合”理念下 高校健美操课程实践 教学模式改革与创新研究

前言 ▶ 为实现高校健美操课程教育教学质量的提升,需进行教学模式改革。开展“教学、自学、创新、比赛”一体化教学模式的试点工作,任课教师指导学生学习健美操课程的基本理论、基础专业技术技能,引导学生借用网络资源,合理分组,搜集、录制、剪辑与本专业相关内容创编的成套动作,参加由个人策划、组织、管理的比赛,在组织比赛的各个环节中培养学生的综合能力,为学生搭建展示自我的舞台,挑战自我。借助抖音、西瓜视频等网络平台将比赛推广出去,让更多学生参与其中,为今后高校体育专业课程实践教学模式和体育专业人才培养模式改革和创新提供参考价值。

关键词 ▶ 以赛促教;健美操;教学模式;改革创新

近年来,学校对体育专业人才的要求越来越高,社会层面上兴起的全民健身对体育教育专业的需求从单一项目到一专多能发展。为培养多元化复合型体育人才,高校在健美操课程的教学模式改革方面做了诸多工作。本文提出通过在教学过程中结合专业特点鼓励和组织学生参加本学科的教学或其他比赛。以各类比赛为背景将“以赛促教、赛教融合”的教学模式融入学科的教学目标中,探讨“以赛促教、赛教融合”的理论框架。为保障“以赛促教、赛教融合”教学模式的实施,制定合理有效的教学计划与人才培养方案,为学生搭建各类相关专业的平台。实施“以赛促教、赛教融合”教学模式,有利于培养学生的创新思维、团队合作、自主学习等能力,开辟健美操教学的新途径。

1 制定“教学、自学、创新、比赛”一体化教学模式的改革计划

1.1 创新教学模式前期准备阶段

前期考察、了解阶段主要分五个方向:第一,针对已就业从事体育教学的学生,采用问卷调查和访谈的形式。在以往传统模式的教育下,学生工作中进行组织、教学与

健美操相关的活动中能否将所学知识运用其中,是否有效果、如何应用等问题;第二,对在校已经学过健美操课程的学生进行访谈,了解传统模式和新模式的教学情况、优缺点及对自身的影响,后期有没有继续再学习等问题;第三,针对在校准备开始学习健美操课程的学生进行课前调查,了解学生对健美操课程的认识和需求,提出如果采用新的教学模式会不会造成学习困难等问题;第四,将两个班分别采用不同的教学模式,跟踪整个学期,进行对比性研究,学期后进行总结;第五,对校内健美操相关教师和其他专业教师进行访谈,询问采用“以赛促教、赛教融合”教学模式能否提高和改变教学课堂效果。

1.2 制定创新教学模式的必要性

通过对前期阶段的调查结果分析得知,毕业后的学生认为通过自主创编、比赛一体化的教学模式能真正实现学生在学习过程中的主体地位,不仅有效地加强学生合作的意识,培养学生的创新思维,最重要的是走向工作岗位可以学以致用。在校学生非常认可通过自主创编、比赛的形式改变传统模式的教学。相关专业教师认为在不改变教学计划和目标的基础上可以尝试改变教学内容和教学组织形

式,为后续教学模式的改革奠定了坚实的基础。

1.3 制定一体化教学模式的改革规划

对照传统的教学模式制定“教学、自学、创新、比赛”一体化教学模式的改革计划。考虑健美操课程的专业特点,思考如何有效提高教学质量、如何实现学生课内外自主学习的能力、如何在教学课堂中将比赛内容融入进去。要根据健美操课程的教学目标和任务,结合“以赛促学、以赛促教、赛教融合”的教学模式进行创新改革。首先,从专业教师入手,提高教师的专业能力,改变传统的教学模式,建立专业团队,打造创新的专业课程;其次,借助网络平台建立线上、线下一体化的自学模式,为学生提供本专业多元化的学习平台。让学生改变观念,完成从被动学习到主动学习的转变。

1.4 实施阶段的具体内容

1.4.1 教学内容的针对性

取消原有教学计划中规定套路的教学任务,由负责该项目的专业教师团队强化健美操基本动作、基本技术技能的教学及创编,加入自主创编内容,强化创编创新教学。创编教学是高校健美操教学的重要组成部分,学生可根据教师在课堂教授的专业基础技术和课后互联网上的学习,结合自己对健美操项目的了解与兴趣方向创编自己喜欢的健美操内容。创编教学可以激发学生学习的动力,提高自信心,由浅入深、循序渐进地学习健美操基础技术,一边学习一边思考,达到与教师的合作模式。

1.4.2 教学形式的多样性

在传统教学过程中,健美操课程的学习主要是学生的被动学习,集体跟学模仿的过程,改革是要让学生学习的被动转化为主动。“以赛促教、赛教融合”主要是为比赛打好基础,让学生从开始学习健美操课程时就做好比赛的准备,通过在教学课堂进行分组、分层、分项、分类等形式,采用多元化教学方式,鼓励学生大胆创新,勇敢尝试健美操课程的应用性。课上以团队小组学习、练习、阶段性竞赛的形式,丰富教学内容、活跃课堂氛围。课下以固定团队练习为主,可根据团队的兴趣爱好结合团队成员的专项特点进行教学和自主学习,延续课堂学习的内容,有效巩固教学效果,

1.4.3 教学方法的创新性

教学过程中,在学生掌握技术技能的基础上,加入合理引导。教师应该根据学生自身特点,最大限度地给学生

提供展示学习效果的机会和平台,以激发学生的学习兴趣,产生激励作用。向学生教授技能知识的基础上,让学生互助学习与自主学习,引导学生独立思考如何带领团队进行健美操的练习。从示范动作的准确性、口令如何调动、提示、简单讲解的学习,都需要教师给学生提供必要的内容与素材,以便学生从简单的内容入手,培养学生的认知、观察、分析、解决问题的能力,有利于学生创造性思维的发展。

1.4.4 考核方式的多变性

健美操课程实践教学模式改革在试点阶段进行了两个学期,以班级为单位,将健美操课程考核方式调整为比赛的形式,邀请具有健美操二级裁判资格的教师担任评委。组织小型的健美操开幕式和各个团队的特色展示活动,激发了学生的学习兴趣,提高学生对健美操课程的重视程度。

1.3 “以赛促教、赛教融合”课程实践教学模式改革反馈评价

经过调查访谈阶段和改革实施阶段,教师与学生一起总结经验,发现以下几个方面的问题。第一,创编困难。由于多数学生在学习健美操之前没有接触过类似的项目,在创编中没有思路,较难入手。教师引导学生通过互联网等平台,广泛收集积累相关健美操项目的动作素材,为健美操成套的创编提供丰富的内容,包括动作、类型、音乐、造型、队形等,经过自己的创造加工成为具有特色动作的健美操。如果自己的创编能够得到团队的认可、教师的肯定,在创编的过程中一定会找到新的乐趣,实现自身的价值;第二,团队合作的问题。每个团队都有比较被动的成员,一套成套健美操需要每个学生统一的动作、队形、造型才能完成。由于部分学生的惰性和不配合就很难让一个团队完成成套的动作。开始组队时,有一段时间的磨合期,团队之间要相互了解。教师在此时起到一个桥梁的作用,搭建合作平台,引导团队如何沟通,根据学生性格特点和兴趣爱好,帮助团队合理地分配任务,让每一个学生在自己较强的领域发挥自己的特长。充分挖掘学生的潜力,使每个团队不断地磨合和完善;第三,有比赛就应该有激励,为了调动学生的积极性,制定相应的激励措施,对比赛获奖的学生给予适当的奖励。由教师和学生共同宣传,与校外健身俱乐部、体育培训机构、社区、协会等平台进行交流,校内的宣传部和各系院的合作将健美操比赛的人数和规模扩大。将“以赛促教、赛教融合”教学模式在健美操课程中全面推广实施。

2 创新实践教学模式的成效

2.1 “以赛促教、赛教融合”教学模式形成学生和教师共赢的局面

健美操教师通过“以赛促教、赛教融合”模式，注重把专业技术与综合能力、学习过程与教学方法、团队合作与体育精神有机融合。课前认真查看学生的个人基本专业技术动作和团队创编的组合动作；课中帮助学生和团队找出一些他们不易发现的技术问题和团队协作出现的分歧，积极给予沟通和疏导，及时解决学生在学习中的困难；课后布置作业，团队成员自编小组合、发布视频相互学习，引导学生一步步向更深层次展开学习。

2.2 通过“以赛促学”促进学生自学习惯的养成

提高课堂教学效果的具体实施情况：一是学生可以借助互联网平台的海量学习资源库进行辅助学习，由被动学习变为主动学习，真正喜欢这门课程。查找与健美操相关的课程，结合健美操教学课堂中的动作要点，进一步提升学生的能力。

二是健美操教师采用课堂团队分组竞赛，有效地促进了“以赛促学”。每个团队的学习状态取决于团队成员之间的积极协作精神。

2.3 学期考试能有效地测评学生的实际学习、应用、

应变能力，客观地检验教师课堂的教学效果

在学期末健美操比赛中，学生各自展示团队风采，相互呐喊助威，学习交流。比赛带来集体荣誉感，也使学生综合能力得到了提升。“以赛促教、赛教融合”教学模式就是很好地利用健美操比赛平台为健美操教学进行改革、为学生学习创造机会，为健美操项目的发展形成良好的推动效应。

3 结语

“赛教融合”是以比赛的方式促进学生积极学习的一种教学模式。在健美操课堂中引入竞赛的形式，来培养学生的实操能力，这也是应用“以赛促教、赛教融合”理念的核心价值。这种教学模式对学生提出了新的挑战，让学生在竞赛中积累实践经验，提高参赛自信心。通过自主创编的形式，让学生更进一步了解健美操项目，学会在健美操基本步法的基础上，融入其他风格的元素，创编出新的内容，学会运用多元化的学习方式。其它项目课程考试基本上是以个人为主，而健美操课程是以团队的形式进行，团队合作能力是体育专业学生的必备职业素养。提高学生专业应用水平，为后续学习、实践奠定了良好的基础，教学质量才能真正有效地提升。

文/都红梅，袁春，薛贝贝，孙悦（昌吉学院体育与健康学院，新疆昌吉 831100）

基金项目：2023年昌吉学院教科研项目《“以赛促学”：体教融合背景下应用型人才教学模式研究》（KYWK059）

作者简介：都红梅，女，青海西宁人，昌吉学院体育与健康学院副教授，研究方向：体育教育训练学；薛贝贝，女，河南淮阳人，昌吉学院体育与健康学院讲师，研究方向：运动训练学；孙悦，女，江苏泰兴人，昌吉学院体育与健康学院助教，研究方向：体育教学。

通讯作者：袁春，男，河北石家庄人，昌吉学院体育与健康学院副教授，研究方向：体育教育训练学。

参考文献：

- [1] 虞年君. 关于机电一体化专业以赛促教、赛学相长的探究[J]. 教育科学, 2014(3):163-164.
- [2] 金宗安, 项莉萍, 李棚. “以赛促学、以赛促教”教学模式实践与研究[J]. 铜陵职业技术学院学报, 2016, 15(3):1-3.
- [3] 王占仁. 高校创新创业教育观念变革的整体构想[J]. 中国高教研究, 2015(7):75-78.
- [4] 杨庆. “以赛促学、以赛促教”教学模式实践与研究[J]. 人力资源管理, 2018(5):188.
- [5] 张建平. 水利职业院校“赛教结合，以赛育人”人才培养模式研究[J]. 教学改革, 2018(6):56-59.
- [6] 姜小丽, 阎伟红, 姜旭霞. “以赛促学，以赛促教”教学模式在专业教学中的应用[J]. 课程教育研究, 2018(10):15.