

数字化背景下高校健美操课程改革路径分析

李俊杰

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉, 430026)

摘要: 数字技术不仅为社会经济的发展提供了新动能, 也为学校教育的发展提供了新机遇。高校是培养高素质人才的重要阵地, 在数字技术背景下如何进一步提升高校教育质量, 是目前需要思考的问题。以学生为中心的教学理念正逐渐成为教育改革的核心导向, 特别是在当前数字化转型的时代背景下, 高校更需勇于打破传统的教学模式, 深化教育教学改革。健美操课程作为高校体育教育的重要组成部分, 其教学改革尤为关键。因此, 本文旨在探讨高校健美操课程教学改革的必要性, 揭示数字化时代背景下健美操课程改革面临的问题, 并针对这些问题提出切实有效的实施路径。

关键词: 数字化; 健美操; 高校

Analysis of the Reform Path for College Aerobics Curriculum in the Context of Digitization

LI Jun-jie

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430026, China)

Abstract: Digital technology has not only provided new impetus for socio-economic development, but also presented new opportunities for the advancement of school education. As an important base for cultivating high-quality talents, universities and colleges are faced with the challenge of how to further enhance education quality in the context of digital technology. The student-centered teaching philosophy is gradually becoming the core orientation of educational reform, especially in the current era of digital transformation, where universities and colleges need to boldly break away from traditional teaching modes and deepen educational and teaching reforms. As an essential part of physical education in universities and colleges, the reform of aerobics courses is particularly crucial. Therefore, this article aims to discuss the necessity of reforming aerobics courses in universities and colleges, uncover the issues faced by such reforms in the digital era, and propose practical and effective implementation paths to address these issues.

Key words: Digitization; Aerobics; Universities and colleges

国务院办公厅于2019年发布了关于《体育强国建设纲要》的公告, 明确提出推动全民健身向智慧化方向发展的战略部署, 这一新思路、新态势也为增强人们体质健康提供了新的契机^[1]。信息“数字化”是一个复杂而系统的过程, 它利用电子计算机和现代通信手段, 将现实世界中的信息转换为数字形式, 并通过一系列的技术

和方法进行处理和利用。这一过程不仅提高了信息处理的效率和准确性, 还为人类更好地了解、把握和改善自身生存环境提供了有力的支持。其作用是代替、扩展和延伸认知信息功能, 凡是能扩展人的信息功能的技术, 都是信息技术^[2]。

数字化转型下, 教育数字化转型正悄然改变着传统

的教学时空,健美操教学亦不例外。这一变革不仅凸显了师生求索本性,还助益了教学互动共生,拓宽了教育认知领域,为健美操教学带来了前所未有的发展机遇^[3]。以往,健美操教学内容仅仅局限于线下灌输式教学模式,学生被动地接受知识,缺乏主动性与创新性。然而,随着数字化技术的深入应用,健美操教学迎来了翻天覆地的变化。学生获取知识的途径不再受限于课堂,课后可自由利用网络技术,如网站、社交媒体、手机应用程序等多种传播平台,自主检索健美操相关教学视频,深入了解健美操的历史文化、竞赛规则以及技术动作等延伸性知识,而这种灵活多样的学习方式,能使学生更加自主地掌握健美操相关信息,激发学习兴趣与积极性。数字化转型不仅改变了学生的学习方式,还为教师提供了新的发展路径^[4]。教师可以借助数字化教学手段与学生形成更加紧密的互动机制,通过评论、分享等方式实现信息互动传播,从而使获取学习信息变得更加迅速、便捷。这一举措不仅打破了传统的单一教学模式的束缚,还进一步激发了学生的自主学习能力和创新思维。

1 传统健美操课堂的教学现状

1.1 理论知识欠缺

在高校传统的健美操教学中,由于课时的限制,许多高校的健美操课程通常将更多的时间和精力集中在实践技能的训练上,忽视了理论知识的讲解和传授。这种现象导致学生对于健美操的基本理论、运动原理以及健美操的历史、文化等知识的了解不深。学生通常只会一些基本动作和技巧,对健美操的文化背景、动作的生理学原理、训练方法等了解不足。许多学生在学习健美操时,只能完成基本动作,因缺乏对动作背后机制的理解,在学习过程中难以从理论层面把握核心要领。

1.2 教学模式老旧

健美操作为我国高校体育的重要组成部分,并且属于表演类体育项目,这就要求具备一定的创新思维。在传统教学模式中,教师往往处于主导地位,负责知识的传授和讲解。这种模式强调了教师的权威性和控制力,但可能导致学生被动接受知识,缺乏主动性和创造性。这种单向传授的教学方式容易使学生缺乏主动思考和创造性思维,限制了其知识面拓展和个性发展,进而导致教学效果不佳。在新媒体时代背景下,大学生阅读书本及报刊的时间远不及接触多媒体及网络的时间,即对于大学生而言,网络已成为不可或缺的工具^[5]。

1.3 教学内容单一

在传统教学模式下,健美操课堂的教学内容主要侧重于基本步伐、手臂动作以及组合动作的训练。这些内

容的选择旨在帮助学生掌握健美操的基本动作要领,提高动作的准确性和连贯性。然而,由于教学计划的安排,每节课的时间通常固定且有限。在有限的时间内,教师需要完成基本教学内容的讲解和复习,难以兼顾延伸内容的学习。学生的学习能力和接受程度各不相同,这会严重影响教学进度和效果。为了确保大部分学生能够跟上教学节奏,教师往往需要花费更多时间在基础知识的讲解和巩固上。由于时间限制和学生接受程度的影响,教学内容往往局限于基本知识点,缺乏创新和多样性的教学内容难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。

1.4 教师师资不足

高校健美操课程是体育选修课中最受女生青睐的一门课程,每年体育选修课中健美操班级的安排数量也最多。健美操课程的教学质量与教师的能力紧密相关,然而在许多高校,健美操课程的教师数量较为有限,尤其在部分地区和学校,教师的数量和质量都难以满足日益增加的学生需求。一些高校健美操课程的班级规模较大,教师需要在有限的时间内完成多个班级的教学工作,导致课堂教学无法做到有的放矢和个性化。尽管健美操教学在很多高校中都有设置,但教师的专业水平和教学经验差异较大,部分教师的健美操专业知识和技能有限,难以开展高质量的课堂教学。

2 数字化背景下健美操课程改革存在的问题

2.1 健美操与数字化教学融合缓慢

近年来,数字化技术在我国有了质的飞跃,并且逐渐开始在健美操课程中应用。某高校已经广泛利用数字化技术干预健美操课堂,但是结果依旧存在很多问题。尽管学校投入了大量资金和技术资源来构建数字化教学平台,实际应用中却暴露出一些技术工具与教学需求不匹配的问题。学生对技术工具的适应性较差,例如智能手环和动作捕捉系统的引入,本意是通过数据反馈帮助学生提高动作精度和运动表现^[6],但部分学生在操作这些技术设备时存在困难,尤其是技术基础薄弱的学生,无法充分利用这些设备所提供的数据反馈。并且智能手环的连接和同步存在不稳定的情况,影响了数据的实时性和准确性。

同时,部分健美操教师缺乏数字化教学的相关知识和技能,难以有效利用数字化工具进行教学。教师对数字化教学的重视程度不够,缺乏主动学习和应用新技术的动力,更多地是把数字化当作一个音乐播放平台,只起到音乐伴奏的作用,并没有将数字化技术运用到健美操教学中的每一个环节。其次,数字化教学资源如视频、

音频、动画等的制作和获取成本较高，且需要专业的技术支持。现有的数字化教学资源质量参差不齐，难以满足教学需求。此外，当前一些高校科技的应用水平偏低，教师在教学中仅单纯使用音响等设备进行教学，导致学生的学习积极性不高^[7]。

2.2 网络教学平台有待更新

随着信息技术的不断发展，网络教学平台和智能教学工具纷纷涌现，健美操网络教学平台已逐渐成为教学活动中不可或缺的重要组成部分。网络平台实现了线上资源与线下教学的结合，这使得学生能够更加系统化地接受知识信息。然而，当前健美操网络教学平台在运用过程中仍面临着诸多挑战，亟待解决^[8]。首先，现有教学内容陈旧的问题不容忽视，当前健美操网络教学平台资源未能紧跟时代步伐及时更新，缺乏时代性和新颖性，难以激发学生的学习兴趣 and 积极性，也难以引导学生深入领略健美操的魅力和内涵。其次，多媒体平台上的资源信息呈现出严重的碎片化和分散化态势，导致学生在浏览各类平台或学习信息时，往往需要投入大量的时间查找和筛选学习材料，这不仅降低了学习效率，还使得他们难以系统地掌握健美操知识和提升健美操技术动作水平。最后，多媒体平台资源未实现个性化也是一个亟待改进的问题。每位学生在身体素质及接受技术动作的能力上都存在差异，然而，当前许多健美操网络教学平台并未充分考虑到个体差异性，也并未提供有针对性、个性化的教学资源，导致部分学生无法有效提升技术水平。因此，在技术教学资源方面，需要根据学生的不同能力水平进行相应的调整，以满足他们特定的需求。

2.3 教师对数字化教学的认识不足

信息来源渠道宽广、信息含量较大、来源渠道较多且便捷，这是媒体信息在新媒体时代具备的底色，鉴于此，高校体育教师应该借助这些特点，在课堂教学中运用新媒体，对教学方法进行改进与创新，从另一个角度来说，这也是对大学生新媒体使用能力的提升，同时也提升了教学成效^[9]。但是对于传统型教师来说，这无疑又是一个巨大的挑战和学习任务，因此，他们对于先进的信息化手段不能够完全的接受，认为面对面的课堂教学是唯一行之有效的教学方式。他们对数字化教学持怀疑态度，担心其会削弱教学质量或影响学生的学习效果，所以在高校健美操课程中数字化技术的应用并不是很明显。这个原因也是制约我国高校健美操教学发展的关键因素。除此之外，大多高校健美操教师都是毕业于体育专业，更注重自身的讲解和示范，理论知识学习相对较少，对于多媒体、数字化的学习更是薄弱。其次，数字化教学需要依赖一定的技术设备和平台，而这些设备和平台在

某些地区或学校可能并不普及或完善。教师对数字化工具的使用不够熟练，难以充分彰显其在教学中的优势。

2.4 评价机制有待完善

当前，智慧教育平台在专业课程中的应用已日趋完善，然而，在健美操这类技术课程中的应用尚处于起步摸索阶段，特别是在评价机制方面存在诸多不足，需要进一步完善和优化。智慧教育平台在健美操技术课程中的应用主要聚焦于学生观看教学视频、学习健美操基本动作和技术要领，并提交作业供教师批改。这种线上教学模式在一定程度上提高了学生的学习自主性和便利性，使教学资源得以更加广泛地共享。然而，现有的评价机制过于简单和片面，主要依赖于学生是否观看了视频内容以及是否提交了作业，而对于学生是否真正掌握了所学内容、动作是否标准流畅、理论知识是否应用于实践等方面缺乏有效的评估手段，仅凭线上单一的学习方式无法真实反映学生对健美操线上教学资源的掌握程度以及教学目标的达成情况。因此，需要引入更为多元、更为科学的评价指标，以全面评估学生的学习成效，这不仅有助于提高健美操技术课程的教学质量，还有助于推动智慧教育平台在技术课程中的深入应用。

3 数字化背景下健美操课程改革的实践路径

3.1 建设完善的信息化教学环境

各体育运动项目的产生和发展都需在基础设施落实的前提下，才能够去开展，一个基础设施的改变可能会对于该项目产生决定性影响。因此，要想实现数字化技术与健美操课程更快、更好地结合在一起，相关数字化设备就必须尽早配备到位。鉴于新兴技术的投入，前期就需要各高校对于多媒体的发展进行更多的资金倾斜，以便于更好地推进健美操课程的改革，从而能够有效地提高学生在学习健美操的兴趣，有力保障我国高校健美操教学的顺利发展。

传统的教学方式局限于课堂教学，教师以口述的方式将相应的知识内容传授给学生，课堂氛围沉闷而又枯燥，教师无法在有限的时间内满足学生在兴趣、知识以及技能等多方面的需求。因此，在健美操教学过程中，教师需要充分利用信息技术的特点与作用，分解健美操相对复杂的动作，通过语言或者文字的形式将教学内容转化为微课；健美操教师将单一而又枯燥的裁判训练知识以Flash或者多媒体的形式制作成课件，并通过形象而又生动的动画向学生进行展示，将其发布到相应的校园公众号上，便于学生充分利用课余时间学习更多与之有关的知识^[10]。

3.2 扩大网络环境, 整合教学平台

某高校教师在健美操教学过程中采用微课程教学法, 通常是在一节课即将结束的前5分钟, 布置一个相关主题, 如为学生展示一个技术动作的视频或者简短的一场比赛的视频, 使学生能围绕该主题, 运用摄像机、智能手机或者iPad等, 以小组或个人形式对健美操的技术动作、某个比赛的经典瞬间以及动作的视频进行分析、制作与剪辑。之后教师会创建此次课程的微信群或者QQ群, 让学生分享对视频中技术动作或者比赛精彩瞬间的分析成果, 以及学生剪辑制作的视频, 便于学生相互交流和沟通。网络环境是教师利用网络进行教学的必要条件^[11]。

目前高校校园网的主要接入方式包括有线、无线及4G、5G等多种形式。健美操教学的主要场所是教室和体育场馆, 分别对应理论课和运动课的教学。应增强校园网网络覆盖范围, 力求校园内各建筑场馆都在覆盖区域内, 教室主要采用有线方式接入, 部分学校已实现无线覆盖, 并确保教室内多媒体设备联网, 鉴于有线方式稳定性强、带宽充足等特点, 建议优先考虑有线方式。在体育场馆, 因场所空旷、教师位置变动频繁、布线不便等问题, 建议优先采用无线方式。4G、5G是运营商提供的接入方式, 考虑到其与校园网的互联互通存在瓶颈以及流量费用高昂等因素, 可暂不考虑此接入方式。其次, 为了进一步提升教学效果和教学效率, 应注重开发教学系统, 该平台不仅针对健美操课程, 还需具备文献浏览及检索功能、视频播放及下载功能、师生交流互动平台、学生学习汇总及实时记录平台、教师统计及评价反馈平台等, 从而为健美操数字化发展提供安全可靠的保障。

3.3 增强教师对数字化教学的能力

以教育数字化为引领的信息技术正在深刻重塑社会形态, 推动教育领域发生深刻变革, 影响并重构传统的教学方法和育人模式。这一变革不仅改变了传统的教育方法和育人模式, 还对教师的教学手段和方式提出了全新的挑战和要求。面对这一时代浪潮, 首先, 高校健美操教师必须适应这一数字化教学环境, 深刻认识到数字化的重要性, 摒弃传统的教育教学理念, 勇于接纳新观念、新方法, 主动适应数字化教学环境, 充分发挥数字信息交流和研究的能力, 创新教学方法和手段, 以此提高教学质量和效率^[12]。其次, 健美操教师需要全面且高效地运用数字技术手段和方法, 熟悉并掌握各类智慧化教学工具的运用技巧, 同时, 还需要具备对教学内容进行整合、加工与再创造的能力, 将系统化的健美操专业技术知识灵活应用于实践教学, 使教学内容更贴合学生的实际需求, 提高教学效果。高校健美操教师还需在互联网社会大背景下, 运用各类新技术与方法进行教学, 吸

引大学生的关注, 提升学生的积极性以及参与度, 优化学习方式。辩证来看, 新媒体中的部分信息具有娱乐性而缺乏权威性, 信息来源更加广泛, 一些信息可能对学生的学习和发展产生不良影响。因此, 教师应定好基调, 核心是健美操教学, 而各类新技术和新教学方法仅是应用工具, 应该重视工具的应用, 正确运用新技术和新教学方法^[13]。

3.4 构建全新的评价体系

数字化时代背景下, 健美操课程教学改革不仅应聚焦于教学方法和内容的创新, 还应重视评价体系的完善和发展。建立完善的数字化教学评估体系, 明确评估标准和方法。定期对数字化教学效果进行评估和反馈, 帮助教师了解教学效果并持续改进, 从而提供更精准的教学指导。同时, 评价指标需具有科学性, 基于数据和事实进行客观评价, 避免主观臆断和偏见。此外, 推进“教育+互联网”融合发展, 积极探索基于互联网的教学新模式, 以学生为中心、以技术为支撑、以实践为导向, 充分利用数字化教学资源构建一个互动性强、反馈及时、教学资源丰富的健美操教学环境。对学生的数据进行深入分析, 为每个学生提供个性化的学习计划和资源推荐, 并通过线下技术测试和实践操作以及线上资源更新、在线测试和互动讨论等形式, 实现对学生学习过程的实时监控和反馈, 并给予针对性的指导与意见。同时, 收集并深入剖析学生的反馈意见, 有针对性地调整教学策略, 优化教学内容, 以期达到更好的教学效果。基于平台收集的数据, 系统可以自动评估学生的学习效果, 并提供详细的反馈报告。报告应涵盖学生的技术动作准确度、运动表现数据(如心率、体能水平等)、理论知识掌握情况等多个维度, 帮助学生和教师全面了解学习效果^[14]。

4 结语

当前我国经济和科技水平已经进入快速发展的阶段, 一些高新技术已经在人们的日常生活中清晰可见。健美操作为高校公共体育课的重要课程之一, 深受众多学生喜爱, 然而, 当下健美操课程仍存在诸多问题, 导致健美操在高校中的发展相对迟缓。随着我国科学技术的飞速发展, 传统的健美操教学方式已经难以适应现代教育的需求。在这个科技日新月异的时代, 将信息化技术与高校健美操教学内容有效融合, 已成为提升教学质量、激发学生学习兴趣、提高学习效率的重要途径。信息化技术具有直观、生动、交互性强等特点, 能够为学生提供更加丰富、多元的学习资源和体验。在健美操教学中, 通过引入信息化技术, 可以打破传统教学的时空限制,

让学生随时随地都能接触到最新的教学内容和训练方法。同时，信息化技术还能通过图像、视频、音频等多种媒体形式，将复杂的健美操动作进行分解、演示和讲解，帮助学生更加直观地理解和掌握动作要领，提高技术水平。

参考文献

- [1] 国务院办公厅. 体育强国建设纲要 [EB/OL]. [2019-08-10] (2024-10-25). https://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content_5426485.htm.
- [2] 章华. 信息技术背景下探究式教学模式在普通高校网球专选课中的实验研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2011.
- [3] 王梓城, 梁四海. 数字媒介融合视域下高校体育教学发展研究 [J]. 辽宁体育科技, 2023, 45 (4): 136-140.
- [4] 付卫东, 陈安妮. 教育数字化转型视域下“强师之路”: 何以为忧与何以为优 [J]. 中国教育月刊, 2024 (4): 65-70.
- [5] 张洪波; 连洋; 唐云松. 新媒体信息时代下新型高校体育教学改革研究 [J]. 黑龙江科学, 2019 (19): 44-45.
- [6] 杨丽宁. 新媒体时代高校教学模式的构建初探 [J]. 当代体育科技, 2019 (25): 118-119.
- [7] 王静. 我国高校健美操教学内容及方法改革策略研究 [J]. 文体用品与科技, 2020 (22): 177-178.
- [8] 李欣原. 互联网时代高校健美操教学的方法研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12 (7): 81-85.
- [9] 肖琴. 新媒体时代普通高校体育教学的发展对策 [J]. 青少年体育, 2019 (2): 83-84.
- [10] 叶文娟. “互联网+”时代高校健美操网络课程的建设研究 [J]. 教育理论与实践, 2019 (3): 65-66.
- [11] 封静. 高校健美操课程信息资源教学平台建设与意义研究 [J]. 软件导刊 (教育技术), 2018 (6): 81-82.
- [12] 崔彬彬. 基于微课的支架式教学在高校健美操选修课中的应用研究 [D]. 广州: 广州体育学院, 2019.
- [13] 王戩勋, 于方方. 数字时代背景下高校体育教育数字化的新场景、新空间与新动能 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2024, 42 (1): 57-64.
- [14] 彭秋霞. 微信公共平台在普通高校健美操选修课教学组织中的运用研究 [D]. 广州: 广州体育学院, 2017 (3).