

“学练赛评”视域下高校公共体育健美操选修课的教学实践研究

卯昌敏

昭通学院, 中国·云南 昭通 657000

摘要: 以“学练赛评”视角来探究高校公共体育健美操选修课教学实践, 阐述该模式闭环赋能、全程育人的主要思路, 符合“健康第一、全面发展”的新时代高校体育教学核心理念。就目前课程教学方式僵化、课后练习缺乏、全员赛事欠缺、评价导向弱化等存在的突出问题, 从优化教学内容方法、构建课后练习体系、营造全员赛事氛围、建立多元评价机制四个方面提出系统的实践路径, 从师资、资源、制度三个层面建立全方位的实施保障机制。目的在于推进高校健美操课程教学改革, 提高学生的身体素质、运动技能和综合体育素养, 给新时代高校公共体育教学创新发展提供实践参考和理论借鉴。

关键词: 学练赛评; 高校公共体育; 健美操选修课; 教学实践; 一体化教学

Teaching Practice Research on Aerobic Exercise Elective Courses in University Public Physical Education from the Perspective of "Learning, Training, Competition, and Evaluation"

Mao Changmin

Zhaotong University, China Yunnan Zhaotong 657000

Abstract: This study explores the teaching practice of aerobic exercise elective courses in university public physical education from the perspective of "learning, training, competition, and evaluation," elaborating on the core idea of this model—closed-loop empowerment and holistic student development—Which aligns with the central concept of modern university physical education emphasizing "health first" and comprehensive development. Addressing prominent issues such as rigid teaching methods, insufficient after-class practice, lack of inclusive competitions, and weakened evaluation guidance, the paper proposes a systematic approach through four dimensions: optimizing teaching content and methods, establishing an after-class practice system, fostering an inclusive competitive environment, and building a diversified evaluation mechanism. It also outlines a comprehensive implementation support system at three levels: faculty, resources, and institutional policies. The aim is to advance reform in university aerobics course instruction, enhance students' physical fitness, motor skills, and overall sports literacy, and provide practical references and theoretical insights for innovative development in public physical education in higher education institutions.

Keywords: Learning, training, competition, and evaluation; University public physical education; Aerobic exercise elective course; Teaching practice; Integrated teaching

0 引言

高校公共体育是落实“健康第一”教育理念、提高学生体育素养的主要阵地。健美操选修课具有健身性、审美性、趣味性, 是高校公共体育的重要课程。传统健美操教学存在着学练脱节、赛教分离、评价单一等弊端, 不能适应新时代体育育人的需要。学练赛评一体化教学模式是以闭环赋能为核心, 将学习、练习、竞赛、评价四个环节融合在一起的一种高校健美操教学改革的新思路。根据高校公共体育普惠性的特点, 分析健美操教学存在的问题, 建

立“学练赛评”一体化的教学实践体系, 提出保障机制, 提高教学质量, 促进学生全面发展。

1 “学练赛评”一体化教学模式的育人逻辑

学练赛评模式的核心育人逻辑就是闭环赋能、全程育人。传统的健美操教学是单向的、线性的教学过程, 各个教学环节之间互相割裂, 学生处于被动接受的状态。一体化模式的四个教学环节是一个完整循环, 学习给练习提供理论和技能支持, 练习加强学习成果, 填补认识空白, 竞赛检验学练效果, 激发学习动力, 评价引导学练改进, 规

范赛事运行,各个环节互相促进、共同发展。同时该模式以公共体育课程普惠性、全员性为立足点,抛弃了专业体育竞技化、精英化的导向,以提高全体学生体育素养为目标。在学练过程中夯实学生运动技能和体育知识,在赛事展示中培养学生团队协作、心理素质、审美能力、拼搏精神,在多元评价中引导学生自我认知、自我提升,最终达到学生身体素质、运动技能、体育品格、审美素养全方位提高的目的,符合高校公共体育“健康第一、全面育人”的核心理念。

2 高校公共体育健美操选修课教学现存问题

2.1 教学方式单一僵化

目前大多数高校公共体育健美操选修课教学内容存在着明显的滞后性和固化性,课程内容一直采用传统的成套动作,内容更新缓慢,缺少与现代流行健身元素、大学生兴趣爱好相融合的趣味性和创新性。教学内容大多只重视肢体动作的机械传授,忽略了健美操理论知识、韵律节奏、形体审美、运动防护等配套内容的讲解,造成学生只能机械模仿动作,缺少对健美操运动的深入认识,不能理解动作背后所蕴含的发力逻辑和审美内涵,学习深度不够。在教学方式上,大多数教师采取的是“示范、模仿、重复练习”这种传统的灌输式教学模式,教师是教学的主体,学生是被动的接受者,课堂上缺乏互动和探究。教学过程中忽略学生的个体差异,不同的身体素质、运动基础、接受能力的学生使用相同的教学标准和训练节奏,不能进行分层教学、因材施教,整体教学缺乏针对性。

2.2 课后练习体系缺失

健美操技能的熟练掌握需要不断系统地进行练习巩固,但是目前高校健美操选修课的练习场景高度集中于课堂,课后的练习体系基本上是空白的。课堂教学时间有限,每周课时固定且短,课堂上只能进行基本动作的教学和初步的练习,不能达到精细打磨和熟练程度的提高。课后没有统一的练习规划、专业指导和监督机制,学生课后自主练习没有方向,大部分学生课后不再做巩固训练,课堂所学技能很快就会忘记,动作规范性、熟练度难以提高,学练脱节问题严重。单一的练习形式是造成学生在练习过程中产生厌烦情绪的一个重要原因,大部分教学过程是以集体教学的形式为主,在分组合作、自主创编、纠错练习等环节中没有相应的训练内容,使学生在练习过程中缺少了探索和创新的机会。

2.3 全员赛事氛围不足

赛教融合是激活健美操教学活力的关键,但当前高校

公共体育健美操教学普遍存在“重教学、轻竞赛”的问题,赛事活动与课堂教学严重脱节。一方面,面向公共体育选修学生的常态化、普惠性赛事体系缺失,高校健美操相关赛事多针对专业体育学生或校队成员,普通选修学生参与赛事的渠道狭窄,多数学生在整个课程学习期间无任何赛事展示与竞技体验,技能输出平台缺失。另一方面,课堂教学未融入赛事思维,教学过程中缺乏竞技化、展示性的训练环节,教师不注重培养学生的舞台表现力、心理素质与团队协作能力,导致学生动作熟练但缺乏感染力,难以适应展示与竞技场景。同时,校园整体健美操运动氛围薄弱,缺乏常态化的班级展示、年级比拼、校园展演活动,学生参与运动、主动提升的动力不足,赛教融合的育人价值完全无法发挥。

2.4 评价导向作用弱化

教学评价是规范教学过程、检验教学效果、引导学生提高的重要途径,但是目前高校健美操选修课评价体系存在明显的不足。大部分高校仍然使用传统的终结性评价方式,课程最终成绩只以期末成套动作考核的结果来决定,忽略了学生课堂表现、练习态度、进步幅度、协作能力、创新表现等过程性指标。单一化的评价方式过分强调结果,忽略了学生个体的差异以及成长的过程,不能全面地反映学生综合的学习效果。评价主体单一,全程以教师单向评价为主,缺少学生自评、小组互评、综合点评等多元评价方式,学生处在被动接受评价的地位,不能够清楚地认识自身动作的不足和学习的问题。片面的评价体系使得学生普遍存在着重视期末而轻视平时的学习态度,从而严重地削弱了评价的诊断、激励和导向作用。

3 “学练赛评”视域下高校健美操选修课教学实践路径

3.1 创新课堂教学模式

以高校公共体育普惠育人目标为依托,根据大学生的身心特点和学习需要,重新构建健美操课程教学内容,创建起“基础理论、核心技能、审美素养、实用拓展”立体化的健美操课程教学内容体系。从理论上讲补充运动发展、发力原理、损伤防护、科学健身等知识,打牢学生理论基础。在技能上对教学内容进行简化,加入一些流行的健美操、形体操等,把高难度动作降低难度,适合学生的运动基础。在原有基础上增加审美培养、动作创编、队形编排等拓展内容,从各方面提高学生的综合素质。教学模式上抛弃单一的示范模仿授课方式,实行精讲多练、互动探究、分层教学。教师以重难点为重心进行精细化拆解教学,给

学生留足了练习时间。根据学生身体素质和运动基础来分层,制定不同的教学任务。同时采用小组合作学习方式,促进学生互相帮助、共同进步、共同发现错误、共同探究,从而调动学生学习的积极性和主动性,发挥出学生的主体作用,使教学真正做到“因材施教”。

3.2 建立课内外联动体系

针对传统教学练习场景单一、课后练习缺失的问题,创建起“课堂精练、课后常练、自主创新”一体化的练习体系,打通课内外教学的壁垒。课堂教学以重难点为重心,对成套动作进行细致的打磨,教师针对学生的共性以及个性动作问题进行有针对性的纠正,从而达到矫正错误动作的目的。并且改变练习形式,用分组比赛、片段合练、课堂表演等形式来打破机械重复的练习方式的枯燥,提高课堂练习的效果。课后创建常态化练习平台,按照教学进度安排专项练习任务,借助线上教学平台发布示范视频、课件音频等学习资料,给学生自主练习赋予精确指引。设置专门的校园体育场馆开放时段内的练习场地,满足学生运动场地的需求。培养学生小组间课后合作学习的习惯,互相督促。引导学生在学习过程中自主创编、改编动作队形,发挥出学生的创造性思维,达到技能巩固和能力提升的目的。

3.3 营造全员参与氛围

坚持全员参与、以赛促学、以赛促练的观念,创建起层次分明、覆盖面广的赛事展示体系,冲破传统赛事精英化的束缚,把赛事融入日常教学当中。创建课堂小型比拼、班级月度展演、学期校级竞赛三级赛事体系,让全员都有展示机会。课堂设置随堂比拼环节,检验当堂学练成果,调动学生课堂练习的主动性。学生在本学期结束时会进行一次以小组为单位的集体舞蹈表演,用以对动作的每个细节加以纠正,从而提高学生的集体合作意识以及在舞台上表演的能力。校级专项健美操比赛面向所有选修课学生,没有专业的限制,没有基础的限制,弱化竞技对抗性,突出健身性和趣味性,注重学生的动作规范、团队协作和精神风貌的展示。把赛事编排、舞台展示等元素融入到日常教学中,用赛事需求反向推动教学和练习,达到赛教深度融合的目的,营造出全员参与的校园健美操运动氛围。

3.4 建立多元评价机制

按照“过程为主、结果为辅、多元激励”的原则来重新构建健美操课程评价体系,摒弃单一的终结性评价方式,创建起包含过程性评价和终结性评价在内的综合评价体系,符合“学练赛评”一体化教学的要求。优化评价权重和指

标,把过程性评价作为主要的评价方式,包含课堂出勤、课堂参与、练习态度、技能进步、小组合作、赛事表现、自主创编等各个方面,全过程跟踪学生的发展轨迹。终结性评价主要是对学生成套动作的完成情况、动作是否规范、节奏是否恰当、形体表现力如何进行考核,是对阶段学习成果的一种检测。同时建立教师评价、学生自评、小组互评三者相结合的评价模式,教师进行专业评定,学生自我反思总结,小组互相点评共进。强化评价反馈激励作用,及时公布评价结果,明确学生优劣短板和改进方向,真正发挥以评促学、以评促练、以评促教的育人作用。

4 “学练赛评”模式实施的保障机制

4.1 强化教师综合教学能力

教师是“学练赛评”一体化教学模式落实的主体,教师综合教学能力的好坏直接影响到教学改革的效果。高校要强化公共体育健美操教师队伍的建设,定期开展健美操教学改革培训、专项技能研修、赛教融合教学研讨等活动,促使教师更新教学观念,抛弃固化的教学思维,充分认识学练赛评一体化教学的核心逻辑和实施要点。同时鼓励教师积极探寻新的教学方法、更新教学内容、开展赛事活动、改进评价体系,从而提升教师在课堂教学、课后指导、赛事组织、综合评价等各方面的综合能力,培育出符合新时代公共体育教学改革要求的高素质教师队伍,给模式落地赋予关键的师资支撑。

4.2 完善场地与教学资源建设

完备的场地设施和教学资源是保证“学练赛评”模式正常开展的基本条件。高校要加大公共体育教学资源投入,改善健美操专项教学场地、训练场地和赛事场地的建设,增添专业的音响设备、镜面设施、防护器材等教学设备,保证课堂教学、课后练习、赛事展示的场地设备需求。创建线上教学资源平台,把健美操示范视频、教学课件、节奏音频、创编教程、赛事案例等优质的教学资源集中起来,共享给学生开展自主学习、课后练习、创新创编,从而给学生提供全方位的教学资源支持。另外,合理安排体育场地开放时间,保证学生课后经常性的练习有场地可练,打破课内外教学资源的壁垒。

4.3 健全教学管理与激励制度

健全的管理制度是保证“学练赛评”教学模式稳定落地、长效运行的重要条件。高校要健全公共体育课程教学管理制度,把“学练赛评”一体化教学模式纳入健美操选修课教学大纲,明确学、练、赛、评各个环节的教学要求、实施标准和课时安排,规范教学全过程。建立完善的激励

制度,把学生课后练习情况、参加比赛、自主创作成果、小组合作等纳入到课程综合评价体系当中,对于表现好的学生给予表彰和奖励,激发学生积极参与学、练、赛的积极性。另外,健全教师教学考核制度,把赛教融合开展状况、学生综合素养改进成效、教学革新成果融入教师教学考核当中,促使教师落实新型教学模式,保证教学改革持续推进。

5 结语

学练赛评一体化教学模式给高校公共体育健美操选修课改革提供系统的解决办法。该模式冲破了传统教学割裂的状况,用学、练、赛、评这四个环节的闭环来达成知识传授、技能培育、素养提高的有机融合。根据教学实践中的痛点问题,从教学、练习、赛事、评价四个方面提出改进措施,并且还要有师资、资源、制度保障,从而有效地调动学生的运动积极性,提高教学效果。未来高校要不断深化教学改革,根据学生的需要和时代的发展变化来改进

模式,充分发挥健美操课程育人的价值,促进高校公共体育的高质量发展,培养身心健康、全面发展的人才。

参考文献:

- [1] 肖婷. 立德树人,以体育人:高校健美操课程多元教学评价理论体系的构建研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(12): 141-143.
- [2] 王平,樊玲. 高校健美操教学新模式的构建思路[J]. 拳击与格斗, 2023(6): 88-90.
- [3] 丁珊. 高校时尚健美操竞赛制教学模式创新路径研究[J]. 运动精品, 2023, 42(12): 21-23.
- [4] 梁华丽. 体教融合背景下高校健美操教学路径探索[J]. 当代体育科技, 2024, 14(5): 120-123.
- [5] 张艳永. 多元评价模式在高校健美操课程教学中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(18): 88-91.

作者简介: 卯昌敏(1974.01-),女,云南省昭通市,本科,高校讲师,研究方向:体育健美操。