

高校健美操教学模式的创新

俞爱玲

(绍兴文理学院 体育系 浙江 绍兴 312000)

摘要 健美操教学应树立以学生发展为本的课程观,摆脱传统的固定班级授课制的束缚,实行分层教学,培养学生的创新精神,开创学生积极主动的学习新模式。

关键词 普通高校;健美操;教学模式

中图分类号:G831.32 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)02-0077-03

Renewing teaching model of calisthenics in college and university

YU Ai-ling

(Department of Physical Education, Shaoxing College of Arts and Sciences, Shaoxing 312000, China)

Abstract This article points out that calisthenics teaching should be based on the curriculum ideal of "Students' development is essential", should break the traditional model of regular-class teaching and should teach by different levels so as to develop students' creativity and start a new learning model for students to learn actively and enthusiastically.

Key words college and university; calisthenics; teaching model

21世纪是知识经济的时代,创新是知识经济的灵魂。知识创新源于创新教育,创新教育则是高等学校内在本质的需要和实践要求,培养学生的创新能力是高等教育的特殊使命。作为高等教育重要组成部分的体育在实施创新教育过程中必须发挥它特有的功能来培养创新型人才。21世纪快节奏的生活方式,对创新型人才的健康提出更高要求。人们对健康的投入主要是以健身的投入为主。20世纪80年代以来,健美操以其强大的生命力风靡世界,最先进入百姓健身市场,并成为大众健身房的支柱项目,在体育产业开发中占有重要的地位。

自1991年10月在北京举行了第一届全国大学生健美操、艺术体操大奖赛以来,健美操在高校迅猛发展。部分高校成立了健美操俱乐部,学生有“花钱买健康”的健身意识与需求,有的俱乐部已逐渐由“福利型”向“消费型”转化,以健身康乐为宗旨,开辟校内体育文化市场。但是由于受“应试教育”的影响,不少高校健美操教学拘泥于动作技术的传授,忽视对学生健美操学习的兴趣、态度及能力的培养,尤其是忽视对学生创新意识、创新能力及创新个性的培养,这既不利于创新型人才的培养,也不利于培养学生终身体育的态度和能力。“由于学生在教学前的差异是客观存在的,在教学过程中的表现如努力程度、反应速度、对教学内容的理解程

度等,也存在着差异,教学的结果也必定会存在差异,不同学生发展的水平、提高的程度,在不同的学科、不同的教学内容学习上都会存在差异。教学能促进学生的发展,但教学并不是让学生平均发展,让所有学生朝着一个方向发展,把学生塑成同样的模子。^[1]但是目前高校健美操教学评价却是拿着同样的模子衡量不同的学生,即根据所教的一、两套操的掌握程度给学生一个成绩。因此高校健美操教学必须突破现有教学模式中存在的弊端与误区,根据当代课程理论与健美操项目本身发展的新动向,结合创新教育与“健康第一”的指导思想的要求,构建21世纪高校健美操课程的创新体系已迫在眉睫。

1 高校健美操教学模式的理论分析

“模式”一词,英文是 model,原义是“模式”、“模型”、“典型”、“范围”等。一般来说,通常将“模式”理解为对某种事物或现象的存在及运动方式进行抽象分析后得出的理论概括,是一种简化的理论描述。^[2]对于体育教学模式的定义为“体现某种教学思想或规律的体育教学活动的策略和方式,它包括相对稳定的教学群体和教材、相对独特的教学过程和相应的教学方法体系”。^[3]体育课堂教学模式是体育教学改革的主要内容,是理论化的教学方法的系统概括和总结,它既是

理论系统的具体化,又是教学经验的系统概括。^{〔4〕}一个成功的教学模式具有双重功能,一方面,它表达一种教育思想或教育理论,另一方面,它又提供如何最有效地达成既定教学目标的程序和策略。另外,体育教学模式具有相对的稳定性,它包括相对稳定的教学群体和教材,相对独立的教学过程和相应的教学方法体系。对每一个健美操教师来说,他的教学活动是具体的,有特定课堂内容,有他自己的教学特色,但他并不能摆脱深层教学模式的普遍规定性。理想的健美操教学模式具有相对的稳定性和微观的灵活性,体现了共性和个性的统一。建立一个新的教学模式,必须找到它的立足点或依据。根据日本学者广岗亮藏的观点,最优化的教学模式应依据教学目标、教材和学习者发展水平这3个变量构建的模式。新的教学模式是从旧的教学模式基础上诞生的,它是对旧的教学模式的扬弃,我们的教学实践不能为了模式而模式,而是为了提供教学质量,从实际出发,办出自己的有特色的教学模式,这样的教学模式才会有生气与活力。

2 教学模式创新

第3次全国教育工作会议提出高等教育的任务是要“以培养学生能力和创新精神为重点”。“实践证明,大学生已具备了一定的创新能力,如果把精力过于用在单纯记忆过去的知识上就会影响学生的创新积极性,这不仅是一种精力浪费,也是我国高等教育和体育教学长期不能融入世界发达国家高等教育的行列,不能有效地培养创新人才而存在的共性问题。^{〔5〕}高校健美操教学中学生创新能力的培养主要是指创编能力的培养。“健美操的创编是依照健美操的特点、规律,根据其目的、原则并在自身知识的依托下,把单个动作组织造成健美操锻炼与竞赛套路的过程。^{〔6〕}健美操创编能力则是在创编过程中表现出来的一种创造性地运用已有的知识、动作和技术的本领,它是思维、想象、分析、概括等多种能力的综合反映。“健美操是一项综合性很强的体育运动项目,要想有效地达到锻炼及竞赛的目的,简单地把动作穿连起来是远远不够的,而要注重健美操的本质、特点及整套的结构、时间、空间、运动方式、风格特点、音乐等诸多因素的有机结合。^{〔7〕}因此,健美操教学中学生创新能力的培养是一项复杂的系统工程,教师要时刻关注学生的兴趣与需要以及学习掌握情况,针对不同学生进行不同的教学设计;单纯猜测要教学生的技能是什么是不够的。比较好的方法是与学生交流,测验学生技能,直至你对他们有充分的了解,足以进行适当的教学设计。^{〔9〕}经过半个学期健美操基本部分的教学,学生之间的差异变得很明显,有必要对学生进行技能考评,根据成绩优、良、及格把若干个同时开课的教学班分成3组,根据学生人数的多少,重编教学班,为他们设计不同的教学目标、教学内容以及考核标准,通过分层教学来促进每个学生的发展。克服传统的固定班级授课中学生学习出现“两极分化”现象——学得快的“吃不饱”,学得慢的“吃不了”。

“现代教育则更加注重受教育者的兴趣和潜能,根据人的特点进行不同的教学是未来教育的发展趋势。^{〔5〕}为此,我

们应该树立以学生发展为本的课程观,摆脱传统的固定班级授课制的束缚,取消强制性的考试内容。为学生积极主动地学习创设有利环境,使学习成为一种建构性的再创造过程,把创新能力的培养落实到健美操教学的每个环节。

2.1 教学目标的创新

“教学目标是全体具有作为社会主义公民所必须具备的思想品德素质、科学文化素质、身体心理素质和劳动技能素质的总目标为依据,结合本学科特点和学生实际,从认识、操作和情意三个方面确定的。^{〔8〕}由此推出,健美操教学目标应该是培养学生对健美操的兴趣与爱好,掌握健美操的基本知识、基本技术和基本技能,培养创新能力及科学锻炼的习惯,促进创新个性的形成,使之具有良好的心理素质与思想道德品质,这是健美操教学的总目标。但在实际的教学过程中,应根据学生的体质水平、体育能力、兴趣爱好以及学习掌握情况划分成三级子目标,一级目标:对健美操有浓厚的兴趣与爱好,基本技能优秀,敢于大胆创新,能自编自练成套的有较高质量的健身健美操和竞技健美操,达到健美操国家三级运动员的标准;二级目标:对健美操比较感兴趣,基本技能良好,在教师的指导下,能顺利创编一定质量的健身健美操;三级目标:对健美操有一定的爱好,基本技能一般,在教师的启发与指导下,能基本完成健身健美操的创编任务。

3.2 教学内容的创新

更新教学内容是教学改革的核心。教材是教学内容的载体,是培养能力的工具,健美操教材要力求做到基础性与时尚性、科学性与生活性、普及性与针对性的统一,尽量满足不同学生的需求。

(1)理论课的重要性。“健美操运动与其它运动项目一样均具有该项目本身的科学理论基础,包括自然科学、社会科学、和人文科学等基础理论知识。”知识、能力、素质三方面是相辅相成的,它们分别处于不同的层面,并通过相互之间的紧密联系而构成了人的全面发展的整体。一般说来,知识是属于表层的东西,但它是基础,是能力和素质的载体,没有丰富的知识,也就不可能有强的能力和高的素质。^{〔9〕}体育与健康知识的传授依赖于一定量的体育理论课时;“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”中规定:“体育理论部分的学时不得少于全年体育课时的12%(大约每年8~9学时)。”^{〔10〕}然而,不少高校忽视体育理论课教学,课时一压再压,有的每学期安排1~2学时,有的甚至一年1~2学时,导致体育理论课时不足,严重影响大学生掌握必要的体育基础理论知识与卫生保健常识,缺乏从事健美操健身的相应的知识。这造成部分大学生健身意识淡漠、锻炼自觉性差的后果。据调查,86.6%的教师认为“增加身体锻炼知识教学,使体育与健康教学相结合”是当前体育教学改革的重点。世界上许多国家都重视向学生传授体育卫生保健知识。^{〔11〕}因此,在保证理论课课时的前提下,通过开展健美操与形体美、健美操与健康、健美操的营养与评价等知识系列讲座,来拓宽学生知识面,提高学生的体育文化素养以及形成健康的生活观与生活方式。

(2)教学内容的精品性。更新教学内容是教学改革的核心。教材是教学内容的载体,是培养能力的工具,健美操的具体内容可谓千变万化,日新月异。这就要求教师具有较高的创造性信息加工能力,通过对教材的分析、判断、比较、评价,力求健美操教材体现基础性、时尚性、科学性、实用性、普及性与针对性的统一,尽量满足不同学生的需求。教材内容相应地划分为三级。A:基本知识、基本技术、基本技能;B:健身健美操;C:竞技健美操;D:健美操等级运动员规定动作三级(表1)。

表1 健美操三级技能教学内容进阶

级别	第1学期期中前	第1学期期中后	第2学期
一级目标	A ₁	B _{1,2} + C ₁	C ₂ + D
二级目标	A ₁	A ₂ + B _{1,2}	C ₁ + C ₂
三级目标	A ₁	A ₂ + B ₁	B ₂ + C ₁

2.3 优化学生的学习评价

教学模式的创新呼唤与之相匹配的新的教学评价,而“学习评价是整个教育评价的核心,通过学习评价,不仅可以了解教师的教学情况,而且可以了解学生的学习情况,有利于教师改进教学,有利于学生进一步学习”^[15]对学生的“学习评价首先是从评定学生学习成绩开始的”^[13]成绩评定应从各项评价指标中精选,把那些能鼓励和督促学生进一步参加锻炼的内容作为评价指标,这样才能体现过程性评价的反馈作用^[13]。再者“对知识的运用和再创造是现代教育的追求,重复和再现只会禁锢学生创造性思维和个性发展”^[14]因此,健美操教学的考核与成绩评定要突出对学生创新能力的评价,重点强调对已学的健美操基本知识、技术、技能的综合的、灵活的、合理的运用能力的培养。通过评价,让学生体会到自己努力的成果以及由此带来的“成就感”,也让学生清楚自己的不足,引发他们继续努力的动机,激发他们的创造欲望和竞争意识。健美操教学需要建立一套科学的学生素质发展综合评价指标体系。评价内容要改变以学生身体素质达标成绩或一套健美操成绩的单维性评价,为身体素质、心理素质和社会素质等多维性评价,将结果评价和过程评价结合起来。在评价的方法上,要做到定量与定性相结合,自评与他评相结合。考试评分的内容及权重为:理论知识(20%)、个人操的完成(15%)、个人标的创新(15%)、集体操

的完成(15%)、集体操的创新(15%)、出勤率与着装(10%)、道德与风尚(10%)。

总之,置健美操教学于21世纪‘个性化、生活化、终生化体育’的大格局中,要求教师运用现代化教学手段和方法,探寻健美操教学规律及有效教学途径和方法,提高体育教师劳动的科技含量。

参考文献:

- [1]丁安康.和学新.主体性教育的教学策略探索[M].天津:天津社会科学院出版社,2000.
- [2]王健.体育教师教育课程模式研究的依据及策略[J].上海体育学院学报,2000,24(1):18.
- [3]杨楠.体育教学模式与主体教学浅论[J].北京体育师范学院学报,2000(1):3.
- [4]王玉珠.信息社会的体育教学模式设计及其实验应用[J].上海体育学院学报,1998,22(4):39.
- [5]贡娟,李晓红.试论构建高校体育教学创新体系[J].体育科学,2000,20(5):22-24.
- [6]孟宪军.健美操指导员培训教材,第6讲,健美操的创编[Z].北京:国家体育总局运动管理中心,1999(4):2.
- [7]加涅RM,布里格斯LJ,韦杰WW.教学设计原理[M].上海:华东师范大学出版社,1999:28.
- [8]何元春,王爱萍.国外体育课程理论的发展方向给我国体育专业课程设置的启示[J].南京体育学院学报,2000(9):42.
- [9]陈安槐.以素质教育观为指导的体育课程与教材改革[J].上海体育学院学报,2000,24(1):2.
- [10]田建国,韩延明.大学教育现代化[M].济南:山东教育出版社,1999:209.
- [11]陆永庆,寿文华.高校体育理论教学的重要性与措施[J].上海体育学院学报,2000,24(2):82.
- [12]陈秋超,袁静.论现代体育课程的发展趋势[J].武汉体育学院学报,2000,34(4):76.
- [13]曲宗湖,杨文轩.域外学校体育传真[M].北京:人民体育出版社,1999:401-406.
- [14]王健.试析体育课程考核与评价[J].扬州教育学院学报,2000(3):38-39.

[编辑:李寿荣]