

“翻转课堂”在公共体育课堂中的实践研究

——以健美操教学为例

高吟

(湖南师范大学体育学院 湖南 长沙 410081)

[摘要]在高校教育发展的背景下,公共体育课堂应该明确培养目标,以学生运动兴趣培养、相关技能掌握,以及终身体育观树立为中心,开展相关体育实践活动。然而,以往公共体育教学模式无法激发学生的学习兴趣,不能在体育实践中提高学生的锻炼意识,显著降低体育课堂效果。在此情况下,2012年国内教育学者提出“翻转课堂”的教育理念,并在多所高校引起强烈反响。本文以“翻转课堂”为突破口,公共体育课堂中健美操教学为研究对象,分析其在教学实践中的价值和运用方法,旨在推动公共体育的发展。

[关键词]翻转课堂;公共体育;健美操;体育训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2472

新时期教育改革要求高校体育不断转变教学模式,将新的教学理念和方法融入到公共体育课堂中,以提高体育教学的质量,促进高校人才的全面发展^[1]。“翻转课堂”式是以学生为中心,促进教学重点与实践融合的教学模式,并树立学生自主学习、合作学习的教学理念,转变传统的教学重点。因此,“翻转课堂”符合现代教学改革的要求,并被广大高校纷纷引入到教学中。本文以此为突破点,分析“翻转课堂”在公共体育课堂中的实践情况,并以健美操教学为例,展开相关的论述和研究。

1. “翻转课堂”的相关概述

“翻转课堂”是在互联网技术、计算机技术和通信技术快速发展的背景下,将网络教学与实践教学进行有机结合的一种开放式教学模式。该模式转变了传统教学中教师与学生之间的关系,将教学重点由教学内容转向学生,符合“以人为本”的教学理念。在信息技术、计算机技术的辅助下,教师通过对视频教学资源的整合,培养学生的体育教育兴趣^[2]。学生在线上 and 线下教学中,通过实践理解、运用相关的体育知识,自己提高自身的学习兴趣,而且提高自主学习能力。教师在课堂上与学生之间进行互动、交流,及时解答学生存在的困惑,以及相关体育知识的问题,促进并加深学生对知识的理解。简单的说,“翻转课堂”是一种全新的教学模式,不仅转变传统的教学对象,而且实现了教学模式和方法创新,是信息技术环境下的一种新型教学模式。

2. 健美操教学存在的问题及现状

健美操是大学公共体育选择的热门项目,而且该项目需要持之以恒的训练,以及相关膳食的指导。在实践过程中,经常有学生因为身体素质原因、训练方法原因,造成身体损伤,或者其他意外事件。因此,健美操教学具有知识点多,实践难度大的双重特点。目前,健美操教学存在着以下几方面问题:

2.1 训练时间较长

由于健美操属于形体训练内容,不仅要保持良好的BMI值,还要长期进行肌肉拉伸、动作训练,以此来达到最好的训练效果。目前,高校公共体育教学时间较少,每周约4~5小时,相关理论课程、视频教学占总时间的50%以上,致使健美操实践时间相对较少。另外,公共体育场地有限,健美操实践

训练时间受场地所限,无法充分保证学生的训练时间。调查研究显示,健美操平均每日需要1~1.5小时的训练时间,每周约为7~10.3小时。另外,部分高难度健美操动作,需要进行2~3次的重复训练,并进行多频次的加强记忆,否则将会影响健美操整体效果^[3]。目前,高校公共体育无法有效保证上述动作的频次要求,只能顽强整体教学动作中的90%。因此,训练时间短是高校健美操教学的重要影响因素。

2.2 课程设置不合理

健美操教学非常注重于实践操作,以及日常的体能训练和技巧掌握。健美操训练不仅要具有持之以恒精神,还要循序渐进的进行课程安排,使学生进行科学合理的学习。目前,高校健美操训练以理论学习为主,实践操作为辅助,通过视频进行相关技巧的教授。在此情况下,学生对于健美操训练缺乏兴趣,甚至出现弃学或者厌学现象。另外,部分学生对于健美操有着浓厚的兴趣,由于相关课程的不合理安排,或者实践时间相对较少,使得学生逐渐失去相关的学习兴趣。课程设置的不合理不仅会增加教学的难度,而且会让学生产生混乱的理论知识,影响学生的后续学习和训练。总体来说,高校健美操教学中的课程内容不合理,与健美操的教学方法、学生的实际认知存在明显的矛盾,违背教学改革的初衷。

2.3 学习兴趣较低

相对于其他形象来说,健美操更符合现在大学生的实际需求,不仅可以达到健身的目的,而且可以塑造自身形体。另外,健美操可以提高学生的审美意识,注重自身的仪表,提高学生的综合素养。健美操教学内容相对简单,学生可以在短时间内掌握,并在家或者其他地方自主训练。因此,健美操符合当代大学生的实际需求,是目前热门的体育训练项目。但是,健美操教学方法的单一、缺乏实践的教学内容,以及短时间内的理论教学,不仅会降低学生的学习兴趣,而且会产生不良心理,让学生对健美操相关的体育项目丧失兴趣。众所周知,兴趣是指导学生学习的内在动力,也是大学培养的主要手段。不科学的教学设计内容,短暂的训练时间让学生不能充分的认识到健美操的重要性,违背体育教学的初衷。在实际健美操教育过程中,部分学生将健美操作为加分项目,经常出现迟到、早退或者敷衍了事的现象,给其他学生树立了不好的榜样。总之,目前高校体育健美操教学实践中,学生经常出现厌学现

象,对健美它的教学内容、教学方法失去兴趣,并将健美操作为一项提分课程,违背高校体育教学的目的。

3. 基于“翻转课堂”的健美操教学对策

针对上述健美操教学中存在的问题,可以借鉴“翻转课堂”,从训练时间、训练方法和课程,以及学习兴趣等角度出发,提出相应的对策和建议。

3.1 自由分配教学时间

与传统的健美操教学方法不同,“翻转课堂”利用线上理论教学,线下实际操作的方式,帮助学生掌握健美操的理论和动作技巧^[4]。学生在实际训练过程中,与教师进行线上的单线联系,诸如,Email、微信、QQ和电话,加深对健美操中的技能、方法的理解。学生进行线上教学完成后,可以与老师进行时间约定,重点训练健美操的关键动作。教师指导学生训练完成动作以后,学生可以在家、学校或者其他地方,进行自主的动作训练。在训练过程中,学生可以将标准动作与视频的形式传输给教师,小弟教师对相关的内容进行指导和纠正。通过与教师的线上互动和线下训练,学生对健美操知识进行内化,深刻理解其中的关键动作和步骤,体会健美操的精髓和本质。教师依据学生的训练情况,采用因材施教的方法,指导学生进行其他内容或者衍生内容的训练。另外,教师在课后可以为留部分的任务和作业,向学生推荐相关的健美操训练书籍、视频和网站,以此来促进学生进行健美操的自主学习。线上、线下的灵活分配,不仅可以节约学生的训练时间,而且可以对学生的训练指导,完成健美操的预期教学目标。

3.2 优化课程教学内容

由于学生对健美操比较陌生,教师应该采用循序渐进的方式,让学生掌握健美操的本质和精华,并将相关理论具体化。由于大学生的家庭情况、个人能力不同,无法全面接受健美操中的训练知识。教师可以采用因材施教的方法,对学生进行健美操能力考核,实施分组式的健美操教学。另外,教师应该以书本教学内容为主,课外相关教学为辅助,视频资源和网站资源作为补充,优化学生的教学内容和教学方法。在实际教学过程中,学生可以对教学内容进行填充,或者与教师进行相互之间的讨论,实现对教学内容的整体优化。“翻转课堂”教学模式与传统模式不同,并不注重学生的实际成绩,而是注重学生的实际训练情况。教师应该鼓励学生进行自我突破,帮助学生设定健美操个人训练规划,对学生进行科学的教学内容教授。另外,教师应该给学生更多的学习空间和自主训练空间,将教学内容以模块的形式向学生提供,学生依据自身的实际需求进行教学模块组合。教师在实际教学过程中,对教学时间和教学内容不匹配的项目进行分析,与学生共同商讨出比较合理的教学方案。科学合理的教学时间、教学内容设定,不仅可以培养学生独立思考能力,而且可以巩固相关的健美操知识,让教学内容更加符合学生的实际需求。

3.3 注重健美操兴趣的培养

健美操体育训练应该以兴趣为中心,进行相关教学内容和时间的设置,既让学生增加了健美操的知识,又提升了学生对线的浓厚兴趣。“翻转课堂”通过线上的网络资源、视

频资源和案例资源的享受,让学生更加深刻的了解健美操,并对健美操中的隐含知识产生好奇。传统的健美操训练只是以填鸭式为主,“翻转课堂”打破传统教学模式,突破传统教学中的瓶颈,给学生更多的自由发挥空间。“翻转课堂”在不干涉学生兴趣的情况下,辅助学生进行相关知识的学习和研究,并指导学生进行有效的健美操技能训练。“翻转课堂”充分考虑到学生的能力、背景等问题,对其进行综合性的判断和课堂函数。“翻转课堂”不再让学生进行单一的被动训练,而是进行主动的学习、知识掌握,彰显出健美操的魅力。在日常教学过程中,“翻转课堂”可以对学生进行线上调查,了解学生相关的困惑,健美操教学中的难点,并依据调查结果给予相关的反馈。“翻转课堂”不仅增强了学生对健美操的兴趣,而且通过对学生自主能力的培养,后期的反馈调查和总结,向学生提供更加科学、合理和全面的教学内容。同时,“翻转课堂”与其他教学模式进行融合,发挥传统教学的特点和优势,给予学生更加科学、合理的健美操培养方法,为后期健美操的学习奠定基础。

4. 结束语

健美操作为大学课堂中的重要内容,不仅符合学生现在的体育理念,而且是大学新生热衷于的体育项目。目前,健美操体育训练过于重视理论教学,忽视实践教学和内容。在教学过程中,健美操体育训练仍然采用传统的教学方法和模式,在实际的课程安排、时间设置等方面存在着不足,大大削弱了学生对健美操的学习兴趣,也影响了健美操体育教学的课堂效果。针对上述问题,各高校纷纷引入“翻转课堂”教学方式,该方式采用线上和线下相结合的形式,向学生提供理论教学和实践操作。线上教学不仅可以集中学生的搜索时间,解答学生在训练过程中存在的问题和疑惑,而且可以指导学生进行自主训练。线下教学可以与学生进行互动,让学生充分领略到健美操的本质和实质内容,并增强学生的学习兴趣。总之,“翻转课堂”是符合学生实际需求的教学模式,在课堂内容设置、时间分配方面更加灵活,满足学生对现代健美操体育的需求。

参考文献

- [1] 王颖.普通高校公共体育课改革采用“翻转课堂教学模式”创新研究[J].教育现代化,2019,6(46):177-178.
- [2] 陈前进,王楠.普通高校公共体育课实施翻转课堂面临的问题和解决方案[J].当代体育科技,2019,9(9):157-158,160.
- [3] 刘卫华.翻转课堂在大学公共体育教学中开展的利弊分析及对策研究[J].体育研究与教育,2018,33(5):46-51.
- [4] 李大伟.高校公共体育教学中实施翻转课堂教学的障碍分析[J].青少年体育,2018(9):44-45,51.

基金资助:2016年湖南省普通高等学校教学改革研究项目“翻转课堂”在公共体育课堂中的实践研究-以健美操教学为例(编号:湘教通〔2016〕202号)

作者简介:

高吟(1980-),女,在读博士研究生,研究方向:体育人文社会学,教育训练学。