

# 自合教学模式在健美操教学中的运用

王京琼, 何培森

(怀化师范专科学校 体育系, 湖南 怀化 418008)

**摘 要:** 体育教育的目标正从应试教育向素质教育转轨, 健美操教学在传授基本知识和基本功的同时, 应把教学重点放在培养学生的创新意识、创编能力、自学能力和合作互助能力上。通过 10 年来对健美操课的教学实践, 形成了一套具有代表性的教学模式——自合模式, 对培养学生这些方面的能力取得了显著效果。

**关键词:** 自合模式; 健美操; 能力

中图分类号: G831.32 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2001)03-0107-03

## The study on the application of the model instruction of study by the mselves and cooperate to the P.E profession in college physical educaton

WANG Jing - qiong, HE Pei - sen

(Department of Physical Education, Huahua Teacher's Scholl, Huaihua 418008, China)

**Abstract:** The target of physical education is on the path from the test education to the quality education. When importing basic knowledge and skill to students, teachers should pay more attention to fostering students' innovation sense, abilities to compose, study by themselves and cooperate with others. In the teaching practice of body - building exercises for ten years, the author has made a suit of representative model instruction, remarkable results were achieved in fostering the students such abilities.

**Key words:** method of study by themselves and cooperate; body - building exercises; ability

由于受传统教学观念的影响, 健美操这门年轻的课程从设立开始便未能摆脱传统教学模式的禁锢, 在面临社会发展和教育改革需要下, 如何跟上时代发展的节奏, 适应教育革发展的需求, 本文根据健美操的特点对健美操教学模式进行了探讨。

## 1 研究对象、方法

(1) 研究对象: 体育系 92~97 级健美操专修班学生、体育系 98~99 级学生。

(2) 研究方法: 实验研究法、调查研究法、文献研究法、数理统计与综合分析法。

## 2 结果与分析

### 2.1 教学策略

2.1.1 合理安排教学内容, 体现课程内容“多功能”的特点

教学内容的安排要适当地体现时代特征、社会需求与课程体系完整的统一性, 使健美操课程内容、方法、教学组织向多样化、灵活化、个性化发展, 突出对学生创新意识、创编能力, 教学、组织能力, 教学与训练等综合能力的培养, 提高学

生的艺术性和表现力, 使个人的气质、智力、需要、动机和自我意识等个性特征得到充分的发展。在教学中减少讲授时间, 增加自学时间, 重视实践环节, 教师精讲, 学生精练, 提高教学质量。见表 1。

表 1 怀化师专健美操普修教学内容

部分	内 容	学时
理论	健美操概述 健美操的创编 健美操的裁判法 健身房知识	8
技术	健美操基本动作组合 健身健美操 3 套(包括学生自学弹动操) 大众锻炼标准 1-3 级 小组创编健身健美操组合 个人创编健身健美操 1 套(考试) 竞技健美操典型动作 小组创编竞技健美操(考试)	38
考试	理论 健身健美操 个人创编健身健美操 小组创编竞技健美操	8

收稿日期: 2000-09-30

作者简介: 王京琼(1967-), 湖南武冈人, 讲师, 研究方向: 健美操教学与训练。

2.1.2 优化教学形式与方法,培养学生的综合能力 健美操教学内容丰富,任务重。根据专业培养目标,结合健美操特点,教学组织形式如下:(1)理论与实践相结合 教学时以实践练习为主体,理论阐述为核心,促进能力的提高;(2)教师与学生相结合 教学时既要发挥教师的主导作用,又要发挥学生的主体作用,使学生在主动的学习中,想象力、创造力、艺术性、欣赏力得到充分发挥,如教师在教步伐组合练习时,教师先教徒手练习,然后引导启发学生,加上手臂动作,设计出更多的动作、动作组合;(3)传授与自学相结合 具有代表性的、复杂的、难度大的动作以传授为主,教材上适合自学的内容由学生利用课余时间自学自教,教师进行检查总结,以提高学生的讲解能力、纠错能力、教法分析能力;(4)课堂提问与讨论相结合 开展课堂提问、讨论,是引导学生积极思考问题,主动参与教学活动的一种教学方法,如难度动

作组合练习,难度动作与难度动作的连接方法,学生在练习中展开讨论,(5)直观模拟和电化教学相结合 在教学中采用摄像、动作录像慢放、现场诊断和正误动作对比同时在大屏幕上呈现等,加强了学生的感性认识。多媒体教学手段引进课堂教学,如学习竞技健美操难度动作,把动作名称和图像同时呈现,进行讲解,解决了教师只讲不能示范的难题。

2.1.3 教学评价 对学生学业成绩的检查与评定,是教学过程的一个重要组成部分。改变传统的技评与理论考试的评价模式,改革应试教育中考试目的唯一性,考试内容的片面性和考试形式的单一性,确立能力评价在整个评价体系中地位,体现评价标准的多元性,评价方法、手段的多样性。设计具有科学性和可操作性的能力评价指标体系,具体实施方法如表2所示。

表2 教学评价操作实施程序

部分	内 容	能力评价	分值	考试时间	主考老师
理论	理论	理论水平	25	期末	
	健身健美操	模仿记忆能力	15	期中前	
技术	个人自编健身健美操	创编能力 审美能力	20	期中	任课老师
	体操教研室自编竞技健美操	自学能力 组织和排练能力 合作和互助能力	30	期末	
平时	热身操、放松操的领操 学生典型教学 作业	领操能力 语言表达能力 教学分析及纠错、评判能力	10	随堂	任课教师

## 2.2 教学模式

以创造性教学理论为指导,结合健美操教学特点,进行了健美操课教学目标、结构、内容重组,教学策略和教学评价的改革,形成一套具有代表性和典型性的健美操创新性教学模式——自合模式,即自学模式和合作模式的组合。

自学模式:根据健美操项目特点,让学生掌握健美操知识和会跳操的能力基础上,重点是培养学生的创新意识和创

编能力,而这些能力仅仅靠课堂上的学习难以达到,必须利用各种信息媒体,如书籍、磁带、光盘、电视等,独立阅读、独立思考、系统学习、自我提高,这就是自学模式。当然这种模式不是孤立地自学,仍然需要辅导,有了辅导和自学,学生的创新意识、创编能力、审美能力得以迅速提高。(如表3所示。)

表3 健美操教学自学模式

类别	过程	能力培养	主要措施
规定动作的自学(弹动操)	1. 个人阅读文字、图解——分节练习——配乐——完整配乐练习 2. 小组观摩——评价、纠错、互助辅导——成套动作完整练习 3. 小组练习:小组观摩——老师评价、纠错——全班练习	自学能力 模仿能力 教学分析及纠错能力 审美与评判能力	1. 学生课后自学自教 2. 课后小组练习及指定互助练习 3. 课上实践讲评
个人自编健身健美操组合(作业)成套健身健美操	查阅资料——思考——设计动作——音乐——完整创编——讲评	自学能力 创编能力 审美能力	1. 学生课后自学自编健美操组合 2. 课后自编热身操、放松操 3. 个人自编一套健身健美操,作为期中考试。

合作模式:互教互学、合作教育是此教学模式的特点。

健美操学习过程并不是个人的学习过程,要采用分小组学习

练习的方法,发挥骨干帮带、互教互学的作,并经常进行小组观摩评比和期终全年级的小组创编竞赛比试,充分调动学

生学习的积极性和集体主义精神,如见表4所示。

表4 健美操教学合作模式

类别	过程	能力培养	主要措施
小组创编健身健美操	查阅资料——思考——动作设计创编——音乐——完整创编——配合练习——指导性检查——考试	自学能力 创编能力 组织与排练能力 合作与互助能力	1. 小组创编健美操组合 2. 队形变化创作 3. 小组编一套健身操,期中考试
小组创编竞技健美操	查阅资料——思考——开头与结束造型的设计——难度动作设计——操化动作——成套动作的组合——音乐——配合练习——指导性检查——考试	教学能力 审美能力 应用能力	1. 自编造型练习 2. 难度动作练习 3. 操化动作创编 4. 小组编一套竞技健美操,期末考试

自学模式、合作模式的有机结合,形成自合教学模式,把教与学的中心从教师转移到学生的身上。在鼓励、合作、互利的气氛中,有选择性、计划性、目的性进行学习。学生的创造性、艺术性、教学能力、创编能力得到加强,综合素质得到普遍提高。由于同学们在健美操普修课、健美操专修课中学到了健美操理论知识和技术水平,为他们在健美操运动水平的提高和创编、训练能力打下了良好的基础。在教育实习中,健美操的课堂教学与开展课外活动获得普遍好评,健美操专修班学生表现更是突出,以97级为例,全班21人,其中获校级优秀实习生称号的5人,获系级优秀实习生称号的10人;在2000年怀化师专教改教学比武中,健美操教学课荣获一等奖;健美操教学和训练的综合研究在1996年、2000年校教学成果评比中连续两次被评为二等奖;在湖南省第五、六届大运会健美操比赛中获6个冠军、3个亚军,4个编排一等奖,在湖南省首届大众运动会健美操比赛中,获团体操冠军、2个亚军。2000年健美操课被评为校级重点课程。

从表5中看出绝大多数的学生是接受和肯定这种教学模式,极少数学生因为基础差,花的时间少,不能很快适应这种教学模式。但他们并不否定这种教学模式,能正确认识原因所在因此老师在课堂教学中要区别对待,提高差生的学习积极性。

表5 自合教学模式的情况调查 人(%)

年级	人数	效果好	效果一般	效果差
97级专修班	21	19(90.5)	2(9.5)	
98级	123	102(82.9)	18(14.1)	3(2.4)
99级	136	115(84.6)	19(13.9)	2(1.5)

### 3 结论与建议

(1)自合教学模式给整个教学过程注入了新的活力,提高了学生学习的积极性和兴趣,提高了教学质量。

(2)自合教学模式对提高学生创新意识、创编能力、自学能力和合作互助能力等方面取得了显著效果。

(3)自合教学模式使学生在较短的时间内学到更多的东西,促进了学生对动作技术的强化和巩固,同时培养了学生互助互学,团结拼搏的集体主义精神。

(4)自合教学模式不是简单地自学、合作,仍然需要辅导,授课模式也是必不可少的,教学过程中根据教学对象、教学内容,恰当地结合应用授课模式、自学模式和合作模式,这样的教学才生动,教学效率才高。

(5)我们采用自合教学模式教学效果是明显的,但仅仅是个尝试,还未到最优化状态,有待于进一步完善和提高,还需要广大有兴趣的同行不断摸索和实践。

### 参考文献:

- [1] 王京琼,何培森.对体育专业健美操专修课程改革的研究[J].山东体育学院学报,2000,16(4):82-84.
- [2] 易淑梅.培养大学生健美操创编能力的实验研究[J].北京体育大学学报,2000,23(1):100-102
- [3] 查有梁.教育建模[M].南宁:广西教育出版社,1998.

[编辑:周威]