

高职院校体育教学中健美操课混合式教学应用效果研究

温丹丹

内蒙古通辽市通辽职业学院

摘要：以往高职院校进行健美操教学时，往往采用单一教学方法，导致学生学习热情不足，很少会积极主动参与到活动中，使得教学质量和效率无法达到预期目标。为有效解决该问题，需要教师不断优化与调整教学方法，积极采用先进信息技术实施线上线下整合教学，以此激发学生主观能动性，使其感受到健美操的魅力。本文将从高职院校体育教学中健美操课混合式教学应用效果进行研究，通过多元化教学模式，构建高质量课堂。

关键词：高职院校；健美操；混合式教学；应用效果

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.235

引言

当前，我国正处在信息化时代，各种先进信息技术层出不穷，已被广泛运用到社会各行各业中，且对教育领域改革和发展起到一定积极作用。将其融入高职院校健美操活动中，实现线上线下教学混合式教学模式，能够打破时间和空间上的局限性，让学生了解到更多与健美操相关知识，从而扩宽其视野和知识面，并体会到进行健美操运动对自身发展的重要性。

一、混合式教学法的内涵和特点

（一）混合式教学法的含义

混合式教学法最早出现在20世纪90年代，其是由美国斯隆联盟提出，该时期对混合式教学法的解释就是“整体面对面教学与整体在线教学间的过渡环节”，简单来讲其属于两种教学方法围绕信息技术的有效融合。2007年斯隆联盟又对“线上”和“面对面”教学比例实施深入研究，表示若想达到线上线下混合教学，应包含30%~79%线上教学模式。在此过程中，重点因素就是“线上”和“面对面”教学中师生、生生以及学生与教学材料间互相作用。而伴随“互联网+”时代的到来，混合式教学理念逐渐演变成“围绕移动通信设备、线上学习环境和课堂有机融合的教学情境”，其关注重点是可以供学生实际参与和参与性高、个性化明显的学习体验，注重探究“以学生为本”教学模式和教学方法的混合研究。我国对于混合式教学法的探究最早是北京师范大学何克抗教授开始的，其提出此种教学模式就是将以往教学方法和网络教学优势有机结合，不但能够充分展现教师教学期间主导作用，还可彰显学生学习主体地位，对学生创造能力发展有着重要影响。

（二）混合式教学法的特点

混合式教学是线上教学和传统教学模式共同进行，围绕课程结构将其区分成线上线下两种教学元素，并恰当规划两者时长，利用相互结合优势，促使学生由浅入深进行学习，该方法并不是将以往教学模式完全摒弃，

而是以此为基础，通过先进信息技术和其他教学设施，深层次挖掘教学元素，科学设计教学方案，不断优化及改进教学手段，强化教学质量和效率。为此，其特点可归纳成五个方面：第一，线上线下两种授课模式；第二，线上教学是整个教学活动必备因素；第三，线下教学是围绕线上教学成果进行的活动；第四，有效改善以往学生学习兴趣不足、融入性差以及个体差异明显等问题；第五，学习时间和空间得到延长和扩宽，属于对传统课堂的重构。

二、高职院校体育教学中健美操课混合式教学应用效果

（一）改变以往教学形式，提高教学质量和效率

以往进行健美操教学活动期间，教师采用固定教学方法，首先对学生讲解相关动作和技巧，随后要求学生实施简单训练，在此期间学生针对动作和技能掌握，通常滞留在简单动作模仿中，很难实现对相关动作深层次理解及掌握。这也就使得教学质量和效率无法得到有效提升，简言之，因每个学生对健美操理解能力和感悟能力有着一定区别，而一言堂教学模式导致学生学习效率和教学质量难以达到理想效果。为有效解决该问题，新时代背景下，教师可借助线上线下混合式教学，弥补此种不足，利用先进信息技术，录制健美操动作技巧视频材料，将其呈现在学生眼前，而学生通过观看视频内容反复揣摩动作要领，进行科学恰当练习，并将练习过程录制下来，教师借助观察学生视频作业，围绕不同学生实施针对性指导，从而起到事半功倍的作用，有效强化教学有效性。

（二）打破时间空间局限性，扩充健美操课教学元素

当前我国正处在“互联网+”时代，各种信息技术不断涌现，且其中内容丰富多彩，利用混合式教学模式能够为健美操教学给予多元化途径和方向，从而扩充学习内容，让学生了解到更多与健美操相关知识。大多数高职院校学生对健美操较为感兴趣，然而课上时间极为

有限,为此教师应从互联网中找出或自身制作出精品课件,供学生学习,如此即可打破时间与空间方面的局限性,让学生利用空余时间以及碎片化时间,充分掌握与健美操相关理论知识和技巧,达到对所学内容的巩固及加强。

(三) 突显学生主体地位, 激发运动热情

与以往单一枯燥教学模式相比,借助互联网进行混合式教学,更加贴合高职院校学生需求和喜好,可使其学习热情越发高涨,从而积极主动参与到课堂活动中来。在此期间,教师可在课堂上通过信息技术呈现多元化教学元素,促使学生积极融入健美操学习情境中,并引导学生进行思考和探究,从中体会到健美操的魅力和美,进一步激发其主观能动性。此外,利用混合式教学方法,还可使得学生形成更多自主发挥空间,使其利用对动作的掌握创编出其他动作,或以小组为中心,借助与其他成员的探讨和交流形成更多动作,随后将自身学习成果积极踊跃呈现出来。通过这种形式能够培养学生自主创新能力、合作探究能力以及交流能力等,使得学生学习主体地位得到突显,这对强化其实践能力和综合素养有着极为关键的影响。

三、高职院校体育教学中健美操课混合式教学应用途径

(一) 重视人才引进和培养工作,为混合式教学给予充足人才保障

在高职院校体育健美操教学期间,教师采用线上线下混合式教学授课,可有效扩充学生视野和知识面,但这也对师资力量形成较高要求,教学活动作为学生获取知识的重要渠道,教师专业能力强弱直接关系着教学质量和效率。基于此,高职院校必须加大对健美操专业教育工作者引进及培养力度,逐步强化教师教学能力和专业水准,为此可围绕教师专业能力和信息技术两方面作为切入点。

首先,注重提高教师专业能力。健美操面对面教学需要教师具备极强专业能力,第一,必须有健全专业知识体系,其中涉及教育学、运动心理学、运动保健学等基础知识;第二,需拥有极强专业技能,如健美操动作的演示、编排、创编以及选择适宜音乐的能力,这些都是教师必须具备的基本能力;第三,要求教师存在扎实教学水平,主要涵盖教学设计、活动安排、技巧演示以及教学评价等,如此才可保证教学活动顺利进行;第四,拥有职业素养,其属于教师内在特点。新课改提出及推动下,要求高职院校积极组建专业化健美操教师团队,不但要通过常规教师培训,还应利用体教融合渠

道,与当地体校及专门从事此项运动的团体建立紧密联系,有意识聘请健美操教练员或退役人员等专业工作者承担起教学工作,让学生有机会接受系统化专业指导。此外,还应为在校健美操教师提供到体校、运动队等地方培训机会,使其积极与专业人士进行技术和学术探讨,以此使得教师知识储备、教学水平以及技术能力均可得到大幅度提升,进一步形成一支专兼职融合的健美操专业教师团队^[1]。

其次,积极培养教师信息素养。线上线下混合式教学需要高职院校健美操教师不但要拥有扎实专业能力和技术,还对其信息素养有着较高要求,需要教师熟练使用各种信息技术。基于此,高职院校必须把推动教师发展转变成信息化教学活动构建和落实上来,进行有目的性信息素养培训活动,譬如围绕微课材料制作、交互式课件创设、在线教学材料收集、整理和汇总等方面实施培训,让教师注重利用信息化手段开展各种教学活动。另外,高职院校还需重视推动协同育人,促使不同领域师资力量融入健美操课程中,例如与信息技术专业教师针对健美操在线教学元素实施恰当创设,此外还可与其他信息化教学具有优秀经验和优质成果的院校取得联系,组织学校之间交流研讨会,丰富教师教学储备,并让本校教师对线上线下混合式教学产生进一步认识,为高职院校体育健美操混合式教学活动顺利进行奠定良好基础^[2]。

(二) 加大硬件设施投入力度,提高混合式教学质量和效率

若想在高职业院校体育教学健美操课中进行线上线下混合式教学,充足硬件元素是必不可少的,其主要涉及两方面资源,其一就是运动场地、器材设备等元素,譬如健美操专用场地、音响、麦克风等,而场地和设备往往需要花费大量资金,这无疑会对高职院校形成较重经济负担。为此,院校应围绕当前已有的设施和场地实施科学调整及改动,例如可对学校篮球馆展开合理规划,在某一时间段使其成为健美操教学专属区域,且因篮球馆中已有配套音响等设备,这就为健美操教学给予良好授课环境。其二就是进行混合式教学需要使用到的线上教学平台、多媒体设施以及移动终端设备等,在线教学平台需要供师生随时互动、分享学习材料、解决问题、跟踪学习进度以及研究教学信息等。而各种先进线上教学设施,能够将音频、视频、图片以及文字等元素融为一体,以此构建出生动且富有趣味性教学情境,有效激发学生健美操学习积极性,促使其以饱满热情全身心融入其中,这对教学效率提升有着关键性影响^[3]。

(三) 设计恰当教学活动, 推动线上线下教学形成密切联系

首先, 课前准备过程。想要提高混合式教学效率, 进行课前预习是不可或缺的一环, 以往课前预习都是教师提出要求, 很少进行恰当干预, 导致预习效果不理想, 而若想形成良好预习成效, 教师应对预习环节展开恰当引导。如进行高职健美操“基本动作及组合”教学时, 课前预习期间, 教师可利用在线模式实施预习指导, 先从互联网中寻找相关材料, 随后围绕学生个体差异实施课件制作, 并将其分享到班级学习群中, 让学生自行下载并浏览。而学生应围绕教师提供的材料, 将预习期间无法完全掌握的问题标记清楚, 利用线上交流功能进行提问, 也可在线下教学时当面询问。教师需将学生预习过程中存在疑问的地方整理到一起, 明确学生预习情况, 从而确定授课时重难点内容, 以此为基础设计教学计划、制作教学课件、收集教学元素并选择恰当教学方法等^[4]。

其次, 课中教学过程。健美操这项运动有着明显实践性特点, 面对面示范教学属于教师经常使用的一种教学方法, 然而即便如此, 为让教学更显趣味性, 教师也可恰当围绕教学内容, 进行线上线下混合教学。如在学习“徒手健美操”这部分内容时, 教师可根据学生预习情况明确教学重难点内容, 结合各层级学生真实情况, 制作分层教学课件。实际教学过程中, 教师可先在课堂上为学生介绍相应理论知识并实施动作示范, 随后结合备课期间制作好的视频展开分层教学。将全班学生划分成ABC三个层级: A层是身体协调能力强且知识接收能力快的学生, 要求其充分掌握每个动作要领, 能够正确、规范且连贯地做好所有动作, 此外还应形成良好节奏感; B层是身体协调能力和知识接收能力一般的学生, 教师可要求其掌握动作要领, 可在教师引导和A层同学帮助下做好相应动作, 且动作能跟上节拍; C层是身体协调性和知识接收能力都比较差的学生, 教师应引导其基本掌握动作要点, 可在教师和其他同学辅助下, 将基础部分完成好。通过此种教学模式, 充分尊重学生个体差异, 减少两极分化情况发生, 提高学生学习热情, 并培养其团结协作能力。而教学即将结束时, 教师应要求学生通过手机将训练结果录制下来, 上传到学习群中, 方便教师评价并及时做好反馈^[5]。

最后, 课下反馈和扩展延伸过程。健美操学习需要学生不断练习和复习, 在此期间学生应围绕个人训练情况明确、反馈并解决问题, 因此健美操面对面教学完成后, 教师还应持续开展混合式教学, 达到扩展延伸目

的。对此教师应及时下载并观看学生训练视频, 指出其中存在的问题且改进意见, 并引导学生积极观看自身和其他同学视频, 随后进行交流和探讨活动, 若在此过程中学生有疑问产生, 教师需第一时间帮助其解决疑惑, 强化教学质量和效率。此外, 教师还应围绕学生在线提出的问题和建议, 制作下堂课线上导学案, 给予学生预习材料, 从而达到线上线下有效衔接。另外, 通过课后混合式教学, 还可不断延伸教学模式, 让学生拥有更多学习平台, 如在空余时间进行健美操竞赛等活动, 若排练期间缺少教师指导, 即可利用观看线上教学材料达到提高练习质量的目的。且要求参赛选手将参加比赛的视频分享到线上平台, 让师生共同投票选出最佳节日, 从而让学生课余生活更加充实。大量实践表明, 此种授课模式深受学生欢迎, 且这要比仅仅进行教师指导以及跟着网络视频学习效果更加明显。由此可得出, 将混合式教学模式灵活运用到课前、课中和课后每个阶段, 能够让面对面教学和线上教学两者模式实现有机互补, 达到“1+1>2”的效果^[6]。

结语

总而言之, 在高职院校体育教学健美操课中, 通过线上线下混合式教学方法, 可起到意想不到的效果, 也是对教学的一次大胆尝试及创新。教师制作健美操线上教学材料, 可对学生线下学习形成巩固和加强。并有效突显学生主体地位, 围绕学生视频中练习情况, 教师可对其实施针对性指导, 让学生对健美操动作和技巧掌握得更加透彻。

参考文献

- [1] 关静红. 数字化时代高校健美操课程混合式教学模式分析[J]. 新体育, 2023(24): 79-81.
- [2] 侯园园, 汤月琴, 顾张瑜. 高校公共体育健美操课程混合式教学构建[J]. 体育视野, 2023(17): 45-47.
- [3] 骆苹. 线上线下混合式教学应用于高职学生健美操教学的研究[J]. 体育视野, 2023(14): 94-96.
- [4] 张新秀, 杨友洪. 高职公共体育课混合式教学设计模型的实践研究——以柳州职业技术学院健美操选项课为例[J]. 柳州职业技术学院学报, 2022, 22(05): 101-105.
- [5] 王蓓蓓. 高校健美操混合式教学的实施路径与教学设计[J]. 教育观察, 2023, 12(07): 122-124.
- [6] 贾蓓. 混合式教学在高职院校健美操课程中的实践研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2019(06): 134-135.