

高校形体训练课程混合式教学创新实践研究

唐艳霞
吉首大学教师教育学院，湖南 吉首 416000

摘要：在现代信息技术以及通信技术迅猛发展的时代背景下，前沿科学技术在教育领域中的融入和实际应用，彻底转变了教育的理念和方式。而在高等院校的形体训练课程中，传统的线下教学很难满足学生在课余时间的学习需求。因此，如何能够通过线上线下混合教学的方式，更好地实现高效形体训练课程的教育创新和变革也成为了相关专业教师所关注的重要话题。本篇文章主要分析了混合式教学模式在高效形体训练课程中的应用问题，并且就高效形体训练混合教学模式的创新发展对策进行了探究，希望能够助推高校形体训练课程的革新提供参考意见。

关键词：形体训练；混合式教学模式；创新应用

Innovative Practice Research on Blended Teaching in College Physical Training Courses

Tang Yanxia
The College of Teacher Education, Jishou University, Jishou, Hunan, 416000, China

Abstract: In an era of rapid advancements in modern information and communication technologies, the integration and application of cutting-edge technologies in education have profoundly transformed educational concepts and methods. In college physical training courses, traditional offline teaching often struggles to meet students' learning needs outside of class time. Consequently, effectively implementing blended teaching to enhance innovation and reform in physical training courses has become a focal point for educators in this field. This paper analyzes the application challenges of the blended teaching model in college physical training courses and explores strategies for innovating and developing an efficient blended teaching approach. The study aims to offer valuable insights for the renewal of physical training courses in higher education.

Keywords: Physical training; Blended teaching model; Innovative application

DOI: 10.62639/sspips05.20240105

随着人民物质生活水平的持续提升，人们对于美的追求也开始呈现出了多元化的发展趋势。自古以来，美就是人类追求的本能，而不同时代也具有独特的审美标准。良好的外部形象、优雅的肢体动作、健康的体态和不俗的谈吐都是个人象征的表现。而教育的根本目标就是要助推学生的多维综合发展，目前的高等院校在教学工作中，不仅要注重对学生实践技能和理论知识的教学，更要帮助学生实现身心的健康发展。而以学生需求为本、顺应时代发展要求，开展形体训练教学就是帮助学生实现多维成长的重要途径。形体训练能够使学生的体态更加的优美，提升学生个人气质，增强学生社交中的信心，对于学生的未来就业、社交起到了正向的积极作用。而在新的发展时期，如何能够利用混合教学的模式，让学生在线上线下可随时随地进行形体训练，满足学生的个人发展需求，也成为了教师应当关注的重要话题。

一、混合教学模式在高效形体训练中的应用优势

（一）帮助学生随时随地训练，增强学生的个人信心

高校的学生正处在最青春洋溢的阶段，而身体素质的变化则会对身体机能产生一系列的影响。大多数学生处在纯洁又耀眼的象牙塔中，并没有与社会之间直接的接触，普遍在未来的就业生活中，可能会存在抗压能力不足、心理素质薄弱等多方面的问题。而形体训练则能够帮助学生促进身心健康发展，让学生以优雅的姿态傲然人群，更是学生在未来就业与社交活动中提升信心的重要途径^[1]。但是，形体训练并不是一朝一夕就能够达到成果，需要长期性和针对性地训练，才能满足学生的个体发展要求。可高等院校的形体训练教学时间是有限的，混合式教学模式的应用则能够帮助学生在线下也能够随时随地地得到训练。通过混合教学模式的应用形体训练不再是单纯的课堂学习，通过课后或日常的训练，能够帮助学生有效地缓解在学习以及人际关系交往过程中的压力，比如学生在课余时间，就可以通过打开视频学习课程，跟随动作练习，通过转移注意力的方式，获得身体上的快感也能转移情绪。

（稿件编号：IPS-24-5-1004）

作者简介：唐艳霞（1988-04），女，汉族，湖南省茶陵县，博士，讲师，研究方向：教育学。

基金项目：2024 年湖南省普通高校教学改革研究项目：“金课”建设背景下大学体育形体训练课程混合式教学实践研究（202401000976）。

除此之外,很多学生在长时间的学习下还形成了含胸驼背、姿势不正确的问题,在这样的情况下利用线上学习课程锻炼形体,也能让学生的体格更加的健壮,同时,让精神面貌焕然一新。

(二)帮助学生通过线下学习提升审美能力

形体训练通常是肢体动作与音乐之间的相互配合,很多学生在课后自己练习的时候,由于缺乏音乐的配合,总是觉得少了一丝韵味。而通过线上课程的学习,能够帮助学生实现学习空间的拓展与延伸,在线上课程中,也可以通过配合线上形体训练音乐,在日常生活中感受音乐和肢体美的元素,从而对学生的听觉、视觉起到良好的审美塑造作用,增强学生的审美鉴赏能力。

(三)让教学的形式更加多样

混合式教学模式为高等院校的形体训练课程带来了更加多元化的教学途径和手段。在教学过程中,教师可以不仅仅局限于教材或线下的教学,而是可以通过开设线上讲解、线上视频演示等方式,满足学生随时随地的学习要求。比如,在线上部分,教师就可以通过采用微课视频的方式,向学生讲解一些复杂的形体训练动作,也可以借助动画演示的训练方式,帮助学生快速了解肢体动作的配合方法,使学生能够通过反复观看掌握动作要领。而在线下学习的过程中,则可以通过让学生以小组为单位,共同完成形体舞蹈实践活动等项目,并拍摄视频在学习平台上进行互动沟通。

(四)让教学评价的方式更加完善

线上线下混合教学模式下的教学评价机制更加健全。过去,传统的形体训练课程中,教师往往是通过最终的期末考试来判断学生的学习成果。但事实上,形体训练的学习成果是一个长期的过程,在学生锻炼形体的过程中就充斥着一种增强自我信心的力量^[2]。利用线上学习平台,教师可以通过观察学生的形体训练视频等方式,对学生在训练过程中的某一项进步做出评价,同时也可以对学生的态度、学习情感等多个方面做出评估。利用线上学习平台,教师还能够及时地了解学生在形体训练活动中存在的问题,通过得到反馈为学生提供更有效的帮助,利用更加灵活和多变的评价机制助推学生在形体训练中的发展,更能满足学生的个性化学习需求。

二、混合教学模式在高效形体训练课程中存在的问题

(一)教师方面的应用问题

第一,教师对于混合式教学模式下的线上操作平台应用技术掌握不足。目前已经有很多高等院校将形体训练作为了教育类的在线开放课程项目,而该项目的教育运作,则需要教育工作者具备相应的基础计算机操作能力和视频拍摄能力。与此同时,还需要教师通过组织在线考试、模拟线上训练等方式,完成与学生之间的有效沟通。但目前,很多高等院校的教育工作者在这门课程开设的过程中由于个人计算机操作素养的匮乏,不了解平台的运作方式,不能真正发挥这些线上

技术工具在教学过程中的应用价值^[3]。第二,教学设计缺乏创新能力。传统的教学模式主要是采用面对面的线下教学课堂,但混合教学方法可能会利用翻转课堂、慕课教学、微课视频等方式在虚拟的环境中与学生进行线上沟通,同时,课程的设计也需要在线上进行。这就要求现代教师不仅仅了解线下与学生之间的沟通方式,同时,还能够熟练地掌握线上平台的课程设计方法,融入一些全新的教学元素,更好地满足学生的学习需求,在教学课堂中融入一些具有吸引力的活动内容。第三,教育角色的转化过度存在困扰。在混合教学模式下,学生成为了课堂的主体,学生可以随时随地地通过线上课程进行自我学习,也能自我掌握学习的进度。这也意味着,教师与学生之间的角色位置发生了翻天覆地的转化。在传统的教育课堂中,教师才是课堂的主体,而混合教学模式下学生则成为了学习的主角,教师需要逐渐退出主体角色位置,成为学生学习道路中的引路明灯。但这样的角色转换对于很多教师来说也是一个巨大的挑战,教育工作者可能需要花费更多的时间和精力来适应新的角色定位,学会如何对学生的学带来启发和引导。第四,缺乏系统性地再培训再教育。很多教师在应用混合式教学模式之前都会参加相应的培训工作,但短期的培训状况下,大多数教育工作者仅仅会操作一些简单的线上技能,可对于如何开发这些线上技术的潜能却摸不着头脑。这也导致短期的培训让教师在实践操作过程中仍然感到力不从心,很难达到预期的教育成效。因此,需要通过构建系统性的培训体系,帮助教师提升个人技能。

(二)学生方面的问题

第一,主观能动性不足。混合式教学模式下让学生成为了学习的主体,那么当学生在不接受任何督促的情况下,是否还能够保持学习的主观能动性呢?很多学生在缺乏教育工作者的直接监督下,由于缺乏自我学习的能力,在线上学习时容易出现走神、拖延症等问题,甚至到最后还会放弃学习,严重地影响到了线上学习的成效。第二,硬件设备方面的限制。混合式教学模式大量地采用了翻转课堂的教学方法,让学生通过在课下进行自我学习,课上进行交流反思的方式达到激发学生主观能动性的目标。但课后时间的线上学习需要相应的硬件设备作为支撑,很多学生由于校园网络不畅、缺乏学习硬件设备等因素,影响到了线上学习的体验效果。

(三)线上教学平台的构建问题

第一,平台的学习功能不完善,操作方法较为复杂。很多学校都将形体训练作为一门线上的开放性课程,而开放性课程需要依托教育平台所开展,很多线上教育平台可能存在着功能不完善的问题,比如视频观看不能提供倍速功能或进度条不能拉动,还有一些教学平台的操作流程极为复杂,导致学生和教师在使用过程中困难重重。第二,网络环境不稳定^[4]。线上课程的观看需要稳定的网络环境作为支持条件,局域范围内的校园网络可能会由于用户载体过大而出现网络不稳

定的现象,这也导致很多学生在视频观看过程中出现了卡顿或直接断线的问题,严重地影响了学生的学习体验感。

三、混合教学模式在高效形体训练中的实践应用

(一) 增强教师专业素养,给予学生充分的自由发挥空间

第一,定期针对在校教师提供线上教学平台以及技术工具应用方法进行培训,确保教师能够快速掌握慕课教学、微课视频的拍摄方式和思维。在培训活动中,主要的教学内容包括了平台的操作技巧、教学设计的思路以及互动工具的应用这三大方面。第二,提升教师的教学设计能力。可以通过将局域范围内的高校进行联动,组织校园与校园之间展开研讨会,邀请一些经验丰富的教师分享教学设计的方法。比如,我国某高等院校于2019年正式上线了积学堂教学平台,在该教学平台中由教师共拍摄了26节课程,每节课程长短不一,课程时长总共294分钟。而通过区域范围的高校联动合作,教学课程内容的设计更加丰富多元,以芭蕾训练作为形体训练的基础,同时,还涵盖了中国古典舞、现代舞以及民族舞等相关的元素。第三,快速适应角色的转换。角色转换需要教师留给学生的自由发挥时间,让学生都能够在线下观看课程之后,具备一定基础再走入课堂,这样才能确保课堂质量。因此,校园可以通过开展课堂教学分析、师生角色扮演等方式,帮助教师快速地适应新的角色定位,使教师能够做好混合教学模式下的引路人。

(二) 增强学生的学习主观能动性

第一,很多学生在初步接触形体训练时,考虑到形体训练基本是以芭蕾形体训练作为基础,动作的难度较高,在线下学习时难免让学生产生溃败的心理。为避免学生产生畏难情绪,在自主学习课程开展的过程中,教师也要主动与学生在网上取得沟通和联系,帮助学生在第一时间了解学习的方法和技巧,通过线上的随时联动,使学生明确学习的目标和方法,逐步培养学生在形体训练中的主观能动性。第二,可以通过利用形式多样的教学活动,激发学生的学习热情与兴趣。形体训练教学课程。如果单纯地采用线上视频教学的方法,难免会让学生感到枯燥与乏味。在这样的背景下,教师就可以通过组织学生进行团体竞赛的方式,让学生在课后训练过程中以小组为单位相互监督,同时,也能够激发学生在学习过程中的动力。在团体竞赛中获得成绩的学生,还可以给予一定的奖励,通过这样的方式增强学生的信心和学习成就感。

(三) 完善教学平台

形体训练课程的线上开发需要与教学平台之间相互融合,可以说,课程的线上教育需要教育平台作为基础条件^[5]。因此,学校可以通过与平台的供应商之间建立合作关系,根据学校的个性化要求,逐步完善平台的功能,在帮助学生提供多元形体训练线上课程的同时,也能够动态化地

记录学生的学习进度,并与教师之间取得良好的沟通关系。

比如,在某高等院校推出的积学堂线上教学平台中,该平台可以为学员提供线上课程预习的功能,同时,还能够完成线上考核。平台还能够为教育工作者提供学生的考核总结成绩,同时,在形体训练的线上视频中,还可以分为片头视频、室内动作的完整展示、分解动作的讲解、复杂动作的具体示范、重难点动作的方法提示、室外动作的展示这几个精细的部分,在每一个展示节点都可以帮助学生暂停或倍速^[6]。平台还额外提供了蓝色光标的提示功能,让学生可以通过多个角度清晰地看到正确的分解动作。这样学生就能够在课后学习的过程中快速地了解形体训练的精髓,也能完成线上训练,与教师之间建立起良好的沟通关系。

(四) 构建完善的混合教学质量评价体系

第一,统一教育评价的标准。线上线下混合教学模式,教育评价的标准不能仅仅与学生的动作完成度或期末考核成果作为唯一的参考标准,而是要通过判断学生在线上学习的课时了解学生的学习态度,通过多个维度观察学生学习后的进步效果,给予更加客观和准确的评价,并灵活地调节课程评价的指标,改善课程评估的权重。第二,构建多元化评估体系。评估的手段除了传统的考试以及完成作业这两种形式,还可以通过团体实践活动评价、学生之间相互评价和自我评价等多维度的体系,全方位地了解学生在形体训练中的成果,在获得反馈之后帮助学生快速地改善不标准的动作。

四、结语

综上所述,混合教学模式在高等院校形体训练教学课程中的实践应用,打破了传统教学模式在时间以及空间方面的局限性,同时,也能够帮助学生利用线上学习增强信心、提升审美能力。因此,高等院校更应当通过加强对于教师线上教学技能的培训、强化教师的课程设计能力、构建完善的平台环境、健全教学评估体系等。多措并举的方式,更好地发挥混合教学模式在高效形体训练课程中的应用创新优势。

参考文献:

- [1] 丁源源,张斌.MOOC背景下形体训练融入高校体育舞蹈课程的运用研究[J].科教文汇,2022(10):104-107.
- [2] 孙雨蓝,芮斐,孙妍妍,等.服装表演专业“形体训练”课程教学改革探索[J].纺织服装教育,2021,36(02):169-171.
- [3] 陈荣.专业岗位导向下的高校形体训练教学改革——以空中乘务专业群为例[J].戏剧之家,2021(03):179-180.
- [4] 焦于歌.“双线”混合教育模式下高校空乘专业《形体训练》课程教学改革研究[J].大众文艺,2020(18):190-191.
- [5] 杨柳俊树.高职院校形体训练课程教学创新策略探究[J].现代职业教育,2020(33):174-175.
- [6] 刘洋,闫绪,虞雪.高校空乘专业形体训练课程教学现状研究——以桂林航天工业学院为例[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2018(01):58-60.