

# 高职院校形体健身操课教学模式与方法研究

◎ 吴 婕 / 天府新区航空旅游职业学院 四川 眉山 620860

**摘要:**形体训练融入到健身操课是未来健身操课的发展趋势,形体健身操课对高职院校学生综合素质提高至关重要。本文首先介绍了高职院校形体健身操课开展的重要作用,随后从教师和学生两方面分析了课程中存在的问题,基于问题提出了对应的教学模式和教学方法。

**关键词:**高职院校;形体健身操课;仪表形态;身心发展

## 1 高职院校开展形体健身操课的重要作用

高职院校开展形体健身操课符合学生的爱好和兴趣,能达到强身健体和提升学生内在气质的作用,形体健身操课的作用主要体现在以下三方面:其一,提升学生仪表形态。学生身高、体重等方面的不同,让其会展示出差异性的形体仪表,现在女孩都比较爱美,“变美、塑造体态”是大部分选择形体健身操课学生的主要目的。形体健身课能逐渐改变学生的外在形体,让学生掌握瑜伽、跑步等运动锻炼以外的形体塑造方法<sup>[1]</sup>,对学生仪表形态具有积极提升作用。其二,对学生身心发展具有积极意义。形体健身课属于一种肌肉与骨骼共同作用下的有氧运动,形体健身运动会锻炼学生心血管功能。学生机体在外部音乐引导下会做出一种反应,学生唯有领悟并记住形体健身动作,通过反复练习对动作进行纠正和完善,保证自己最后可以呈现出标准化、规范化的完美动作形态。学生的大脑在外部环境刺激下去支配其做出对应的形体健身动作<sup>[2]</sup>,随着练习次数的增加,学生对动作的记忆更为熟练,对动作的理解也会发生变化,这一过程是对学生记忆力、理解力以及肌体神经系统的综合训练,学生坚持形体健身课训练能让神经功能和大脑思维更为灵活与敏捷。

## 2 高职院校形体健身操课存在的问题

**2.1 教学理念的滞后** 大部分院校都设有健身操课,可是开展形体健身操课的学校并不多,很多体育教师并不具备形体健身操课相关的教学经验,其形体健身操课教育知识积累比较少,教学水平有待提升。一些开展形体健身课的高职院校并没有配备专业的形体健身操教师,教师大部分都是非专业毕业,知识和技能的限制让其因材施教难度较大,教师的形体健身操教育理念较为滞后,未能在“生本教育理念”下创建突出学生主体地位的课堂,更多采用照本宣科的理论式教学。另外,大部分学生都没有经过专业的形体训练,增加了教学难度<sup>[3]</sup>。有些学生有过舞蹈经验,其将形体健身操等同于舞蹈练习,学生在课堂上的依从性和配合度不高,教学内容简单,学生学习热情不高,教学内容难度大,学生难以掌握,学生主动性和积极性的欠缺导致课堂教学效果不佳。

**2.2 学生对形体健身课缺少足够认识** 一些学生选择形体健身操课并非是为了训练自己的形体,而是为了完成学校的课时任务,心态的不端正让学生不够重视形体健身操课。部分学生在上形体健身操课时较为拘谨,难以放开手脚,导致其手脚等肢体动作发生较大不协调,一些基本动作做出来都很吃力,难以按照要求将形体动作表现到位。教师的反复讲解和示

范,学生的反复模拟,在这一过程中学生更多是一个被动参与者,其兴趣不高,不能跟着音乐节拍展示自己优美的形体动作。

## 3 高职院校形体健身操课教学模式和方法

### 3.1 教学模式的创新

**3.1.1 创设情境教学模式** 形体健身操课本身是一个脑力和体力共同运动的课程,可有些高职院校教师未能发挥自身的课堂组织作用<sup>[4]</sup>,对学生的课程调动性不高,教师和学生之间缺少默契配合,教师将课程当做教学任务去完成,学生将课程当做学习任务去对待,双方多少都存在一定的敷衍,这影响了形体健身操整体课程效果。因此,教师可采取情境教学模式,通过有趣的情境让学生对课程产生代入感和学习欲。例如有些学生比较内向,其形体健身操动作比较放不开,动作完成度不高,展示出来的动作显得过于别扭,部分学生则性格比较外向,其擅长在众人面前表现自己,其能较好完成形体健身操动作,可以让旁观者感受到其动作中的带有的力量和美感。此时,教师可以模拟小课堂,由动作完成度高的学生去扮演教师,动作完成度低的学生则继续扮演学生,一些学生对教师本身有一种畏惧感或是抵触感,但当教师转换为自己的同学后,其心理上可能更容易接受,可以更勇敢地表现自己,学生积极性被调动起来,当学生动起来,才能发现自身形体健身动作中的不足,才可以做出对应的调整。另外,教师也可以在学生的教学和学习中反思自身的教学,对自身的教学方式优化调整,实现课堂的因材施教和教学效率的提升。

**3.1.2 创设互动教学模式** 高职形体健身操课程效果和教师与学生有着紧密关系,唯有双方互相配合和协助才能提升课堂效果和学生学习质量,所以教师应当准确定位学生在课堂中的地位,尊重学生在课堂中的独立个体需求,为学生提供表达个人述求的机会,根据学生的个人需求以及形体健身操知识和动作掌握情况制定合理化的教学方案。教师采取互动教学模式是对传统“师本课堂”理念的颠覆,是“生本课堂”理念的体现,符合素质教育的要求。例如,教师展示完某个具体动作后,学生可以模仿练习,当教师感觉学生热情不高时,可以将学生两两划分成一组,让学生彼此充当自己的“镜子”和动作示范者,学生互相指出彼此动作的不规范之处,教师在巡视中对学生的动作进行指点,对学生的疑问进行解答,教师在此过程中发挥引导者和解惑者的作用。

### 3.2 教学方法的创新

**3.2.1 示范提示法** 大部分学生在此之前都未接受过专业的形体健身操课程,其对形体健身操的理论和知识所知不多。教师在课堂上应首先讲明课程涉及的理论知识,然后对课程中的具体动作进行亲身示范。示范过程中,要求教师要能够准确呈现形体健身操动作<sup>[5]</sup>,教师是学生的第一模仿者,教师动作的失误也会造成学生动作的不到位。有些学生肢体协调性本身不高,教师经过几遍示范后,其依旧记不住动作,此时学生可能就会比较尴尬,容易对形体健身操课打退堂鼓,认为自己不适合学习形体健身。(下转第108页)

作者简介:吴婕(1989年4月),女,汉族,籍贯:山西太原,学历:本科,专业:体育教育,研究方向:形体健美操,职称:讲师。

作基本要求》(教社科[2018]2号)中明确了思政课实践教学的学分,“从本科思想政治理论课现有学分中划出2个学分、从专科思想政治理论课现有学分中划出1个学分,开展本专科思想政治理论课实践教学。”“四史”教育融入思政课,也需要实现课堂教学和社会实践教学双向发展。比如通过参观革命活动旧址,走进红色基地、使学生身临其境;进行对“四史”故事的宣讲活动,使学生深化对历史文化的了解等活动,增强思政课“四史”教育对学生的吸引力,提高思政课的实效性。另外也需要紧跟时代发展速度,创新教学手段,利用互联网和新兴媒介载体对“四史”故事进行宣传和讲解。如在微信上设立“四史”教育公众号;借助宣传教育平台不断推送“四史”微课和相关影片。高校也可以利用红色资源,打造“四史”直播教育讲堂,使学生被其内容和形式所吸引,调动学生学习“四史”的主动性和自觉性。

2.3 在教学内容上,要有整体性且满足现实需要 整体性是“四史”教育融入思政课所要坚持的首要原则,也就是说把虽然“四史”是不同的版块内容,但也要注意作为一个整体进行研究,注意“四史”之间内容的相互联系。例如,学习党史,要从党史与国史的联系中去认识,要把其放在整个中华民族伟大复兴的历史进程中去认识,看到“我们党领导的革命、建设、改革伟大实践,是一个接续奋斗的历史过程,是实现中华民族伟大复兴的完整事业。”对于学习国史,习总书记说得很明白:改革开放前和改革开放后这两个时期“本质上都是我们党领导人民进行社会主义建设的实践探索”,教育而“决不是彼此割裂的,更不是根本对立的,其次,首先,由于部分院校在开设专门的近现代史课程上存在不足,因此也需要高校在“四史”教育中的课程设置上进行研究。在思政课上进行“四史”教育,需要以其所在学校的育人理念为指导,依据学校学生的学情、学风、学力打破传统教学模式的束缚,也就是说在思政课上进行“四史”要具有针对性,以学生现实需要和发展诉求出发,通过与学生交流、调查问卷、平台数据分析等形式全面掌握和分析学生,并在此基础上制定有效的教学方案,选择更易于学生理解和接受的教学内容。

(上接第106页)教师此时要用鼓励的方式提示学生,让学生能够顺利完成动作,动作的完成度越高,学生的学习信心越大、学习热情越高,这有利于课程的顺利推进。

3.2.2 实践练习法 高职院校形体健身操课通常是每周一节,课堂时间比较有限,在有限的时间内充分理解并掌握形体健身操动作,对有些学生难度较大。而且经过一周的时间,学生可能会遗忘上周已经掌握的动作。学习本身是一个温故知新的过程,可部分学生主动性不高,其在课余时间不会专门进行形体健身操练习,此时就可应用实践练习法让学生由被动练习变成主动参与者。例如,高职院校的形体健身操教师可以和爱好形体健身操的学生共同组织形体健身操相关社团,当社团有序运行后,教师可退出社团,让学生成为社团的运营者和参与者,教师在学生需要时对其活动进行指导。社团可定期组织形体健身操相关的比赛,促使形体健身操逐渐发展成为院校的校园艺术之一,为学生提供形体健身操实践机会的同时,有助于丰富高职院校的校园文化。

#### 4 结束语

教师教学理念滞后、学生兴趣不高是目前形体健身操课的

2.4 教学反馈上,实现教师和学生的及时沟通 “四史”教育要想在思政课堂上真正收到实效,及时准确的教学反馈信息十分重要。在“四史”教育中,不仅需要在学习前对学生需要进行调研了解和准确分析,还需要加强教师和学生的及时沟通,实现对教学效果的精准及时的反馈。例如,通过借助学校现有的网络信息平台进行思政课“四史”教育效用动态监控系统,达到及时收集信息,有效解决学生在学习过程中面临问题的目的;通过信息技术的利用,编订“四史”教育学习档案全面掌握学生的学习动态。在对教育成效进行反馈时,需要从以下三方面进行。首先是对教师主体的反馈。教师在进行“四史”教育的知识灌输中,会通过学生表情、肢体动作和课堂作业及时准确地对在教学与实践过程中遇到的问题进行反馈。单个主体的反馈往往具有主观性和经验性,但是借助大数据分析就可以较为及时准确地反映受教育者的整体情况。其次学生主体的反馈。通过借助一些先进的技术手段,如大数据分析等,通过了解学生对当下热点问题的看法、观点、立场,准确把握学生的思想变化,在帮助学生化解舆论危机和驱逐错误思潮中引导学生树立正确的世界观、历史观。最后是对“四史”教育的各类手段进行反馈。通过对教师教学手段进行反馈评估,有针对性地调整教育手段与教育媒介,从而让教学手段更好地服务于教学内容,更加有效地实现对学生的教育功能。

#### 参 考 文 献

- [1] 唐晓诗,融燕.对当代高校思想政治教育改革的思考[J].北京电子科技学院,2007.
- [2] 张志丹,历史虚无主义的危害及治理[J].红旗文稿,2018.
- [3] 王浩,思政课教师的使命担当[J].社会主义论坛,2019.
- [4] 教育部印发.新时代高校思想政治理论课教学工作基本要求 [EB/OL]. [https://b4bb35bece38ed7a52e9834b3a461c26.casb.hebtu.edu.cn/srcsite/A13/moe\\_772/201804/t20180](https://b4bb35bece38ed7a52e9834b3a461c26.casb.hebtu.edu.cn/srcsite/A13/moe_772/201804/t20180).

主要问题,教师基于“生本教育”理念可创设情境和互动教学模式,提升学生学习兴趣,运用示范提示法和实践练习法巩固学生技术动作。教师教学模式和方法的优化有利于学生感受形体健身操的魅力,真正爱上形体健身操课,实现个人仪表形态的塑造、身体素质的提升、健全人格的培养。

#### 参 考 文 献

- [1] 兰宇.中等职业学校形体训练与健美操教学的融合研究[J].辽宁师专学报(自然科学版),2019,21(02):61-64.
- [2] 赖玉华.中等职业学校健美操教学中形体训练的要素及内容探微[J].教育现代化,2019,6(37):213-215.
- [3] 黄瑞苑,王秋伊.高职院校形体课创新模式研究[J].运动,2018(23):125+135.
- [4] 薛建伟.形体训练在高职院校健身操舞教学中的应用与研究[J].当代体育科技,2018,8(19):118+120.
- [5] 张红艳.重庆市中等职业学校健美操与形体训练教学的融合研究[J].文体用品与科技,2019(08):186-187.