

高校健美操教学创新研究

芦晓伟¹ 韩东² 王宇超³

华北理工大学

摘要:健美操运动起源于20世纪70年代末,是一项深受大众喜爱的有氧运动。它结合了体操、舞蹈和音乐,不仅具有广泛的普及性,还具有强烈的时代感。在高校体育教育中健美操教学占据了重要的地位。然而,当前高校健美操教学或多或少都存在一些问题,限制了其发展。本文从分析当前中国高校健美操教学的现状、探讨健美操课程教育创新的思路,以期更好的提高其教学质量和效果,为同行提供参考价值。

关键词:高校;健美操;教学;创新;美育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.06.034

引言

健美操作为高校体育教育的重要组成部分,对于培养大学生的综合素质具有重要意义。然而,当前高校健美操教学普遍存在一些问题,如课程设置单一、教学方法陈旧以及评价方式不合理等,这些问题制约了当代大学生的学习兴趣和全面发展。因此,本文旨在探讨如何在高校健美操教学中体现个性化培养方案优势,经过调查研究后提出了个性化培养教学模式,以促进大学生的身心健康和全面发展。

一、当前高校健美操课程教学的现状

当前,我们通过数十所高校做了关于高校健美操教学的相关调查问卷之后,经过分析数据,我们发现当前高校健美操教学存在以下问题:

1、课程设置,缺乏多样性:目前,高校健美操课程设置较为单一,缺乏多样性。教学内容多以基础动作为主,缺乏创新性和挑战性。

2、教学方法:教师主导课堂,学生被动接受。忽视了大学生的个体差异和主体地位,导致同学们学习兴趣不高。所以教学方法陈旧,缺乏创新性。

3、考核评价体系:评价方式不合理,缺乏科学性。现有考核评价体系较为单一,多以技术动作的完成情况为主要评价标准,缺乏对学习过程和综合素质的评价。以上这些问题导致了当代大学生对健美操课程的兴趣度不高,学习效果不尽如人意,也是预料之中^[1]。

二、探讨高校健美操教学创新的几点思路

传统的健美操的教学方法比较单一,囫囵吞枣,总有一锅大锅饭的感觉。而当代大学生接受的信息差,以及多元化文化的冲击,让传统的教学方法显得力不从心,对学生没有吸引力也是预料之中的。大学生对上健美操课程,没有激情,没有热情。所以,笔者认为,在高校健美操教学中可以尝试个性化培养方案来教学,因人而异的去教学,不失为一种教学方法的创新。如何体现个性化培养方案的优势?笔者认为可以尝试从以下几点出发:

1、个性化培养方案理论基础

个性化培养方案是指根据大学生的个体差异和需求,制定个性化的教学目标、教学内容和教学方法,以充分挖掘学生的潜力,促进其全面发展。个性化培养方案的目的在于培养大学生的创新精神和实践能力,使其能够在未来的学习和工作中更好地适应社会发展的需要。实施个性化培养方案的原则包括:以大学生为中心、尊重学生个体之间的差异、注重学生的个性发展、辅助实施多元化教学等。

2、改革教学方法

采用多元化的教学方法,如情境教学、探究式教学等,以激发学生的学习兴趣。同时,引入现代科技手段,如智能设备、线上资源和多种教学APP等,辅助教学以提高教学效果。

3、实施个性化培养方案

针对大学生的个体差异,制定个性化的培养方案,充分挖掘学生的潜力。例如,为不同水平的学生设定不同的学习目标和任务,实现因材施教^[2]。

4、更新考核评价指标:

建立多维度的考核评价体系,将大学生的技术水平、学习态度、团队合作能力等纳入评价范围,以更全面地反映学生的综合素质。不单一的去评价。

5、个性化培养策略探讨

针对高校健美操教学存在的问题,提出以下个性化培养策略:

1) 根据学生兴趣和需求,设置多样化的健美操课程,2) 采用多元化的教学方法,如分层教学、情境教学等,3) 建立科学的评价体系,注重过程评价和多元评价。

随着社会的发展和时代的变迁,高校对于体育课程的需求也在发生变化。传统的课堂教学形式难以满足现代社会的审美和娱乐需求。因此,创新与发展成了该课程的重要路径之一。了解当代社会的体育风尚和健美操教学趋势,结合健美操的特点和魅力,进行创新和改

编,让传统健美操教学与现代美育相结合,使其更加符合现代社会的需求,做到教学与时俱进。

三、基于创新视角发展高校健美操教学多元化培训途径

随着科技的发展,技术和传媒在传承和创新传统教学中发挥着重要作用。通过录音、录像、数字化处理等技术手段,可以对健美操教学进行保存和传播,使其不受时间和空间的限制。同时,网络平台和社交媒体也为健美操教学的传播提供了便利渠道。人们可以通过在线各种平台、视频分享网站等途径,轻松分享和欣赏健美操的教学,这样极大的提高来课堂教学的趣味性,促进其发展,增加了对大学生的吸引力。

1、借助智能设备进行辅助教育:利用智能设备和APP等现代科技手段,为学生提供丰富的在线学习资源和实践机会。例如,开发健美操教学APP,学生可以通过手机或平板电脑进行自学和自评。

2、利用线上资源拓展学习平台:搭建线上学习平台,为学生提供多样化的学习途径。例如,开设在线课程、讲座和论坛等,方便学生随时随地学习交流。同时,可以利用虚拟现实(VR)技术,为学生带来沉浸式的学习体验。

3、为了满足不同特长和兴趣爱好的学生的需求,高校可以开展多元化和个性化相结合的健康舞蹈课程建设。例如,可以开设不同类型和难度的健美操课程,如初级、中级和高级课程,以满足不同水平学生的需求。同时,也可以引入多种舞蹈形式和音乐风格,让学生在课程中能够体验到更多的舞蹈风格和文化背景。

科技和传媒的运用为传统的健美操教学的传播提供了新的途径和工具。只有通过不断创新和发展,传统课堂才能在现代社会中展现新的魅力和价值。多元化培养途径是未来的教学趋势^[3]。

四、高校健美操教学应注重培养师资力量建设

在当今的高校体育课程中,健美操教学占据了重要的地位。它不仅强健体魄,更重在培养大学生的审美情趣,提升身体素质和运动技能方面具有显著意义。所以,师资的培养建设不容忽视,加强师资队伍培训,提高其专业素质,并鼓励自我发展,可以从以下几点出发:

1、教师角色转变:在创新视角下,教师的角色应从传统的知识传授者转变为学生的指导者和合作伙伴。教师应关注学生的需求和发展,尊重学生的主体地位引导学生主动参与学习过程。

2、指导老师的作用:指导老师在推动健美操运动普及与提高方面起到关键作用。他们不仅需要具备专业的知识和技能还需要具备良好的创新意识和实践能力。

指导老师应关注新技术、新方法的发展和和应用,不断提升自己的综合素质,以更好地指导学生。

3、在师资队伍建设方面,需要加强教师的专业培训和技能提升。通过定期组织教师参加健美操专业培训和研讨会,提高教师的专业素质和教学能力。

4、鼓励教师进行自我发展,通过自学或参加外部培训等方式,不断更新自己的知识和技能。此外,还可以建立教师评价机制,对教师的教学效果进行评估和反馈,促进教师不断提高自己的教学质量。

五、分析高校健美操运动竞赛现状及发展前景

1、现有竞赛体系及组织形式:目前,高校健美操竞赛体系和组织形式较为单一主要以省级和国家级比赛为主。未来可以探索多元化的竞赛形式,如社区比赛、国际交流赛等,以增加参与度和趣味性。

2、未来可能举办的形式:未来可以预测到,随着社会的发展和技术的进步,高校健美操竞赛的形式将更加多样化和创新化。例如,可以引入虚拟现实技术实现线上线下相结合的竞赛形式,也可以与其他运动项目进行融合,如“健美”“健美操+武术”等,以增操+舞蹈、加竞赛的观赏性和吸引力^[4]。

六、实践案例分析

我们以某高校为例,该校在大学生健美操课程教学中实施了个性化培养方案。具体做法包括:

1、开设多种类型的健美操课程,如基础健美操、瑜伽、有氧舞蹈等,以满足不同学生的需求。

2、采用分层教学的方法,根据学生技能水平分为初级、中级和高级班,以实现差异化教学。

3、建立科学的评价体系,采用过程评价和多元评价相结合的方式,以全面了解学生的学习情况。

实践结果表明,该个性化评价和多元评价相结合的方式,能更好的全面了解大学生的学习情况。个性化培养方案有效地提高了大学生对健美操兴趣度,促进了大学生的身心健康和全面发展。

七、预期效果

实施个性化培养策略后,预期会对提升大学生对健美操课程兴趣度、培养全面发展人才以及推广这一运动项目产生积极影响。具体表现在以下几个方面:

1、学生对健美操课程的兴趣度将得到提高,学习积极性和主动性增强。

2、学生的身心健康水平将得到提高,身体素质和心理素质得到全面发展。

3、学生的综合素质将得到提高,包括创新精神、实践能力、团队协作能力等。

4、个性化培养方案将有助于推广健美操运动项目,提高其在高校体育教育中的地位。

八、高校健美操教学与美育教育相结合

美育教育是培养大学生审美观和艺术鉴赏能力的重要途径。通过健美操教学，大学生可以亲身体验到动作的美感，培养出对美的感知和欣赏能力。同时，健美操的练习也可以提升学生的身体素质，如柔韧性、协调性和耐力等，进一步增强他们的体质健康。探讨高校健美操教学与美育相结合的实践意义，分析现有问题，并提出相应的策略和建议，以推动高校健康舞蹈教育活动的进一步发展。当前，高校健美操课程教学在实施美育教育过程中存在一些问题和不足^[5]。例如，教学内容和方法单一，缺乏多元化的审美体验；课程评价机制不科学，无法全面反映学生的综合素质；教师队伍的专业素质有待提高等。针对这些问题，我们提出以下改进意见：

1、丰富教学内容和方法：通过引入多元化的舞蹈形式和音乐风格，让学生能够在健美操课程中体验到更多元的审美体验。

2、完善课程评价机制：建立以学生综合素质为导向的评价体系，关注学生在学习过程中的表现和进步，而非仅仅注重结果。

3、师资队伍建设：通过培训和进修等方式，提高教师的专业素质和教学能力，使其能够更好地胜任健美操教学工作。

4、适合不同类型高校的美育教育活动策略针对不同类型的高校，可以采取不同的美育教育活动策略。例如，对于综合性大学，可以依托校内的艺术学院或音乐学院等机构，开展定期的校园文艺比赛和表演活动，提供更多的机会让学生参与到健美操的学习和表演中。对于专业性的高校，可以根据自身的学科优势和特点，开展拓展课外活动范围的美育教育活动。例如，与校外的艺术团体或社区合作，组织学生参与到更多的舞蹈表演和比赛中。

通过对高校健美操教学与美育相结合的研究，分析了其重要性和实践意义。针对现有问题提出了相应的改进意见和建议。未来，我们需要进一步加强和改进高校健康舞蹈教育活动，通过多元化和个性化的课程设置满足不同学生的需求；加强师资队伍建设和提高其专业素质；开展多种形式的美育教育活动等途径来更好地推进高校健康舞蹈教育的发展^[6]。

结论

综上所述，高校健美操教学需要创新。通过改革教学方法、实施个性化培养方案和更新考核评价指标等具体措施，可以提高教学质量和效果。同时，采用先进科技手段进行辅助教育并结合实践案例说明其有效性与优势是实现多元化培训途径的关键。此外，加强健美操

+武术等，以增操+舞蹈加竞赛的观赏性和吸引力。另外，加强培养师资力量建设也是推动健美操运动普及和提高的重要保障。通过预测现有竞赛体系及组织形式的未来发展趋势，可以为同学们积极参加并乐在其中提供更多的可能性。因此我们强调实施高校公共健身课程以及探索新颖趣味形式更易引起同学们积极参与到该项运动中来，从而为他们的身心健康做出积极的贡献。

总之，在高校健美操课程教学中推行个性化培养方案具有重要意义。通过设置多样化的课程、采用多元化的教学方法和建立科学的评价体系等措施，可以有效地提高学生对健美操课程的兴趣程度，促进大学生的身心健康和全面发展。实践证明，个性化培养方案在其他相关领域也具有借鉴价值。因此，在高校健美操教学中推行个性化培养方案具有可行性和推广价值。

参考文献

[1]何金华.新媒体时代下高校体育教育的发展研究——以“慕课”为例[J].体育科技文献通报,2021(3):127-129.

[2]张敏.新媒体时代下高校体育教学改革的机遇与挑战[J].当代体育科技,2020(28):1-4.

[3]孔皓.体教融合背景下高校健美操教学方法改进:生成逻辑与路径选择[C].第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(学校体育分会),2022:541-543.

[4]王嘉仪,邓艳香,乔铭悦.PBL+TBL+CBL教学模式在高校健美操课程的应用研究[J].文体用品与科技,2022(4):155-157.

[5]赵欣莹,徐国富.“创新驱动,以赛促学”推动《体育舞蹈》应用型课程改革与实践研究[C].第一届陕西省体育科学论文报告会优秀论文集,2021:809-813.

[6]周怀球,刘邦华.“健康中国”视域下高校健美操教学“考教分离”化研究——以湖南理工学院为例[J].当代体育科技,2021,11(35):187-191.

作者简介:

1、芦晓伟,1983年生,女,汉族,河北唐山人。讲师。硕士研究生,研究方向:体育教育训练学,华北理工大学,河北省唐山市。

2、韩东,1988年生,男,汉族,山西天镇县人,讲师,硕士研究生,研究方向:体育教学,华北理工大学,河北唐山市。

3、王宇超,1979年生,男,汉族,河北唐山,讲师,硕士研究生,研究方向:体育教学,华北理工大学,河北唐山市。