

线上线下混合式教学模式在高校健美操课堂中的运用研究

罗渝

湖北文理学院, 中国·湖北 襄阳 441000

摘要: 高校体育教育重点在于塑造学生的运动技能, 健康观念以及综合素养, 健美操课堂是体育教育专业的关键教学形式, 要更新模式来符合“00后”学生的学习需求, 经由创建“线上自主预习+线下精准实操+线上反馈复盘”混合式教学流程, 可以解决传统健美操课堂中个体学习存在较大差异, 教学缺乏针对性等问题, 目的在于改善高校健美操课堂的教学质量, 促使学生在运动技能和自主学习能力方面共同发展, 给高校健美操教学改革赋予参考。

关键词: 混合式教学模式; 高校健美操; 00后学生; 自主学习; 教学改革

Research on the Application of Blended Online and Offline Teaching Mode in College Aerobics Classes

Luo Yu

Hubei University of Arts and Science, China Hubei Xiangyang 441000

Abstract: The focus of college physical education is on developing students' athletic skills, health awareness, and overall literacy. Aerobics classes are a key teaching format in physical education programs and need to be updated to meet the learning needs of "post-2000" students. By creating a blended teaching process of "online self-study, offline precise practice, and online feedback review," it is possible to address issues in traditional aerobics classes, such as significant differences in individual learning and a lack of targeted instruction. The aim is to improve the teaching quality of college aerobics classes, promote the joint development of students' athletic skills and self-directed learning abilities, and provide a reference for reforming aerobics teaching in colleges.

Keywords: Blended teaching model; College aerobics; Post-2000 students; Self-directed learning; Teaching reform

0 引言

混合式教学模式把线上数字化学习资源和线下课堂面授指导的优势融合起来, 重新塑造教学执行路径, 让学生凭借线上平台在课前自己学习, 预先了解教学内容, 整理知识脉络和难点问题, 然后由教师在线下课堂实施有针对性的讲解, 互动探讨和操作指导, 帮助学生做到知识的深入内化, 这种教学模式冲破了传统教学在时空上的局限, 学生可以按照自己的学习速度灵活规划线上学习进度, 特别适合像健美操这样对动作规范性和身体协调性要求比较高的课程, 动作基础较差的学生能够经由多次观看线上示范视频巩固基础, 进而能在课堂操作阶段更好地跟随教学节奏, 改善学习效果。于是, 本文把健美操课堂当作研究对象, 深入探究混合式教学模式的应用策略, 为体育教学的创新发展提供可借鉴的思路。

1 在高校健美操课堂中翻转课堂教学模式的优势

1.1 搭建自主预习平台

混合式教学模式利用学习通, 慕课等线上平台, 把健美操理论要点, 动作拆解视频之类的资源做成模块化的形式并推送给学生, 学生可以按照自己的运动水平和时间规划, 自主调整学习的速度, 线上资源具备可以多次播放, 能够精确暂停的特点, 这有益于学生一步步剖析复杂动作发力的方法以及连接的原理, 预先形成起理论知识和技术动作之间的联系想法, 从而有效地防止那种由于传统课堂示范速度较快, 讲解历时较少而引发的知识获取断层状况发生。

1.2 激活学生主观能动性

混合式教学模式冲破传统“教师单向输出, 学生被

动模仿”的教学束缚,形成“线上自主探究+线下互动提升”这样的双向教学循环,课前学生可以自行确定自己的学习难点,并就薄弱部分展开有针对性的预习;线下课堂上,教师的身份由知识传授者转变为个性化指导者,关注学生的动作差错并实施一对一的矫正,而且引领学生就成套动作编排展开小组探讨,使得学生在自主阐述和合作交流当中处于课堂的核心位置。

1.3 释放线下实操训练效能

混合式教学把理论讲解,基本动作拆解等内容转到线上去做,这样就在很大程度上释放了线下课堂的时间和空间资源,使得课堂重点完全朝着加深和拓展实际操作能力的方向转变,老师和学生可以专心投入到动作规范的打磨,成套动作连贯性的训练以及创意编排的应用当中去,教师能够准确把握住每个学生在技能方面存在的不足,并及时给予指导,开展小组协作创作和成果展示之类的活动,不但能够加强学生的实际应用能力,还能优化他们的更新思维。

1.4 助力运动能力稳步提升

线上存在一些标准化的动作分解视频,这些视频给学生给予了精准的模仿参照物,课前多次练习利于学生初步塑造起正确的肌肉记忆。线下课堂实施针对性纠错并展开加强训练,可以有效地改正学生自己练习时不易察觉到的动作误差,改善发力方式以及动作之间的连贯性,这样一种“课前打基础,线下提质量”的阶梯式训练模式,会极大缩减技能学习的时间,促使学生渐渐提升动作的规范性和身体的协调性,在技能升级过程中体会到成功的喜悦,从而进一步激发他们的运动热情。

1.5 培育终身运动发展理念

混合式教学需学生自行完成课前线上学习任务,此过程可有效提升学生的自主规划能力及自律意识,线下课堂的互动交流与成果展示,让学生在团队合作时领略健美操运动的魅力与意义,从而加强其体育学习的积极性与主动性,若长期维持此种模式,则有益于学生摆脱对被动学习的依赖心理,形成自主锻炼,积极探究的良好习惯,把课堂上学到的内容拓展到课外生活,渐渐树立起“健康第一,终身运动”的可持续发展的体育理念。

2 高校健美操课堂上采取混合式教学模式的可行性分析

当下,高校学生大多已达到电脑,智能手机的全面覆盖,而且普遍养成了依靠各种学习类APP获取知识,交流探讨的习惯,无论是硬件设备还是软件应用都比较完备,

这给混合式教学模式在健美操课堂上的落实给予了稳固根基。课前,教师可以经由学习通,慕课平台,微信等途径上传有关健美操理论知识的文档,动作拆解微课视频以及成套动作演示影像之类的教学资源,学生利用课余时间就能完成线上预习,从而打破传统教学在时空上的局限。

健美操这门体育课非常注重应用,需经由反复做动作并执行动作的拼接来熟练掌握技术要点和艺术展示手法,这同混合式教学“线上打下根基,线下加以应用”的核心理念十分贴合,在线阶段,学生可自行学习以积累理论知识并初步模仿基本动作,事先整理好学习时存在的疑惑;而在线下课堂里,则可着重关注动作规范性的纠正,成套动作连贯性的提升以及创意编排方面的合作交流等关键应用内容,这样教师就能准确把握每个学生的个性化学习需求,并给予有的放矢的引导帮助。

3 混合式教学模式在高校健美操课堂中的实施路径

3.1 线上资源精准推送

教师要依照课程教学目的以及学生运动基础的差别,创建分层化,模块化的线上学习资源包,并上传到学习通,中国大学MOOC这些主要的教学平台当中,这个资源包要有三个关键模块:第一是理论知识模块,其中包含有关健美操项目发展进程,动作编排准则,运动损伤防范等方面的图文讲义和趣味科普短视频;第二是技术动作模块,要录制下核心动作的分解微课,经由慢动作回放,多角度拍摄,用动态箭头标明发力点这样的方法,着重阐述跳跃步伐转换,手臂姿态配合,身体重心掌控等技术要领,而且还要加上一些常见的错误动作对比视频;第三个是拓展加强模块,可以发送高水平健美操比赛的集锦,不同风格(比如拉丁风,爵士风)的健美操套路演示视频。教师需提前3-5天把资源包及预习任务清单推送到平台,预习重点在于把握基础动作的发力逻辑与衔接顺序,而且可借助平台后台功能,随时跟进学生视频观看时长,重复播放次数,预习测验完成状况等数据,既能促使学生做好课前预习,又能精确把握学生知识的不足之处,给线下课堂教学赋予定向参考,学生依照自己的健美操运动水平和课余时间规划,自行调整视频播放速度,对于手脚配合不佳等难点动作加以反复揣摩,按照预习清单标记疑惑之处,从而为线下课堂的高效学习形成根基。

3.2 线下课堂靶向突破

线下课堂开讲之初,教师要安排5-6分钟的针对性热身活动,除了常见的关节活动之外,还要加入与本节课动

作有关的专项热身训练,比如踝关节的弹性跳跃练习,手臂的波浪形摆动练习等,以此来减小运动损伤的风险,接着,教师会依照线上预习的数据反馈,把学生分成5-6人的学习小组,先让他们小组内部相互交流预习体会,就手脚配合不协调,重心转换不顺畅等共同存在的问题展开探讨并相互帮助练习。在此基础之上,开始小组展示环节,各组选出一名代表做动作演示并阐述技巧要点,分享自己从预习阶段总结出来的关于维持稳定,加强力量等方面的体会,教师一直观察并做好记录,在学生阐述完毕之后,针对示范时出现的问题实施集中纠正,经由现场对比示范,亲手调整身体姿势等方法,促使学生领会正确动作的力量使用方法;对于讲解思路明晰,示范动作准确的小组,给予及时肯定和加分奖励,从而调动起学生的参与热情。对于线上预习数据显示存在基础薄弱情况的学生,教师执行一对一的个性化指导,经由录制学生动作视频并同标准视频做对比,精准找出动作偏差之处,进而制订个性化的矫正方案,经由这种“自主表现-互助探究-针对性纠正”的模式,让学生切实成为课堂的主人,重点解决学习中的难点,明显改善动作的熟练程度和规范性。

3.3 小组协作创意创编

学生已经熟练掌握了基础动作的合成之后,教师会组织小组合作来开展创意创编活动,从而加深学生灵活运用健美操动作并更新思维的能力,教师事先会在平台上公布创编主题,比如“校园活力风健美操套路”“全民健身简易健美操”之类的,并且给出创编的要求:要融入本节课学过的基础动作,套路的时长限定为1到2分钟,而且还要具备规范性和观赏性。各个小组可以凭借线上平台去查找健美操比赛的视频,参考创意编排的例子,获取创编的灵感,围绕动作连贯的流畅性,队形变换是否合理,节奏和音乐是否相适应这三个主要方面展开探讨,规划出具有自己特色的小组健美操套路,在创编的时候,教师要来回走动给予指导,对于那种讨论气氛冷淡,创编思路受阻的小组,教师可以用显示好的创编实例片段,提出启发性的问题(像“怎样把跳跃动作和踏步动作更自然地过渡起来?”之类),来拓宽学生的思路;如果某个创编方向偏离了教学目的,动作难度过高或者过低,就要及时加以纠正,把握住活动的整体节奏。各组完成创编之后,依次展开成果展示,全班同学会从动作完成度,编排创意性以及团队协作表现这三方面实施现场投票评分,评选出诸如“最佳创意奖”“最佳表现奖”等奖项,经由创意创编活动,不但能够激发学生的革新潜能及其团队协作意识,而且可以让学

生在实际操作中加深对健美操动作编排原则的体会。

3.4 课后复盘总结提升

课堂临近结束时的前十分钟,教师会安排学生展开集体回顾总结活动,引导学生回忆并整理本节课的关键技术点,特别关注发力顺序,重心转换时间这些容易出错的地方,促使学生自己说出尚未掌握的动作难点,然后经由师生交流以及再次做示范来弥补不足,加强本节课组合动作的规范性。教师还要针对学生的课堂表现和创编成果给出全方位又积极的评价,认可他们在混合式教学过程里的发展与革新之处,从而提升学生的学习自信心和达成感,课后,教师利用线上平台布置分层式的课后作业,基础层作业要求学生录下自己练习基本动作组合的视频并上传,以此稳固课堂上学到的内容;而提升层作业则让各小组改良自己创编的健美操套路,把动作细节做到更完善。教师在平台上设立线上答疑专区,随时解决学生课后操作过程中出现的问题,经由发放匿名线上问卷,和部分学生开展一对一访谈等方式,搜集学生对于线上资源质量,线下课堂环节设计的看法和建议,准确找出混合式教学模式中的短缺之处,给后续教学方案的改良赋予科学按照,创建起“预习-上课-复盘-改良”的教学循环。

3.5 多元考核综合评价

混合式教学模式当中,要冲破传统单一技能考核的限制,创建起“线上+线下”“过程+结果”“技能+素养”相融合的多元考核评价体系,全方位评定学生的综合能力,考核内容包含四部分:第一,线上学习考核,占20%,按照平台后台的资源观看情况,预习测验成绩,线上答疑参与度等来评分;第二,课堂表现考核,占20%,从学生的小组展示表现,互助探究参与度,个性化指导配合度等方面实施评价;第三,创编应用考核,占30%,依照小组创编成果的动作规范性,编排创意性,音乐适配度,以及学生在创编过程中的贡献值来评分;第四,期末综合考核,占30%,让小组做一套健美操动作表演,由专业教师和学生代表组成评审团,遵照动作完成情况,团队协作表现,艺术表现力等给予分数,并且把小组互评成绩也考虑进去。多元考核体系可全方位考量学生的理论知识把握状况及技术动作水准,而且会突出对改进能力,团队协作素养的看重,促使学生关注学习全过程的积淀与优化。

4 结语

在高校健美操课堂里采用混合式教学模式,可以有效地把线上数字化资源和线下实际操作训练的优点融合起来,改善知识传递的速度,突出学生的课堂主体作用,这个模

式对于加强学生的运动技能,塑造更新思维以及终身体育理念十分关键,也为改善健美操课程的教学质量给予了实用的途径,在高校健美操课堂上推进混合式教学模式时,最初要依靠数字化教学平台来创建分层化,模块化的线上学习资源包,经由精确推送信息并跟进进度,给学生课前自主学习形成根基;执行过程中重点在于线下课堂的定向指导,小组相互帮助和创意创作,达成“线上打基础—线下提能力”的教学循环;课后应当借助线上线下共同回顾总结,并且按照“线上+线下”“过程+结果”这种多元评定体系,全方位考量学生的综合素养,给出具有针对性的建议和积极的推动。

参考文献:

[1] 周婷婷. 体育专业健美操课混合式教学应用效果研

究[J]. 娱乐体育, 2025,(16):130-132.

[2] 李茜. 混合式教学法在高校健美操课程中的应用价值和实施路径[J]. 娱乐体育, 2025,(15):87-89.

[3] 陈钟桔. 高校健美操课混合式教学模式与传统教学模式师生交互行为的对比研究[D]. 西安体育学院, 2024.

[4] 何敏. 高校健美操混合式课程教学模式探索研究[C]// 中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(学校体育分会)(六). 成都体育学院, 2023:106-107.

[5] 王瑶. 体育专业健美操课混合式教学应用效果研究[D]. 西安工业大学, 2023.