

核心素养导向下的高校啦啦操 教学路径研究

刘飞

(北京开放大学, 北京 100081)

摘要 ▶ 啦啦操作为一项充分展现学生青春活力, 深受大学生喜爱的集体项目, 可以提高学生的审美水平、创新能力、团队意识等, 在培养和提高学生的核心素养方面起着至关重要的作用。文章从核心素养的概念和啦啦操教学现状出发, 梳理了啦啦操教育与培养大学生核心素养之间的关系, 为啦啦操教学与改革提供了一定的参考依据, 并为其提出了一条科学合理的发展之路。

关键词 ▶ 高校教育; 啦啦操; 体育学科核心素养; 发展策略

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.025

体育课堂是传递运动技能、培养学生体育锻炼习惯和培养学生体育品德的主要场所, 是影响学生体育核心素养培养的主要因素。啦啦操作为一项独具魅力的新兴体育项目, 能为学生营造浓厚的健身氛围, 增强学生的表现力和自信心, 缓解学习压力, 对培养学生体育情感和道德品质具有不可忽视的作用, 促进校园文化建设。因此, 针对当下啦啦操的教学现状, 从生理学、心理学、美学教育基础出发, 提出发展学生的体育核心素养的路径, 促进学生的身心健康发展。

1 啦啦操教学与核心素养概述

1.1 核心素养概念

《中国学生发展核心素养》中指出, 核心素养是指为了满足终身发展和社会发展的需要, 学生必须具备的品格和能力。这要求学生在很多方面都要有全面的表现, 比如知识、技能、情感、态度和价值观。培养学生核心素养的核心目标

是培养出具有人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六个方面全面发展的学生^[1]。体育学科核心素养是通过体育学科的学习, 掌握体育学科的核心技能和知识^[2]。要达到全面发展, 需要培养学生的运动能力、运动习惯、运动情感和终身体育所需的健康知识。

1.2 高校啦啦操教育现状

各学科要把立德树人的根本任务落实到行动上, 通过学科合力, 培育各自学科的核心素养。培养学科核心素养刻不容缓, 高校体育教育发展水平需要不断提高, 以适应学生的健康发展, 核心素养理念的提出为教育发展改革提供了理论保障。以培养学生核心素养为目标, 注重增强学生的主观能动性, 强调对学生的想象力、创造力、团结协作能力、顽强意志品质等的培养, 注重学生的专业理论学习、技能学习、情感价值培养, 让学生的成长与社会发展相适应。高校啦啦操教学中还存在着一些问题需要解决, 一是重视技能技术教

作者简介: 刘飞, 女, 助理研究员, 研究方向: 体育教育。

学,强调动作的标准规范,忽视了文化传承;二是重视表演竞赛,平时训练以竞赛为主,忽略了科学训练与指导;三是参与人员男女比例失调,女生参与人员居多,如有更多男生参与会具备更强的感染力。

2 发展学生核心素养的理论基础

2.1 生理学基础

啦啦操是伴随音乐进行表演的一种体育活动,它集舞蹈、音乐、健身于一体,能锻炼学生的体能、耐力、爆发力和速度,对弹跳力、敏锐性、协调性也会有一定的促进作用,从而达到改善学生健康体质的目的。啦啦操可以锻炼挺胸、收腹,使学生站姿优美,形体端正,纠正学生的脊柱存在的问题及驼背、耸肩等不良姿势,对学生是至关重要的。同时,有助于学生形成终身体育意识,养成坚韧不拔的优秀品质,提升学生的自信心,展示学生的精神风貌。

2.2 心理学基础

学习压力大的大学生,面对的心理问题也不能有丝毫的怠慢。啦啦操作为一项新兴的运动项目,表演形式丰富多彩、气氛热烈,能在欢快的气氛中激发学生的运动兴趣,对练习者的心理健康具有有效的改善作用。啦啦操训练,强调人与人之间的配合,遇到问题能及时与老师、同学沟通,缓解心理压力,在校园内形成团结向上,朝气蓬勃的文化氛围。啦啦操有不同级别的比赛,通过比赛可以锻炼个人的竞技意识和比赛心态,也可以提高自己的实力水平,增强心理承受能力,在遇到挫折时勇于面对,不断突破自我。

2.3 美学教育基础

啦啦操集表演与艺术于一体,动作简单,爆发力强,富有激情,编排上有跳跃、旋转和大量的队形变换,快、慢相结合,既具观赏性,又具有视觉冲击力。学生在练习中能培养善于发现美的能力,使学生感受到力量的美、速度的美、音乐的美及舞蹈的美,具有美学教育基础,能愉悦身心、陶冶情操,提升学生的审美能力。

3 啦啦操教学与培养大学生核心素养的关系

通过啦啦操教育,达到培养与提高大学生核心素养的目标。体育与健康学科在培养学生运动能力、健康行为、体育品德三个方面是关键要素,这三个方面紧密相连、不可分割,有助于增强学生的体魄,培养学生奋发向上、顽强拼搏的良好运动习惯。

3.1 发展运动能力,增强学生体质

运动能力是发展大学生体育核心素养的前提和基础。运动能力综合体现在体能状况、运动认知、技战术运用、运动展示和竞技方面的具体表现上,是在身体活动中综合呈现出的体能、技战术、心理等方面的能力^[3]。从目前来看,学生的体质健康状况有下降的趋势,因此应号召学生热爱体育运动,养成体育锻炼的习惯。啦啦操充满美感和活力,通过每天的训练,使学生的体能、耐力、力量、速度等都得到提高,增强学生的体质,从而达到强身健体的目的。啦啦操锻炼集有氧和无氧于一体,刺激肌肉群和内脏器官,从而提高心肺功能、呼吸系统功能等。

3.2 促进健康行为,培养良好的情绪体验与运动兴趣

健康行为是以锻炼身体的意识和习惯、掌握和运用健康知识、调节情绪、适应环境等为具体表现,有助于增强身心健康和积极适应外部环境的行为^[3]。大学生个性活泼,能通过标语、队形、口号等将学生的创意发挥到极致,并结合团队特点,体现体育精神“更快、更高、更强”。同时,啦啦操在教学实践中,可以通过体育展示和比赛,增强学生对啦啦操技术的了解和掌握,使其能够正确面对成功和失败,相互分享挫败感或胜利的喜悦,提高大学生的情绪调控能力,促使其不断总结经验,在下一场比赛中不断突破自我,身心健康发展。

3.3 提升体育品德,培养创新挑战能力

体育品德以体育精神、体育道德和体育品格为主要内容,是一种价值追求和道德风范,是从事体育活动应当遵守的行为规则。体育精神涵盖自尊自信、勇敢顽强、积极进取、不断超越的特质;体育道德涵盖遵守规则、诚实守信、自我约束、公平公正的价值观;体育品格有文明礼貌、互相尊重、合作精神,以及对社会的责任感和对比赛的正确看法等等^[3]。啦啦操的教学,能够培养学生良好的体育锻炼习惯,塑造学生的体育道德品质,对于引导学生树立正确的人生观、价值观至关重要。让学生树立合作共赢理念,养成团队合作的习惯,在比赛中遵守规则,互相鼓励与支持,不断发挥顽强拼搏的意志品质,挑战自我。

4 啦啦操教学促进高校学生核心素养的路径

4.1 注重组织形式,丰富展示与交流平台

啦啦操是发展学生核心素养的重要活动,要注重组织形式,丰富展示与交流平台,只有在不断地实践与总结中,学

生才能不断认识自我、突破自我,在困境与顺境中提升自己的自信心和人格魅力,从而不断提升技术水平和思想高度。学校可设立与体育有关的啦啦操社团活动,在球类比赛暖场、运动会开闭幕式和重要节日庆典活动中进行表演和助威。这样,学生学习啦啦操的积极性和主动性就能得到有效激发,促进啦啦操运动的传播和发展,激发学生的比赛热情,提高广大观众对啦啦操运动的认识和审美能力。

4.2 优化课程设计,注重能力培养

在高校教学中,教师对学生的思想情感、责任担当、团结协作、精神传承等方面的教学相对较少,主要关注学生的技能水平、动作标准等,而学生的刻苦努力和分析并解决问题的能力是同等重要的。因此,需要优化课程设计和评价体系,既注重成绩的提升,又注重能力的培养,同时将体育核心素养融入学生的学习和生活中。优化课程设计要有针对性地解决教学中存在的内容枯燥乏味、授课方法单一、授课目标不明确、考评方式不合理等问题,注重能力的培养。

4.3 重视立德立人,教书育人水平不断提高

教师是实施教育的先导,只有教师对核心素养有清醒的认识,突破传统的教学方法,才能把教学更好地落实到实际工作中去。学校要为教师争取组织外出学习和培训的机会,鼓励教师学习先进的理念,进行学术交流,利用校内外资源提升自我,提高科研水平。不断丰富教学内容,采用以学生为核心的启发式教学,在教学中激发学生的学习兴趣 and 内在需求,关爱学生身心成长,培养学生良好的习惯,使其学会与他人和谐相处,增强学生的集体荣誉感。

4.4 加强设施设备投入,培养学生终身运动意识

学校的硬件条件是大学生核心素养发展的前提和基础,

要以人为本,重视并改进学校体育设施设备,为学生提供充足的场地器材保障,为学生体育锻炼打下良好的基础。学校应开展丰富多彩的体育活动,鼓励学生积极参与,增加同学间的交流与合作,促进形成健康的行为,使学生将学习到的知识运用到体育活动中去。啦啦操的核心素养是塑造学生健全的人格,将学生所学知识、技能逐步转化为内在修养,帮助学生养成终身体育意识,建立和谐人际关系。

4.5 重视心理健康,培养社会适应能力

啦啦操是一项需要集体参与的体育项目,参与其中的人一定要达成协作共赢的目的。随着社会的不断发展,现代学生有着自我个性,习惯了单打独斗,不能体会到集体的力量,导致与同学老师相处不融洽,不利于身心健康发展。当学生离开校园无法融入社会,会有更加严重的后果。通过啦啦操训练,学生之间相互鼓励,换位思考,为了共同的目标而努力,真正体会到团队的力量。教师应鼓励协调性差、胆小的学生,让他们勇于表现自我,不断创新,培养学生吃苦耐劳、勇于克服困难的精神,提升学生在学习和社会中的适应能力。

5 结语

综上所述,啦啦操是一项多人共同参与的体育项目,对大学生生理、心理、社会适应能力方面都具有至关重要的积极作用。在体育与健康核心素养框架下,要提供多元化的展示平台、优化课程设计、加强教师队伍建设、加大对硬件设施的投入、重视学生的心理健康。体育学科核心素养的培养是一项长期的任务,要不断促进学生的运动能力、健康行为、体育品德的提升,通过啦啦操教学实现促进学生全面发展的最终目标。

参考文献:

- [1] 一帆.《中国学生发展核心素养》总体框架正式发布[J].上海教育,2016(27):2.
- [2] 于素梅.学生体育学科核心素养及其培育[J].中国学校体育,2016,36(7):29-33.
- [3] 尚力沛,程传银.核心素养、体育核心素养与体育学科核心素养:概念、构成及关系[J].体育文化导刊,2017(10):130-134.
- [4] 新华社.中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL].http://www.gov.cn/jzhqce/2016-10/25/content_5124174.htm.2016-10-25.
- [5] 林文贤.当前体育界关于“素养”的三大理念辨析[J].体育科学,2021,41(2):79-87.
- [6] 武博.啦啦操运动在我国的推广现状及其发展前景分析[J].体育文化导刊,2018(10):46-50.
- [7] 赵富学,程传银,储志东.体育学科核心素养研究的国际经验与启示[J].体育学刊,2015(9):72-80.
- [8] 裴新宁,刘新阳.为21世纪重建教育——欧盟“核心素养”框架的确立[J].全球教育展望,2013,42(12):89-102.
- [9] 丁辉.校园啦啦操运动的推广价值研究[J].广州体育学院学报,2015,35(6):126-128.