

高职体育教学中快乐体操教学的应用策略

莫涛

(广东茂名幼儿师范专科学校, 广东 茂名 525200)

摘要: 体操是高职体育教学的重要内容, 其在体育教育专业建设中占据着重要的地位。然而, 在各种因素的影响与干扰下, 现阶段高职院校的体操教学并未进行明显的创新与突破, 这在一定程度上限制了学生的全面发展。因此, 在高职体育教学中引入“快乐体操”理念, 具有重要的现实意义。基于快乐体操教学推动传统体操训练方法的创新与变革, 可以提高体育教师的体操教学水平, 助力学生全面发展。本文通过分析高职院校体操教学的现状, 具体阐述了落实快乐体操教学的方法和策略。

关键词: 高职体育; 快乐体操; 研究策略

随着职业教育改革的深化, 我国愈发重视在体育教育中彰显学生的主体地位。在此背景下, 将“快乐体操”概念引入高职体育教学, 有助于从根本上扭转学生被动的学习态度, 让学生进入“愿意接受、乐于学习”的运动状态, 从而实现健身与娱乐的完美融合。同时, 在快乐体操教学中, 高职体育教师根据学生的基本学情, 设置趣味性的体操训练内容, 能够充分调动学生的主动性, 让他们在体操运动中获得自我体能的发展与提升。

一、“快乐体操”概述

2014年国家体育总局管理中心主任提出了“快乐体操”理念, 即在寓教于乐理念的引导下, 创新传统的体操教学和训练活动, 从而促使学生在体操训练中充分感受体操运动的价值。这要求教育者采取多种教学方法, 通过展现体操运动的多元魅力, 激发学生持续参与体操训练的积极性和主动性。由此可见, 将“快乐体操”理念融入高职体操教学中, 对于增强学生的体质健康, 培养他们的运动习惯具有重要的促进作用。但是, 高职体育教师在实施快乐体操教学时, 应合理把握体操运动的娱乐性。“快乐体操”理念并非一味追求体操运动的娱乐效果, 而是要求教育者以学生为中心构建高效的体操训练课堂, 进而让他们在愉悦、快乐的氛围中感受体操运动的乐趣。因此, 在教育教学中, 高职体育教师需以“快乐体操”理念为导向, 积极探索创新传统体操训练方法的路径。而且, 丰富新颖的体操训练方式, 可以帮助学生缓解在运动中产生的疲惫情绪, 促使其在快乐训练中形成积极主动的运动习惯。

二、高职院校体操教学现状分析

(一) 教学观念滞后

教学观念落后是影响高职院校体操教学效果的关键因素。体育教育会随着时代的发展、社会的进步, 而进行不断的改革与创新。然而, 部分体育教师在教育教学中并未与时俱进地更新自身的教育观念, 也没有深入研读我国最新出台的政策方针。由此可见, 囿于传统观念下的体操教学难以满足时代发展对体育人才培养提出的新要求, 更是难以满足发展高职学生体能素养的现实需要。此外, 体操教学观念的落后, 还导致体育教育者的个体思维、认知能力和教育视野受到限制。例如, 部分体育教师对体操运动的认识较为片面。在他们看来, 只要按部就班地完成体操知识和体操技能的讲解与传授便可以完成教学目标, 而忽视了从学生的视角挖掘他们学习体操项目的积极性和主动性, 这导致体操运动的价值难以得到彰显, 影响了“快乐体操”理念的落实效果。

(二) 教学方法缺乏创新性

高职体育教师通常采用集体教学法讲解体操知识、演示体操技能, 这种教学方法忽视了个体差异对学生体操水平的影响。学

习能力、学习经历、身体素质, 都是影响学生提高个体体操水平的重要因素。比如, 相对于其他学生, 体育特长生会具有更加专业的体操知识, 也能更好地完成教学任务。而身体素质较弱的学生, 在体操运动中则需要付出更大的努力。由此可见, 集体教学方法很难促进学生的均衡发展, 甚至会让学生在体操训练中产生抵触情绪。此外, 高职体育教师往往需要负责几十人的教学工作, 较大的教学压力, 使得他们在教学中面临“心有余而力不足”的问题, 只能完成基础教学, 很少有精力探索可以激发学生体操学习兴趣的教学方法。

(三) 师资力量薄弱

师资力量薄弱是当前高职院校在落实快乐体操教学过程中面临的一个重大问题, 它阻碍了快乐体操教学的全面推进, 不利于营造良好的体操学习氛围。通常情况下, 高职院校的体育教师往往身兼数职, 既要负责球类运动, 也要负责体操、田径、跳远等项目。针对这种情况, 部分高职院校会聘请国家级体操运动员担任体操教师。虽然, 这些国家级体操运动员具有丰富的训练经验, 但因教育教学经验的匮乏, 他们难以很好地将比赛经历、训练经验转化为创新性的教学内容和资源, 进而影响到学生体操水平的提升。此外, 受经费、场地、观念等现实因素的影响, 部分高职院校并不重视体操教学, 而且也难以保障体操教练的基本权益和薪资待遇, 这直接关系到体操教学的稳定性。同时, 高职院校体操教练招聘体系存在不合理性, 这致使高层次高学历的体操专业人员难以进入到教育领域中, 为学生带来趣味性的体操训练课程。

三、高职体育教学中落实快乐体操教学的策略

(一) 优化教学理念, 推动学生体能发展

高职院校要想提升体操教学效果, 落实“快乐体操”教育理念, 必须转变传统落后的体操教学观念, 进而通过优化顶层设计, 引领学生在体操训练中获得体能发展。对于高职院校的管理者而言, 他们只有认识到体操教学的重要性, 才能自上而下地带动本校体操教育的创新发展。对此, 高职院校管理者应积极响应国家号召, 围绕相关的政策制定适合发展快乐体操的教育机制, 并积极督促体育教师将其落实到具体的教学管理中。

对于高职院校的体育教师而言, 他们应做到与时俱进地更新自身的教育教学观念, 以及结合本校体操教学的实际情况有针对性地落实“快乐体操”教育理念, 以此为学生营造良好的体操学习氛围。我国的“快乐体操”理念源于欧美国家的“happy gym”体操理念。因此, 体育教师在教学创新中可以有选择地借鉴国外关于快乐体操教学的成果和经验, 进而根据我国体操教育发展的实际情况, 创造性地使用国外先进的教学经验。这能够让高职学生更好地适应快乐体操教学, 进一步推动他们体能的发展。此外,

“快乐体操”理念的核心为“快乐”，旨在让学生在享受体操运动乐趣的同时，引导他们形成正确的体育观念。所以，高职体育教师应以学生为中心进行教学创新，比如通过挖掘学生的兴趣爱好，分析他们的身体素质，制定科学合理的体操训练内容。同时，体育教师还可以结合“因材施教”理念，通过分层教育，落实快乐体操教学。根据学生的个体差异制定教学方案和教学计划，既能让基础薄弱的学生在快乐训练中夯实自己体操基础知识，完成体操训练内容，又能让综合素质较强的学生在体操训练中进行拓展性学习，成长为体操教学的骨干力量。总之，以学生为中心开展快乐体操教学，可以让他们全面认识到体操项目对于促进自我发展的重要价值，帮助其明确未来的发展目标。

（二）创新教学方法，激发学生运动潜能

随着体育教育改革的不断深化，创新教学方法早已成为高职院校增强快乐体操教学效果的有效途径。然而，部分高职体育教师在构建快乐体操课堂时，仍采用较为传统的教学方法和教学思路。缺乏丰富新颖教学方法的体育教育难以跟上时代的发展步伐，也难以激活学生参与体操运动的积极性和主动性。在此背景下，体育教师可以通过创新、丰富体操教学方法，有意识地引导学生在多元化的体操训练中感受体操运动的价值和魅力，从而让学生在积极主动的体操训练中充分激发自身的运动潜能。而且，丰富的教学方法可以有效发挥体操教学的创造性，提高快乐体操教学的育人效果。

具体来说，高职体育教师可以采用游戏化教学法进行教学创新。将体操训练内容设计为趣味性的体育游戏，契合了“快乐体操”理念的基本内涵，可以让学生愉快地参与到课堂学习中。同时，在实施游戏化教学法的过程中，体操教师应加强与学生的互动和交流，这既能够将学生的创造性思维融入到课堂构建中，又能拉近师生的关系，提高学生对教师的情感依赖，进而让师生双方在信任的基础上进行体操技能的传授与学习。比如，体操教师可以在班内、校内组织游戏竞赛，让学生以小组为单位参与到良好的竞赛活动中，对于激发他们的体操学习潜能具有重要的意义。再比如，体育教师可以设计演绎游戏，将体操运动与舞台表演创造性地融合起来。对此，教师可鼓励学生根据《梁祝》中“化蝶”的场景，使用体操进行自由演绎。让学生在游戏中真切地感受并体会体操运动的艺术魅力和多种作用，能够有效推动他们的思维发展，让体操教学获得事半功倍的效果。总之，高职体育教师积极对体操教学进行创新与改革，可以让学生在快乐训练中实现全面发展。

（三）运用信息技术，构建新型教学模式

在信息化时代，信息技术已成为助力高职体育教师构建新型教学模式、实施快乐体操教学的必要手段。属于术科课程范畴的体操，教学重点集中在动作技能的讲解与传授。传统教学模式统治下的高职体操课程教学基本上还处于“教师示范讲解，学生照猫画虎”的框架中，这导致学生体操动作技能的学习效率长期处于低下水平。此外，教师的年龄结构也是影响体操技能传授的关键因素。受制于身体条件的影响，经验丰富的老教师难以向学生展示标准规范的体操技术动作，进而影响到学生对动作要领的领悟。因此，利用信息技术对高职体操教学模式进行创新与重构，可以很好地解决上述问题，提高学生学习体操动作技能的效率。

高职体育教师可以在信息技术的辅助下构建线上、线下混合式教学模式，将体操教学划为“线上：体操课程教学前——线下：体操课程教学中——线上：体操课程教学后”三个教学过程，这

能够有效平衡“教师教”与“学生学”的关系。在课程教学前，体育教师可以将相关的课程资料上传至线上平台，让学生进行课前预习。在线下体操教学中，体育教师可以发挥信息技术的教学辅助功能，帮助学生更好地掌握体操技能的动作要点。比如，学生利用计算机软件的放大、暂停、分解功能，可以直观地看出体操技能动作的要点和原理。同时，学生也可以录制自己的练习视频，并与标准视频进行对比，从而找出自己的不足。在课后学习中，体育教师可以鼓励学生运用信息技术进行拓展性学习。总之，基于信息技术对传统的教学模式进行革新，激活了学生的内在动力，能够有效提高他们的体操训练效率，让他们实现快乐训练。

（四）引进专业人才，加强教师队伍建设

“快乐体操”训练内容的选择，要求高职体育教师遵循学生的身心发展规律，以及在适应社会发展的过程中，推动快乐体操教学的持续优化与创新。然而，体操专业师资力量薄弱，在很大程度上影响了快乐体操教学的效果，限制了学生身体素质、心理素质的发展。因此，高职院校通过引进专业的体操技能人才，强化师资队伍建设，可以有效保障快乐体操教学的训练成果，发展学生体能。一方面，高职院校需提高体操教师的任用标准，即对外招聘专业的体操技能人员。加强体操专业人才对体育教师的指导，可以让体育教师及时更新自身的知识体系，使其在体操教学中形成独特且客观的教学思考。同时，高职院校还应完善体育教师、体操教师的储备计划，这是保障体操课程设计科学合理的关键举措，其对于发展学生的综合体能素质具有重要的推动作用。比如，高职院校可以定期举办针对提升体操教师教学能力的培训活动，从而让体操教师在不断地学习与交流中保持思想上的先进性。另一方面，高职院校应完善绩效考核机制，根据快乐体操教学的效果给予体育教师恰当的奖金奖励或晋升奖励，可以让他们在日常教学中保持激情。通过完善激励制度和考核制度，保障体操教师的薪资待遇，是减少体操专业人才流失、提高体操教师忠诚度的有效措施。

四、结语

综上所述，基于“快乐体操”教学理念推动高职体操教学的创新与变革，有助于从根本上帮助学生改变对体操运动的认知，让他们在积极主动的体操训练活动中增强自身的学习能力和创造能力。对此，广大体育教师应积极探索开展快乐体操教学的多元路径，进而通过缓解传统体操教学中的矛盾、改善传统的师生关系，为学生营造愉悦的体操训练氛围，鼓励他们在体操运动进行大胆创新与实践。

参考文献：

- [1] 杨文斐, 刘锦瑶, 张然. 线上线下混合式教学模式在艺术体操课程中的设计与应用研究——以天津体育学院艺术体操选修课为例 [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) (五). 天津体育学院; , 2023: 3.
- [2] 李沁仪. 高校艺术体操训练中融入芭蕾基础训练的融合发展特征和优化路径研究 [J]. 青少年体育, 2023 (10): 90-92.
- [3] 谢兆路. 体育教育专业学生体操教学实践能力培养研究 [D]. 内蒙古民族大学, 2023.
- [4] 申海洋. OBE理念下团体操选修课教学评价指标体系构建研究 [D]. 西安体育学院, 2023.
- [5] 闫珠璇. 我国高校体育教育专业体操教材比较研究 [D]. 华东师范大学, 2023.