

慕课模式下健美操教学过程设计及方法分析

周方茵

(辽宁师范大学 辽宁大连 116029)

【摘要】在新时期,涌现出了很多新的教学模式,其中慕课在教育教学中得到了普遍应用。很多高校纷纷将慕课引入健美操教学中,以推动高校体育课程教学改革。基于此,本文对慕课模式下健美操教学过程设计及方法进行了探讨,以供参考。

【关键词】慕课模式;健美操;教学过程;设计;方法

慕课是基于网络开设的开放课程。随着全民健身热潮的兴起,人们对自身健康越发重视,健美操运动因其健身效果好、易学等优势受到了人们的关注,并在高校内得到了普及。在慕课模式下如何设计健美操教学过程,以激发学生参与学习、锻炼的积极性、学习的自主性是广大体育教师要重点考虑的问题。

1 健美操课程教学特征

健美操是体育与艺术的融合运动,因学习目的、任务等的差异,可将其划分成健身性、竞技性及表演性几种类型。因健美操形式灵活等特征,现已成为体育教学、休闲娱乐的重要活动形式。健美操课程特征如下:

第一,提升审美能力,适应个性化需求。健美操的艺术观赏性很强,在训练、展示健美操时,可以给学生美的体验与感受。随着健美操的逐步发生及人们体育素养的持续提升,健美操的呈现形式也有了很大的改善,变得更为丰富^[1]。

第二,示范教学为主,重视教学过程的直观性。一套完美的健美操所涵盖的动作非常多,各动作处在不断地变化之中。基于健美操的实践性、专业性强等特征,教师在实际教学时需要认识到直观教学的重要性。教师要综合语言讲述、身体示范来教学。学生通过观察,模仿,熟悉各个动作,掌握核心要领。

第三,音乐伴奏和课堂教学融合。健美操动作的完美展示离不开相应的音乐,音乐伴奏更能够将健美操的人体美、动作美等体现出来。健美操动作本无声,但有了音乐的烘托可以刺激学生的听觉,让学生能够随着音乐节拍辅助动作的完成^[2]。

2 慕课模式下健美操教学过程设计及方法

在慕课模式下设计健美操课程教学过程,需要对学生及课程内容特征加以考虑,综合体育教学理论、课程教学特征、网络环境特征等内容,以保证教学过程设计的合理性。

2.1 教学目标

顾名思义,教学目标也就是开展教学可以实现的目标。要实现教学目标,尊重学生的主体地位,教师根据教学目标对健美操加以讲述,并做示范;学生根据自身的学习情况,确定学习任务、目标^[3]。

经过对各种健美操课程教学设计的调查了解到,教学目标主要涉及认知目标、技术目标情感目标几方面。基于慕课的健美操教学目标与传统健美操教学目标有差异,可

以细分为以下四个方面:一是运动参与目标。学生经过学习慕课上的健美操,可以对健美操的学习更有兴趣,并能积极参与到学习活动中来。二是运动技能目标。经过学习健美操慕课,可以更系统地掌握健美操运动基础知识、技术及训练方式,能熟练展示动作技能。三是身体健康目标。经过学习健美操慕课,学生可以对自身的身体健康状态有一个基本的了解,掌握可以增强体能素质的方式方法,养成科学运动的好习惯,提升自己的健康水平。四是心理健康目标。经过健美操慕课的学习,可以让学生更全面的展示自己,发挥自身的才能,形成一个好的心理素质,在运动中收获快乐^[4]。

依据慕课健美操课程特征设置的教学目标,相较于传统课程教学有了很大的改变。健美操慕课关注学生个体差异、需求。对于同一难度的健美操,教师可设计多种健美操组合动作,学生结合自身兴趣,选择想要学习的内容。同时,慕课健美操课程教学资源可以重复应用,学生可以随时观看视频、强化训练。

2.2 教学任务

要有效开展教学,必然需要确定教学任务,这是很重要的,基于慕课下的健美操教学任务如下:

第一,讲述理论知识,传授动作技术。教师在课程教学时要坚持理论和实践融合原则,讲述理论知识,传授技能技术。同时,还要遵循循序渐进原则,促使学生从健美操学习的感性认识向理性认识方向转变,让学生能够更全面的去理解健美操知识、技能,并能够学以致用^[5]。

第二,提升学生的艺体素质。学习健美操对学生的体能、身体素质等方面的要求比较高,教师要依据学生的身体素质适当地开展体育教学,组织训练活动,以提升学生的专项力量,使学生的健美操动作可以连贯、娴熟。

第三,提升学生的艺术表现力。教师要在学生掌握基本的健美操动作的条件下,重视培养学生的艺术表现力,让学生对所学动作理解更透彻以保证课程教学效果。

第四,强化学生的适应能力。教师要冲破传统单一教学模式的束缚,重视学生的情感体验,营造轻松愉悦的课堂氛围,注重课堂互动,强化学生的集体意识,以增进师生间、学生间的感情。

2.3 教学内容

高校基于慕课的健美操教学内容的设计,要将培养学生学习健美操的积极性及锻炼体能素质放在首要位置,所设计的教学内容要科学引导学生对健美操学习的初步认识,提升学生身体的柔韧度、协调度等。为了体现教学设计的合理性,在教学基本动作时,教师可选较为复杂的动

作,拓展教学的深度。总体而言,基于慕课的健美操教学内容的的设计可为中低强度有氧训练。根据健美操课程特征,健美操技术内容所在比例大。所以,在内容设计时,要重视技能、技术训练,保证学生运动量的科学性。若是运动负荷强度太大,会对学生的健康安全带来影响。如图1为慕课模式下健美操教学内容设计。



图1 慕课模式下健美操教学内容设计

上述基于慕课下的健美操教学内容从基本的有氧健身操到风格化健身操等几个章节来教学。从简单到复杂,每个章节课程内容的学习都由教师示范完整动作。但要注意的,基于慕课的健美操课程设计虽然围绕健美操教学大纲展开,但是因慕课课程较为特殊,教师在教学中,需要对知识体系加以重新优化。要考虑运动类课程的线上教学与传统教学模式的差异,慕课健美操课时短,如何在较短的时间内将教学任务完成。这就要求教师精简教学过程,结合慕课特征以及学生可以集中注意力的时间,安排好课程教学内容^[5]。

2.4 教学环境

教学环境可以从狭义、广义两个层面去分析。从狭义层面看,教学环境指的是师生所处的物理环境;从广义层面看,教学环境涉及人和人之间相互作用而产生的心理环境。健美操课的受众对象很多,部分体育资源不完善的高校,可利用慕课实施教学。慕课可以对各种资源加以优化整合,结合健美操各动作的差异性选择相应的教学场地。基于慕课的健美操课程设计是对物理环境的优化应用。比如说,出于对学生在校条件的考虑,缺少合适的场地、场所去锻炼,因而在慕课模式中就可以设置寝室健身操,这样学生在寝室就能够进行课程内容的学习。同时,在理论教学中,可借助多媒体辅助讲述。对学生来说,基于慕课模式下的健美操教学能够为学生提供仿真教学环境,学生能够结合教学内容灵活选择教学场所,学习理论、技能。此外,从心理环境角度看,基于慕课的健美操教学,师生

互动可以通过慕课平台。为了创建一个更舒适的心理环境,教师就要从如下方面进行:首先,对教学课程加以精心设计,科学安排教学内容。其次,教师在录制健美操课时虽然学生并未真正参与,但是教师课对课堂教学加以模拟,结合自身经验,对学生学习中可能会面临的问题加以做出预设,再依据预设编制提示信息,以强化学生的参与感。比如说,在弹力带塑形操这一内容的学习中,学生在坐姿划船时,要用肘关节将身体夹紧,躯干挺直微微前倾,收腹部。教师在讲述该动作要领时,可插入提示性信息,在肘关节位置用颜色标准 90°。这样,能够让学生更有代入感,更关注该动作要领。最后,教师要有效应用慕课平台和学生互动。教师要依据课时特征,设计与之有关的测试,并让学生在慕课平台去讨论,通过对学生的引导,解决困惑。此外,在教学时,教师还要注重教学反馈对心理环境创建的积极作用,鼓励学生在平台上上传反馈意见,教师可通过平台了解到学生的反馈意见,意识到教学内容设计存在的问题,并加以调整^[6]。

2.5 教学方式、教学评价

教学方式选择的科学与否直接影响着课程教学效果。在实际教学时,教师可采用讲授法、演示法、游戏法等多种教学方法。

在基于慕课的健美操课程教学中,教学评价是必不可少的环节,科学有效的教学评价是检验教学质量的有效手段之一。基于慕课的健美操教学评价包含对学生的评价、课程评价及教师评价几种。对学生的评价包含平时成绩及技能考核等方面;课程评价包含对课程内容设计的科学与否、课程内容的安排是否合理等层面;教师评价主要是对教师的课程教学方式方法应用的合理性,知识讲述的完整性等加以评价。

3 结语

综上所述,基于慕课模式下的健美操课程教学设计具有明显的优势,能够有效弥补传统课程教学存在的问题。为此,在实际教学中,教师要科学进行慕课内容的设计,确定教学目标、教学任务、教学内容、教学环境、教学方式,并做好教学评价,以保证课程教学效果。

作者简介:周方茵(2001.5—),女,辽宁葫芦岛人,研究方向:体育;指导老师:高一伦(1990.1—),女,满族,辽宁大连人,硕士研究生,讲师,研究方向:健美操。

【参考文献】

- [1] 李辉.慕课背景下高职院校健美操教学过程设计的构建研究[J].体育世界(学术版),2019(11):126+125.
- [2] 杨红云,陈旭辉,舒杭.基于MOOC的混合式教学模式的探索与实践——以“移动应用设计与开发”课程为例[J].中国教育信息化,2019(9):27-31.
- [3] 王理华.网络教学平台慕课制作的教学设计环节探析[J].电脑知识与技术,2017,13(27):152-153.
- [4] 赵红,张童.慕课MOOC时代下的高校健美操网络课程建设与应用[J].当代体育科技,2015,5(18):125-126+128.
- [5] 席菲菲.慕课背景下健美操教学平台创建措施分析[J].体育科技文献通报,2020,28(9):86+129+135+178.
- [6] 孙丽男,赵丽艳,谭福玲.基于慕课的混合式教学模式的实施策略分析[J].对外经贸,2019(1):123-125.