

# “创新型”高校健美操专业教学模式

胡良玉 吴 勇

(西昌学院 体育系,四川 西昌 615022)

**【摘要】**通过对健美操教学方法和教学形式探索研究,根据培养学生综合能力和创新能力的要求,提出了创新型健美操教学模式。

**【关键词】**创新型;健美操专业;教学模式

**【中图分类号】**G831.32 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)03-0131-03

随着知识经济时代的来临,创新教育也成了素质教育的重要内容。新世纪的中国教育处于改革和发展的关键历史时期,新世纪对人才素质的培养,特别是创新能力的培养,提出了更高的要求。然而,我国体育教育专业的课程设置与教学模式长期以来受旧的课程设置和教学模式的束缚,多以掌握竞技运动技能为主,其特点是专业性强、灵活性差、知识面窄、缺乏对能力的培养。必须采取丰富多彩的教学方法和综合集成的教学模式,才能达到培养高素质、多知识、强能力的创新人才的目的。通过对健美操专业教学方法和教学形式探索研究,根据培养学生综合能力和创新能力的要求,提出了创新型健美操教学模式。

容的构建上,突破传统的以竞技健美操项目为主的格局,重视基本技术、基本能力和其它边缘学科知识的渗透,在完成健美操专项技术教学之外,增加自我设计体育锻炼能力训练、心理素质训练、公关能力训练、实践能力训练等内容,充实健美操专项课的教材内容,培养多方位综合能力。创新型教学模式为学生主动参与、合作学习创造了条件,形成了民主和谐的教学气氛,学生真正成为课堂的主人。在教学中,学生不是复制性地接受知识和技能,而是创造性地灵活运用所学的知识,有利于学生全面素质的提高,有利于高校体育教学目标的实施。同时,对推动和发展健美操运动,培养更多的健美操骨干力量,促进全民健身有重要的作用。

## 1 创新型教学模式的作用及意义

教育教学改革与发展的研究,迫切需要探讨反映时代特点的教育理念和适应时代特点的多样化教学模式。因此在教学模式上要注重培养学生探究学习兴趣的习惯,促进学生自学能力、实践能力、创造能力的形成。创新型教学模式的实施是在教学指导思想上转变观念,改进教学方法,加强实践性教学环节,使学生在掌握技术的基础上,能灵活运用技术,创造性地应用所学知识,独立创编套路、组合,并在课堂领操实践锻炼中增长才干,提高综合能力。这种教学模式的实施首先必须对教材和教法进行改进,要从素质教育的角度出发,重新审视健美操教育,合理安排教材内容和运用教学方法。在教材内

## 2 创新型教学模式的基本思路

### 2.1 改革教学内容与方法 培育学生创新意识

首先从教学内容入手,改变原有教学内容一成不变的现象。根据大学生的特点,将当前最流行的健美操内容纳入教学计划,突出时尚风格。调动学生的学习兴趣,在学生掌握基本技能以后将“自编操”纳入课堂教学中,使得健美操教学具有一定的开放性,这对学生综合能力的培养具有重要作用。教师在教学过程中应积极探索和采取灵活多样的现代教学方法,注重开发学生智力和能力。要废除“注入式”方法,改变“训练式”方法,采用“诱导式”方法,把课堂教学与课外实践相结合,课外自学与辅导互补,个体学习与集体编训共存,培养学生的体育兴趣,促进其

收稿日期 2007-06-18

作者简介 胡良玉(1964-)女,副教授,主要从事体操及健美操的教学与研究。

创新思维能力的发展。其次根据健美操开放性的特点,在教学中采用“创新式”组合教法,运用不同的教学方法对学生进行素质教育。如采用以鼓励为主的“启发式”教法创造宽松的教学环境,为学生的创新学习做好准备工作;采用“角色体验”,让学生自主带操活动以培养学生的主体性学习意识;采用“小集团合作”方式解决独生子女合作精神差的问题,同时有利于学生创新思维的迁移;采用“自编操”教学方式鼓励学生的创新行为,培养学生的创新精神等等。并在此基础上对健美操进行相应的改革与实践,一种“学习—创编—实践—再学习”的创造力教学模式就是一种适应当代社会需要,有利于提高教学效果的新的模式运行系统。

## 2.2 建立课外活动平台,发挥俱乐部作用

课外活动作为体育课的延伸,是学校体育工作的重要组成之一。成立专业健美操俱乐部,组织不同层次的比赛和表演,积极宣传和开展健美操大众锻炼等级标准达标活动,通过引导学生对荣誉的争取以及今后就业的需求,激发学生的参与意识,促使学生人人响应,并能有目的地充分利用课间、课外活动积极参加健美操活动,在不断的有目的的锻炼中,使学生从中获得满足、快乐和自我价值的实现。

## 2.3 利用多媒体现代化教学网络,提高健美操运动的科学性

在教学中大量借助多媒体现代化教学手段,对现有的健美操课进行加工改造,将不同学科领域的现代技术手段,引入到健美操的课堂中来。如通过观看 VCD 等教学方式,让学生了解健美操的发展动态趋势、锻炼价值、健身效果和表演效果等,来激发学生学习的主动性、积极性。同时开设网上专业学科论坛,为学生提供交流切磋的空间,使教学内容、形式、方法更加丰富、真实、直观,教学效果更佳,形成一个良性循环的教学网络,为学生提供了良好的自学条件和环境。

## 2.4 注重实践教学,培养学生综合能力

有计划、有组织地为学生安排实践教学课,通过评教评学、学中教、在教中学、边教边学,逐步缩短学生与教师的距离,让学生通过课堂实践教学的锻炼,达到能力提高的目的,全面发展学生的能力,提高其实践教学水平。根据社会需求,对梯队人才进行建设和培养,通过交流共同提高。利用社会健身行业对健美操专业人才的需要,建立良好的实习合作关

系,为健身行业培养专业的健美操梯队人才,有效提高了学生毕业后的就业率。同时,利用课余时间到各健身俱乐部帮教帮练,不但可以把在学校学到的理论知识加以运用和实践,而且还可以学到各种风格的、时尚流行的健身操。通过课内外实践的反馈,可以使学校教学内容与时俱进,从而与社会和时代潮流保持同步。

## 2.5 根据社会需求,培养专业人才

根据社会需求、项目特点及就业方向进行有针对性的、系统的专业培训和实践教学。通过外聘健美操专职教师和教练对专业课学生进行“健身指导员”培训提高,而且还可以获得在健美操技术等级方面的资格认定。目前健美操运动以其强大的生命力和富于艺术性的表现形式,成为一项深受人们喜爱的体育项目,随着我国全民健身运动的深入开展,健美操也成为大、中、小学的热门课程,社会上各种健身行业也如雨后春笋般蓬勃发展,因此,对健美操专业人才的需求与日俱增。在这些因素的影响下,学生能经常化、自觉地参与健美操的锻炼,从而极快地提高专业水平,使学生的就业率得到提高,充分体现健美操的社会价值。

## 2.6 考试成绩综合化,突出合理性

专业考核分为技术考试、技能考试和理论考试三部分。通过对所学成套动作的技术考试,考查学生完成动作的规范性、熟练性、表现性以及动作姿态的优美性等。技能考试,首先学生创编不同难度及种类的组合动作并撰写教案或教学计划,然后亲自带操演示。通过技术动作的实践教学,考核其动作术语、带操的示范、手势、口令、表现力及交流的技巧等。通过参与现场考评,掌握运用技术原理分析技术动作,熟悉达标方法及组织方法。理论考核方式,以开卷、闭卷和开、闭卷结合及主题研讨式等考核方式进行,避免“一纸定终身”的种种弊病。

# 3 小结

“创新型”教学模式能激发学生的创新精神、开发创新潜力、培养创新意识,彻底改变了传统的教学模式。提高了学生学习的兴趣和热情,调动了学生学习的积极性和主动性。通过各阶段的多种教学实践,使学生的综合能力和创新能力得到提高,促进了学生的全面发展。“创新型”教学模式加大了教学的可操作性,营造了愉快、宽松、合作、教学相长的教学环

境,创造了和谐的教学氛围。学生的实践教学使健美操课堂更生动活泼,学生在学习过程中,课内课外相结合,从而完善了教学过程,促进了学生全面的发展。

参考文献:

- [1]洪涛. 高校健美操教学模式改革[J]. 辽宁体育科技, 2005(2) 83.
- [2]王毅. 培养高校健美操专业人才的有效途径[J]. 平顶山学院学报, 2005(5) 96-98.
- [3]张群华. 高校健美操教学新模式的运用研究[J]. 辽宁行政学院学报, 2006(3) 93-94.

## On Innovative Teaching Modes for Calisthenics Majors in Colleges

HU Liang - yu ,WU Yong

(Physical Education Department ,Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

**Abstract:** The article studies the teaching methods and modalities. In order to meet the requirements to develop the integrative and creative abilities of the students it puts forward the innovative teaching modes of calisthenics.

**Key words:** Innovation; Calisthenics major; Teaching modes

(责任编辑:张荣萍)

~~~~~  
(上接 113 页)

ZHANG Ren - ren

(Department of Physical Education ,Yibin College, Yibin, Sichuan 644000)

**Abstract:** How to overcome fear in hurdle race is a big problem for the teacher and the student. This article mainly studies reasons and intervention measures for fear in hurdle race. It aims at providing some models and refers to the teaching of hurdle.

**Key words:** Hurdle race; Fear; Reasons; Overcome; Intervention measures

(责任编辑:张荣萍)