

人文素质教育在高职体育健美操教学中的渗透路径探析

任庆霞

(山东工业职业学院 山东 淄博 256414)

[摘要]作为一门特色体育课程,健美操融合了力量美和形体美,深受高职学生特别是女生的喜爱,是高职体育课程中的一门热门课程。在高职体育健美操教学中融入人文素质教育,能够培养学生良好的气质和审美情趣,锻炼学生的意志品质,营造青春、健康、阳光、向上的校园文化氛围,对于提高高职体育的育人质量具有重要意义。

[关键词]健美操教学; 高职; 人文素质教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.1165

健美操是在音乐伴奏下连续完成各种不同动作,组成了套路动作练习,具有造型美,活泼多变,讲究力度等特点,因而要求练习者韵律感,节奏感和协调能力准确,能力表现能力记忆力较高,而高职大多数学生来自农村,由于从小没有接触过健美操,缺少健美操训练的基础,且处于18到22岁年龄段,身体的灵活性,协调性和柔韧性基础基本定型,有一定难度的健美操教学,如果教学方法单一,会严重挫伤学生的学习积极性和自信心,对健美操产生厌烦的情绪,不利于整体动作的完成,针对这种状况,笔者在教学过程中尝试运用多种教学手段,取得了一定的效果。

一、大众健美操的体育价值

强身健体高职大众健美操作为一种体育活动,健美操的动作格外注意力度和幅度,科学合理地进行锻炼可使学生们的身体机能得以提高,例如,肌肉力量得到增强,韧带、肌腱得到拉伸,心脑血管系统机能和呼吸系统机能水平得以提高。由于健美操是在音乐伴奏的情况下进行的,对调节情绪也有非常明显的作用。健美操快节奏动作会让人忘却疲惫的同时提高记忆力,总之,健美操对学生们的身体机能提高有着重要的作用。美体塑形健美操不仅在强身健体方面发挥着重要作用,在美体塑形方面也有着不可忽视的意义。身体类型包括身高、体重、维度、比例等方面构成,维度等身体形态可通过大众健美操的动作得到矫正和改善。使学生有良好的举止体态,身体类型也根据健美的标准进行塑造。作为动态锻炼,健美操动作较大、频率较快,强度较大,能有效消耗体内多余脂肪减少肥胖的可能,也就减少了可能由肥胖造成的疾病。

二、人文素质教育在高职体育健美操教学中的渗透路径

(一) 基于数据挖掘学情,优化教学设计

无论是我们在制定教学目标,制作教学微课,选择教学资源、实施评价都必须建立在学情分析的基础上,因为学生是教学活动的主体。学情分析不能用笼统或主观的臆测,而是应该经过确实的调查。在健美操课程中,可以通过问卷调查和学生座谈会;也可以通过学习平台的数据,例如:微课的观看时间分布、知识点掌握情况等数据,结合教师多年教学实际,发现学生的学习习惯以及知识点学习中难点。围绕这些学情分析的结果,优化教学设计,这些举措“对症下药”,能解决学生自主学习中的问题,而且容易让学生产生共鸣,激发学习的兴趣。

(二) 学校层面应给予支持

学校运动队训练的成绩很大程度上取决于领导对于训练工作的认识程度和重视程度,只有主管领导重视了,才会深入了解运动队的训练工作中出现的情况并及时解决,才会经常听取教练员的意见和建议,采取有效措施帮助解决实际问题。领导的重视程度在运动队的训练中起着至关重要的作用,可以大大提高教练员和运动员训练的积极性,同时保障训练条件。问卷调查中绝大部分老师表示,他们很在意学校领导的重视程度,也很希望学校给予支持,而高职体育运动队的发展,也呈现两种分化现象,即少部分高职院校有自己的特色项目运动队并取得优异的比赛成绩,有特色项目支撑,教师在比赛教学中也取得优异成绩,而大部分院校重专业,轻体

育,完成校内的教学任务即可,不参加任何比赛。

(三) 选择适合健美操教学的教学方式

在理论课教学中,教师可以采用PPT、视频和讲解相结合的形式进行教学。教师可以先让学生欣赏优美的健美操表演,然后用视频的形式进行慢镜头动作分解,让学生认真掌握技术要领并融会贯通。在实践教学,教师可以采取小组合作的形式进行教学。由学生自行分组,教师再适当地对小组成员进行调整,每个小组就是一个独立的团队。教师每教授一个动作,团队内的所有成员共同进行练习,并互相纠正动作,直至所有成员的动作都能够达到标准。最后,教师再要求所有学生共同练习,对节拍一致、动作整齐标准的小组进行奖励。随着学生对健美操技术掌握程度的加深,教师要逐步将课堂的主动权交给学生,给学生更多自主学习空间,让学生以小组为单位进行自主练习。例如:一些学生由于体力和柔韧性不佳,在初学时感到比较困难,教师此时应该鼓励学生克服困难、坚持努力,教师可以收集一些数据和图片向学生展示练习健美操之后体型、体力和柔韧性方面出现的一些积极变化。在小组合作阶段,不同学生在体力基础、基本技能掌握程度以及审美情趣方面存在不同,可能会出现一些分歧。此时,教师要让学生认识到团队合作的重要性,引导学生本着相互尊重的原则自行分析问题、解决矛盾,最终实现团队目标。

(四) 关注任务点,及时评价

教学评价贯穿课前、课中与课后,每个教学任务或教学活动都该对应着相应的教学评价,否则这样的教学设计就是无意义的。如课前教师发布学习任务,必须要有相应的评价与反馈活动,可以以提问、小组汇报、平台互动讨论的方式,检验课前预习的效果,了解学生在哪些动作学习上存在共性问题,这些共性问题可以辅助课上解决知识目标或能力目标,也可以为调整课堂教学策略提供参考和依据。课后作业以学生上传健美操学习视频的形式,可以一定程度上调动学生的自主复习的积极性,对于按时提交的作业的学生,不论动作掌握情况的优劣,她们都迫切地想得到老师们及时、针对性的点评。因此,此时的评价不能笼统地给予一个分数,这样会挫败学生的完成作业的激情,而应具体、针对性地指出动作的问题并提出建议,并对学生存在的共性问题,进行课中的集中答疑,这样的教学评价才能真正地实现了诊断、激励与调节的作用,切实地提高教学效果。

结语

人文素质教育并非一日之功,高职院校应该将人文素质教育融入具体的教育教学,不断提高高职学生的人文素养。健美操本身就是一项深受高职学生喜爱的运动,其中也有很多值得挖掘的人文素养内涵。高职健美操教师应该不断提升自身的人文素质水平,能够潜移默化地将人文素质教育融入健美操日常教学,从而不断提高学生的审美情趣,培养学生的意志力和团队精神,引导和培育学生的创新精神。

参考文献

[1]杜娟.如何在体育教学中渗透人文教育[J].体育博览,2011(13):145-146.

浅谈在高职思政课教学中弘扬中华优秀传统文化的意义

邵琳

(河南水利与环境职业学院 河南 郑州 450000)

[摘要]中华优秀传统文化是中华民族独一无二的“文化基因”,将中华优秀传统文化融入高职院校思想政治理论课教学中,是弘扬中华优秀传统文化的有效路径,也是增强思政课教学实效性的现实选择,具有传承和弘扬中华优秀传统文化、加强思想政治教育的双重意义。

[关键词]思政课; 中华优秀传统文化; 立德树人

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.1166

中华优秀传统文化植根于中华民族的沃土,经过几千年的历史沉淀,博大精深,意义深远,是中华民族宝贵的精神财富和精神标识。博大精深的中华优秀传统文化具有独特的思想性和育人功能,因此新形势下的大学生思想政治教育,必不可少的要充分发挥中华民族优秀传统文化的作用,也必不可少的需要汲取中华优秀传统文化的营养,创新举措,将其内容渗透到思想政治理论课的教学过程中。

立德树人是教育的根本任务,教育的各环节、各方面都要围绕这一目标来设计和行动。习近平总书记在高校思想政治理论课教师座谈会上发表重要讲话时就指出,“思想政治理论课是落实立德树人根本任务的关键课程”,这一论断明确了思想政治理论课在立德树人过程中的“关键”地位,同时指出,“办好思想政治理论课关键在教师,关键在发挥教师的积极性、主动性、创造性”,明确了思政课教师肩负着立德树人的重任,培养社会主义建设者和接班人的伟大历史使命,强化了思想政治理论课教师的责任担当。

思政课教师作为当今高职院校中从事德育和开展大学生思想政治教育的骨干力量,作为大学生健康成长的指导者和引路人,应如何利用好中华优秀传统文化,努力从中汲取精神力量、挖掘经验智慧,巧妙的对学生进行思想政治教育,值得我们每一位思政课教师深入思考。

一、培育时代新人,实现中华民族伟大复兴,始终把弘扬中华优秀传统文化作

为重要的战略任务来抓,为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供强大精神力量和有力支撑

习近平用“典”的背后是“治世”,是用什么如何用、效果如何,是习近平总书记把古人治理智慧用于治理现代化的当代实践,也是新时代中国特色社会主义思想的极好诠释。在思政课教学中弘扬中华优秀传统文化,可以进一步丰富新时代中国特色社会主义思想的内涵。

二、增强文化自信、践行社会主义核心价值观,弘扬中华优秀传统文化

中华优秀传统文化是中华民族文化自信最为重要的源泉,而“培育和弘扬社会主义核心价值观,必须立足中华优秀传统文化,牢固的核心价值观都有其固有的根本。抛弃传统、丢掉根本,就等于割断了己的精神命脉”,民主法治、爱国敬业、诚信友善,在习近平《用典》当中都有着生动的经典释义。高校思政课是培育大学生社会主义核心价值观的主阵地,在思政课教学中穿插学习这些优秀的传统文化,可以使进一步领悟传统文化蕴含的深层价值理念和对当代的重要启示,于润物细无声之中,将其内化于心,外化为行,潜移默化地增强高职学生的文化自信和价值观念。

三、中华优秀传统文化的爱国主义精神,有助于涵养学生的家国情怀

爱国主义是我国优秀传统文化的基础,其内涵丰富,意味隽永,能塑造学生

的人格，也能激励学生奋勇向前。先辈们“以天下为己任”的浩然之气，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的忧患意识，“天下兴亡，匹夫有责”的责任担当，“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的报国情怀，“一寸丹心图报国，两行清泪为思亲”的壮志情怀，不断激励着我们一代又一代中华儿女励精图治、立志报国。无论是革命先烈为了中华民族的独立而舍身取义、勇于牺牲，还是《大学》中“欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身”的修身、齐家、治国、平天下，都生动的为我们展示着他们的“壮举”。传承他们的精神和意志，讲好他们的英雄事迹和传奇故事，有助于增强学生的国家认同感和民族认同感，涵养他们的家国情怀。

四、中华优秀传统文化彰显出的中国力量和中国精神，有利于涵养学生的民族自信心和自豪感

我国有世界上最大的宫殿建筑群故宫，宏伟的万里长城，了不起的水利工程都江堰，“世界第八大奇迹”的秦始皇兵马俑等大批历史文化遗产，都体现着先辈们的聪明才智和奋斗精神；近代中国抗日战争、解放战争的胜利，是我们在继承先辈意志的基础上，坚定信心，艰苦奋斗，彰显出的中国力量、中国智慧和中國精神。思政课教学中弘扬中国优秀的传统文化，有助于大学生产生对中国传统文化的钦佩，有助于大学生明白中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，从而增强民族自信心和自豪感。

五、中华优秀传统文化彰显出的社会关爱，有助于涵养学生的和谐理念

优秀传统文化尊崇人与自然、人与人、人与社会的和谐，《论语·学而》中：“礼之用，和为贵”“己所不欲，勿施于人”，《中庸》中：“致中和，天地位焉，万物育焉”等就体现了人与自然和谐理念；传统文化中的崇拜图腾，儒家和道

家提倡的“天人合一”的理念等，都有助于树立大学生的和谐发展理念，在塑造大学生完善的人格，提升青年学子德育水平等方面具有重要作用。孔子《论语·子路》中：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”的观点就表明，思想政治教育本身就是感性和理性结合的复杂的教育过程，思政课教师作为高职院校学生思想政治教育的主要引导者，要掌握优秀传统文化的核心要义，并在教学过程中适时的引导学生体悟优秀传统文化的力量，提升人文素养，做到对传统文化真学、真信、真践行。

新时代下，新媒体技术的飞速发展给我们带来很多便捷。它以传播速度快、形式新颖多样、互动性和吸引力强而不断成为我们学习、生活、交往交流中不可或缺的重要手段和平台。思政课教师应协同辅导员，将这种便捷、高效而学生又喜闻乐见的形式运用到日常的政治教育和教学活动中，积极运用好这些新媒体技术和手段，实现“线上线下”联动。有针对性的、分门别类的将优秀传统文化传授给广大青年学生，用传统文化的相关金典句、视频和故事，引导学生感受传统文化中的家国情怀和爱国主义精神，以明礼诚信、热爱自然、慎独自律，肩负起民族复兴的时代使命。

参考文献

- [1]人民日报评论部.习近平用典[M].北京:人民日报出版社,2015.
 - [2]李国娟.传统文化融入高校思政课教学研究[J].思想理论教育,2014(7).
- 作者简介:
邵琳(1984.12-),女,汉族,河南郑州人,硕士,助教,思想政治教育与实践、学科教学、中文等。

高职院校思政教学改革微课模式实践应用分析

徐 艳

(安徽职业技术学院 安徽 合肥 230011)

[摘要]在移动互联网高速发展进程中，微课作为一种简便高效、短小精悍的新媒介，为高职院校思政教学改革提供了良好的载体。因此，文章以高职院校思政教学为对象，阐述了微课模式的实践应用可行性，并对提升微课模式应用实效性的措施进行了进一步分析。

[关键词]高职院校；思政教学；微课模式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.1167

网络时代的到来，推动着高等职业院校思政课程进入了“微教育”阶段，微视频成为一种全新的教学工具。以微视频为主导的微课教学模式，可以依据高职思政课程标准、教学实践原则，针对某一个知识点、教学模块，推动教师教育与学生学习活动的有机组合，具有时程短、主题突出、方式便捷、便于拆解重构等优良特点。基于此，探究微课模式在高职院校思政课程教学改革中的实践应用措施具有非常重要的意义。

一、微课模式在高职院校思政教学改革中的实践应用可行性

(一) 国家政策支持

我国教育部在公布的2019年工作要点及《关于加强高等学校在线开放课程建设应用与管理的意见》《教育信息化十年发展规划(2011-2020年)》中均明确指出：着眼于遵循教育教学规律，推动信息技术与教育教学的深度融合。为微课模式在高职院校思政教学改革中的实践应用提供了明确指导及政策支持。

(二) 教改意愿强烈

长时期以来，怎样开展优质思政课都是高等职业院校思政教育思虑的问题。由于现实环境中高职生自控力、意识形态基础薄弱，对理论内容占比较大的思政课程学习主动性较差，教师具有强烈的教改意愿。而高职思政课程特有的学习时程短特征也与微课模式相符合，实践应用可行性较高。

二、微课模式在高职院校思政教学改革中的实践应用实效性提升措施

(一) 内容选择

在基于微课模式的思政教学改革初始阶段，教师应在深入了解、掌握思政教材内容的前提下，基于微课时间短、主题明确的特征，恰当选择微课教学内容。一般微课教学内容应为教学重点、难点^[1]。比如：《思政道德修养与法律基础》中“职业生活中道德规范”的“促使学生学习职业生活道德并自觉提升自身道德修养”内容。在上述内容选择完毕之后，教师可以适当搜集并插入与高职生社会生活、当下学习、未来工作有关的最新案例，切实调动高职生参与思政内容学习的积极性。

相较于高职院校普通专业课程的“授业”目标而言，思政课的教学目标为“解惑”，作为尚未正式进入社会的高职生不可避免地会对生活产生迷茫感。因此，教师在课程内容选择方面，应以教材大纲为核心，结合社会热点，制作具有较强独立性、指导作用的微课视频，激发并维持高职生参与兴趣^[2]。比如，以高职生利用微博求职的利与弊为话题，从法律层面为高职院校剖析“微博就业热”背后的隐忧，帮助高职生树立正确的就业观。

(二) 教案编写

“精致”是微课的突出特点。因此，在内容选择完毕之后，教师应全面分析学生学习情况，设计一个与高职生实际需求相符的巧妙构思。一般巧妙的微课构思可为一个小故事、典型案例、近期重大事件、一场跨界对话等，在巧妙构思的基础上适当拓展，贯穿全部需要讲述的问题并完整阐明观点。比如，在《毛泽东和毛泽东思想的历史地位》中，教师可以依据“三个一”理念，以一个伟人（邓小平关于科学评价毛泽东所做的贡献）、一个决议（1981年十一届六中全会通过《关于建国以来党的若干历史问题决议》）、一次采访（1980年意大利记者法拉奇在人民大会堂对邓小平的采访）为主线，穿插文献解读、角色扮演、课堂研讨等模块，促使高职

生明确毛泽东思想在现实社会的意义及历史价值。

需要注意的是，在教学过程中，微课模式应由开头与结尾、师生互动、讲授与练习等构成完整的模块，而非独立的小片段。同时考虑到思政课堂中高职生对学习的整体投入受其学习基础、认知能力、情感等诸多因素影响，根据高职生理性思维能力有所欠缺的现状，教师应着重树立微课讲授环节主线，通俗易懂阐述，深入浅出类比，引导学生参与并表述自身真实想法。在学生参与过程中观察、了解、记录学生思想意识形态及学习程度，为后期教学方案优化提供依据。

(三) 课件制作

在微课模式中，思政视频制作精良与否，不仅关系到高职生学习感受，而且对课程教学效果具有较大的影响。因此，教师应立足微时代教育理念，依托深厚的理论专业知识，学习并掌握各种信息化工具进行微型课件制作。当前思政微课制作常用方式为利用移动智能设备、摄像机等工具，对思政教学过程、部分现实场景进行拍摄并在后期利用剪辑工具剪辑成微视频。或者由教师利用录屏软件，以录屏的形式，对一些社会调查类思政操作或提前设计完毕的PPT文件进行处理，形成主线明晰的微课^[3]。上述方式适用于多数教学场景，进入门槛较低，适合大部分高职思政教师应用。除此之外，教师可以综合利用录屏、拍摄等手段，依据简洁明了原则，立足关键知识点，将以往冗长思政课程教学内容重新分割、编辑，推动传统精品课程的微课化改造。

(四) 课件实施

吸引高职生注意力是微课模式在高职院校思政课堂改革中实践应用的首要目标。因此，在微课件制作完毕之后，教师可以借鉴翻转课堂教学经验，合理设计实施过程，保障教学效果。比如，在“职业生活中的道德与法律”专题课件应用过程中，教师可以在开课前期，以任务清单的形式，要求高职生事先搜集与“劳动合同的必备条款”“劳动者权利”相关的内容。同时以微课件内容为基础，进行阶梯式问题的科学设计，要求学生独立解答达到激活高职生大脑，营造良好课堂氛围的目的。

结语

综上所述，微课模式在高职院校思政课堂中的应用，不仅可以弥补当前思政课堂存在的教学内容滞后于社会发展、内容理论性突出、教学方式单一等缺陷，而且可以提高学生对思政课程的学习、研究兴趣。因此，教师可以根据高职思政教学现状，精心选择微课主题并设计、制作微课视频，发掘微课在高等职业院校思政课程教学中的优良作用，为思政课的教學实效性提升提供依据。

参考文献

- [1]张立梅.“微课”视域下高职思政课教学实效性研究[J].科技资讯,2019,017(010):191-192.
- [2]张秀英,孟源北,寇向梅.回归与发展:高校思想政治理论课微课资源建设的反思[J].清远职业技术学院学报,2019,12(01):83-86.
- [3]念黎.关于高职思政课利用微课促进教学的思考[J].教育现代化,2018,5(08):261-262.