

高校民族健身操网络实践教学模式研究

杨乙元¹, 邢群利², 康熙¹, 张昌爱¹

¹六盘水师范学院 体育学院 贵州六盘水

²黔南民族职业技术学院 贵州都匀

【摘要】网络实践教学模式是一种全新的教学模式,主要是在网络平台上共享教育教学资源,让学生根据自身实际情况选择不同的地点参与实践教学,以此满足学生的学习需求。在高校中将民族健身操以网络实践教学的形式呈现出来,搭建相应教学模式,目的是转变民族健身操的体育教学形式,拓展民族健身操教学服务范围,搭建公共体育服务体系。本文简要阐述了高校民族健身操网络教学模式构建的必要性,分析了高校民族健身操网络教学模式构建的可行性;对高校民族健身操网络教学模式的构建、教学模式实施进行深入研究。

【关键词】高校;民族健身操;网络教学;实践教学;教学模式

【基金项目】贵州省民宗委 2021 年省级民族工作项目(项目名称:六盘水师范学院民族健身操项目队伍建设及训练参赛,项目编号:黔民宗发〔2021〕9 号);2019 年度六盘水师范学院科技创新团队项目(LPSSYKJTD201911)

Research on network practical teaching mode of National Aerobics in Colleges and Universities

Yiyuan Yang¹, Qunli Xing², Xi Kang¹, Changai Zhag¹

¹Liupanshui Normal University, Guizhou Liupanshui China

²Qiannan Polytechnic for Nationality, Guizhou Duyun China

【Abstract】 Network practical teaching mode is a new teaching mode, which mainly shares education and teaching resources on the network platform, and allows students to choose different places to participate in practical teaching activities according to their actual situation, so as to meet the learning needs of students. In Colleges and universities, national aerobics is presented in the form of network practical teaching, and the corresponding teaching mode is built. The purpose is to change the physical education teaching form of national aerobics, expand the teaching service scope of national aerobics, and build a public sports service system. This paper briefly expounds the necessity of constructing the network teaching mode of National Aerobics in Colleges and universities, and analyzes the feasibility of constructing the network teaching mode of National Aerobics in Colleges and universities; This paper makes an in-depth study on the construction and implementation of the network teaching mode of National Aerobics in Colleges and universities.

【Keywords】 colleges and universities; National Aerobics; Network teaching; Practical teaching; teaching model

随着我国高校公共体育服务体系建设进程的逐渐深化,搭建民族健身操网络实践教学模式,成为新一个阶段的主要任务,无论是从当前教育现代化发展趋势来说,还是从民族健身操的课程体系建设来说,网络实践教学模式的建设均是民族健身操课程发展的必经之路。在高校民族健身操网络实践教学模式建设过程中,建议要以“国内精品视频公开课发展”作为基础,在理解“公共体育服务体系”之后,围绕民族健身操建设课程模式、课程内容、课程平台,进一步丰

富民族健身操网络教学方法,拓展健身操教学场景,激发大学生的参与热情,让学生在参与网络实践的过程中养成良好运动健身习惯。

1 高校民族健身操网络实践教学模式构建的必要性

一方面,传统民族健身操课程资源已经无法满足当前高校健身操课程教学需求,共享教学资源成为课程发展的必经之路。在现代化发展的过程中,各种传统教学模式逐渐被改进、优化,以网络技术为核心的

作者简介:杨乙元(1986-)男,吉林通化,硕士,教授,研究方向:健美操理论与实践研究

现代化教学模式已经成为高校教育发展的主要方向。现阶段,我国各地区高校纷纷根据自身实际情况进行个性化网络建设,各学校的健身操课程特色各有不同,因此,课程资源共享十分必要。建设网络实践教学模式之后,可以将优质高校的民族健身操课程共享到本校网络中,借鉴其他学校优势,达成教育合作共赢目的。此外,网络已经深入高校教育教学中,成为大学生日常生活中必不可少的要素,也是大学生参与课程学习的重要渠道之一。民族健身操的网络化教学模式,不仅可以进一步丰富当前高校体育课程模式,也能推动体育课程资源的建设发展,根据学生的实际需求为其提供相应的网络资源,充分满足学生的多元化需求^[1]。

另一方面,高校民族健身操属于民族传统体育课程内容,开展民族健身操课程的网络化建设,是进一步推广地区民族体育文化、传承民族体育精神的必然选择。根据近两年我国高校民族体育课程建设情况来看,虽然各高校致力于建设具有地区特色、民族特色的课程,但是课程影响范围被限制在校园之内,只能起到锻炼学生身体素质、发展学生民族体育意识的作用,没有起到发扬传统民族体育精神、传承民族体育文化的作用。基于现实需要,高校要在民族健身操课程中融入网络化元素,建设网络实践教学模式,通过这样的方法更大范围地传承体育文化,也能够带动社会各界人员参与到民族健身操的运动中,营造富有感染力的健身操课程学习氛围,让民族体育文化通过网络传承与发扬下去。

2 高校民族健身操网络教学模式构建的可行性

高校建设民族健身操网络教学模式,本身具有一定基础条件,具体体现如下:

第一,近两年国内精品视频公开课成为公开课主流发展趋势,为民族健身操网络教学模式的建设提供丰富资源与充足经验。精品视频公开课是我国高校教育与现代化教育相融合的产物,其发展受到西方开放式教育理念的影响,是顺应时代发展趋向的教育产品。在大量精品视频公开课推广的过程中,各教育机构、高等院校纷纷利用现代化信息技术设计优质的视频公开课,以高校学生为服务主体,同时面向全社会开放,为人们提供科学文化、素质教育、体育运动、技术创新、语言等方面的视频;精品视频公开课中,名师名课是基础,以社会认可度为课程选择依据,通过展示教师的个人魅力、教学水平体现课程的先进性、科学性、生动性。精品视频公开课的提出与推广,为高校

学生、社会大众提供了一种新的学习方式与渠道,能够更多地满足人们的需求。这一课程形式的推广为民族健身操网络课程的建设、设计提供了模板,也为课程选题、教学活动设计、教师讲课形式提供丰富经验^[2]。

第二,公共体育服务体系的概念日益推广,为建设民族健身操网络实践教学模式奠定理论基础。在社会经济快速发展背景下,人们对美好生活的期待日益提高,建设服务型政府、满足人们对美好生活的需求,是建设公共服务体系的核心思想。根据全国体育局提出的要求,要加强建设公共体育服务体系,通过推广公共体育服务活动带领大众参与健身运动、参与活动。从民族健身操网络实践教学模式角度来说,其课程建设的目的与形式均符合公共体育服务体系的构建思路,是在政策规范之下,根据公共体育服务供给方式,为大众提供公开的、具有服务性质的体育课程,让人们在参与课程学习的过程中逐渐提高身体的柔韧性、控制力、韵律感与平衡感,让身体得以放松,以此达到愉悦身心的目的^[3]。

3 高校民族健身操网络教学模式的构建

3.1 普及民族健身操网络公开课

相较于原本的高校公共体育课程,民族健身操网络实践课具有较强的共享性与公开性,不仅在校内传播,更需要在广阔社会范围内推广,让更多的民众了解、学习健身操网络实践课,这样才能够发挥民族健身操网络教学模式的效用。因此,需要加大力度进行民族健身操网络公开课普及,根据高校的公共体育服务职能,以公共性、均等化原则为依据,考虑学生与其他社会群体之间的年龄、身体素质等差异,加强健身操网络实践课的普及,满足大学生、社会公众的基本健身需求。以近期火热的“刘畊宏健身操”为例,这一操课具备网络实践课的特征,高校可以借鉴这一模式,将具有民族文化特色、民族特色动作的健身操课在各个平台上推出,并且考虑不同人群的身体素质、年龄差异,推广不同强度的健身操课程,让民族健身操网络课程广泛普及到各个群体中^[4]。

3.2 根据社会环境变化调整民族健身操网络课程内容

在高校民族健身操网络实践教学模式的建设中,要想按照预期目标完成模式建设,就要保证课程模式的实效性、时效性,前者可以辅助增强教学价值,后者可以激发学生及社会大众的参与热情,迎合不同时期的大众口味。在实际过程中,民族健身操网络教学,需要紧紧围绕“增强体质健康”展开,将太极、舞狮

舞龙、中国武术等传统体育动作融入健身操编排中, 形成动作简单易学、容易上手、节奏感强的健身操; 同时需根据不同时期的社会环境、大众审美等适当调整操课内容, 确保操课“不过时”。比如: 高校可以学习“刘畊宏健身操”的背景音乐(本草纲目、龙拳)选择思路, 选择一些90、00年代的中国风流行歌曲作为健身操音乐, 并且赋予生动有趣的讲解、长时间低强度的热身运动等, 以此迎合男性群体与女性群体的不同需求, 让人们在参与健身操的过程中享受运动。此外, 可以根据不同时期社会调查报告结果, 适当引入针对不同“慢性疾病”、“办公室疾病”的动作, 比如: 甩肩、扭头等, 有针对性地服务于社会大众, 帮助社会大众活动身体、缓解学习工作的压力。

3.3 丰富民族健身操网络课程内容的传承性

相较于普通健身操网络实践教学, 民族健身操的“底色”就是具有民族特色的体育动作。因此, 录制民族健身操网络教学视频, 需要强调健身操动作的民族性, 确保健身操中的动作、形式源自民族传统体育项目。在实际过程中, 高校可以广泛搜集我国传统体育项目, 根据传统体育运动形式提取相应的动作, 融入健身操中, 让学生与社会大众在参与健身操学习的过程中感受我国民族传统体育魅力, 进一步凸显民族健身操网络教学的共享性、传承性、民族性与健身性^[5]。

4 高校民族健身操网络教学模式的实施

4.1 搭建资源共享平台, 奠定网络教学模式基础

要想充分落实民族健身操网络教学模式, 建议要搭建体育课程资源共享平台, 实现资源共享的同时营造良好健身操网络实践教学外部环境, 为民族健身操网络实践教学模式的推广、完善奠定良好基础。建议考虑不同地区高校民族健身操课程教学资源差距较大、地区体育文化资源差异明显的情况, 可以搭建网络平台, 让各高校在平台上建设课程、传输优质视频, 各高校学生、社会大众均可以通过登录平台获取视频、参与课程学习。这样一来, 既可以改善部分高校无法为学生提供丰富有趣民族健身操视频的问题, 也可以让各高校之间互相交流、互通有无、互相学习与借鉴, 促使各高校通过网络学习民族健身操网络实践教学的实施方法, 逐步完善高校自身民族健身操网络教学模式。

4.2 发挥地方政府效用, 加强政策与技术支持

高校民族健身操网络实践教学模式的搭建与完善, 离不开地区政府的支持与帮助。因此, 在民族健身操的网络实践教学模式搭建时, 要充分发挥地区政

府作用, 根据各地区实际情况及高校院校情况, 制定关于知识产权分配、建设操课程设计要、健身操课程资源共享、有偿课程服务等方面的制度, 确保民族健身操网络实践教学活动的实施处于一个有序、公平、规范的环境中, 既要保证资源共享的公平性, 又要确保高校研究、开发健身操课环境的稳定; 同时可以走访本地区各高校, 了解各高校使用的网络情况, 为部分“弱势高校”提供技术帮助, 提升高校的网络建设水平、网络技术应用水平, 促使高校能更多地投入到民族健身操网络实践教学研究中。

4.3 持续优化健身操内容, 培养学生终身锻炼习惯

根据现阶段部分高校的民族健身操网络实践教学实际情况来看, 网络实践教学内容主要是教师根据个人理解自行选择的民族健身操套路, 或者是全国推行的统一健身操套路, 健身操的形式与内容较为单一, 存在同质化问题, 不容易激发学生的参与热情, 容易引起学生的厌倦心理。建议高校要持续关注社会文体新闻, 把握最新的文体娱乐活动, 将新颖有趣的健身操形式、富含民族体育文化的健身操动作融入健身操中, 丰富健身操内容, 激发学生的兴趣, 让学生在参与的过程中感受乐趣, 以此引导学生与其他大众群体逐渐养成健身、锻炼的习惯。此外, 高校还可以组织学生参与到健身操的编创中, 让学生根据自己最新了解的民族体育项目、网络中叫火的民族健身形式编创于健身操中, 创造出贴合时代发展趋势、符合学生与大众兴趣的健身操。

4.4 灵活利用现代网络平台, 丰富民族健身操网络教学方法

高校建设民族健身操网络实践教学模式, 本质上就是利用网络技术、网络平台开展健身操教学, 是教学方式的拓展与延伸。因此, 高校要想更深层次地搭建教学模式, 就要灵活应用不同的网络平台, 拓展民族健身操课程教学渠道与手段。实际过程中, 高校可以自己搭建院校的“民族健身操 XX 高校网站”, 以院校品牌打响健身操网络课程推广之战, 突出强调本校健身操某方面的特色, 吸引学生与大众群体参与到健身操运动中。也可以同时对接多家媒体平台, 比如: 开通抖音直播间, 在定期更新网站内健身操课同时, 每周定期开播, 实时录制健身操授课现场, 让学生、大众“跟练”, 引领社会健身潮流。也可以依托校内的线下健身操课程, 为学生“留作业”, 让学生自己录制自己的跳操视频, 发布于学校内网上, 由学校的体育老师在线上“批作业”。

4.5 拓展民族健身操场景, 强化民族健身操网络教学成果

课堂教学、课堂延伸是民族健身操的两大主要场景, 在课堂教学中, 教师集体组织学生进行民族健身操动作, 一对一指导、纠正动作细节, 让学生掌握规范的跳操方法; 课堂延伸则是让学生利用课余时间, 将课堂学习的健身操跳出来, 增加学生的联系时间, 满足学生的课后运动需求。考虑民族健身操网络实践教学模式的“网络化”特性, 教师可以进一步拓展学生的健身操参与场景, 鼓励学生在晚自习、在休息时间练习健身操, 也可以在傍晚时间广播健身操音乐, 让有闲暇时间的学生自发在操场上跳健身操。这样既可以丰富学生的课余时间, 也可以营造良好的校内运动氛围, 更可以增强民族健身操网络实践教学成果。

5 结语

综上所述, 高校民族健身操的网络教学模式建设, 本质上就是构建网络化的高校公共体育课程, 将线下体育课程与线上体育教学活动、体育教学资源整合起来, 为大学生提供更加丰富多彩、适合学生生活方式的体育活动平台。在今后的民族健身操网络实践教学, 建议加强对网络课程视频的建设, 借助视频载体为学生及大众服务, 拓展高校民族健身操的服务范围, 将健康的生活方式、合理的健身理念传递给更多大学生, 实现健身知识、体育常识的共享。民族健身操网络实践教学模式的构建, 是高校公共体育课程现代化的标志, 更是构建公共体育服务体系的方式之一, 对于提升高校体育教育服务职能、促进高校育人模式发展而言具有重要意义。

参考文献

[1] 张萌萌. 黑龙江省高校民族健身操课程资源开发的研

究[C]//2021 年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文摘要汇编(二).2021:201-202.

[2] 杜柏颖. 桂林市社区民族健身操的开展现状及推广路径研究[D].广西师范大学,2021.

DOI:10.27036/d.cnki.ggxsu.2021.001322.

[3] 孙丹敏. 成都市普通高校民族健身操开展现状及对策研究[D].哈尔滨体育学院,2021.

DOI:10.27771/d.cnki.ghebt.2021.000029.

[4] 邢群利.民族健身操在高职院校开展的困境、价值、功能及路径选择[J].体育科技,2021,42(02):76-77+80.

DOI:10.14038/j.cnki.tykj.2021.02.034.

[5] 王伟,谢智学.基于知识图谱的民族健身操研究现状及热点分析[J].四川体育科学,2021,40(01):104-106+117.

DOI:10.13932/j.cnki.sctyky.2021.01.22.

收稿日期: 2022 年 5 月 12 日

出刊日期: 2022 年 7 月 29 日

引用本文: 杨乙元, 邢群利, 康熙, 张昌爱, 高校民族健身操网络实践教学模式研究[J]. 国际教育学, 2022, 4(3) : 95-98

DOI: 10.12208/j.ije.20220090

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS