

体育核心素养视域下高校公共体育翻转课堂教学设计

——以“24式简化太极拳”为例

陈薇, 梁丹

(福建医科大学 体育教学研究部, 福建 福州 350122)

摘要:在加快建设体育强国的道路上,高校作为培养优秀体育人才的坚实后盾更应积极践行体育核心素养的内涵需求,目前高校体育课程教学的目标指向单一、培养形式缺乏创新等问题极大影响着教学效果。运用文献研究、案例分析等方法,以“24式简化太极拳”为例,在教学目标中通过成果要素翻转培养“体育品德”;在教学内容中通过知识结构翻转塑造“健康行为”;教学情境中通过组织形式翻转强化“运动实践”;教学评价中通过评价方式翻转践行“全面育人”。全方位、多角度促进高校学生体育核心素养的养成,推动高校公共体育课堂高质量发展。

关键词:大学体育;体育核心素养;翻转课堂;太极拳;教学设计

中图分类号:G643;G807.4

文献标志码:A

文章编号:1009-4784(2023)05-0067-05

体育强国的建设在助力中华民族伟大复兴进程中起着高位引领作用,高校作为重要人才培养基地和推进健康中国战略的重要基石,应明确新时代高校体育教学改革方向^[1]。体育核心素养的提出正是符合新时代体育强国背景的有效理论,因此更应强调该理论与高校体育教学的紧密结合。但反观现实,高校体育教学中尚存在以下几个问题:在教学目标层面,当前体育教师目标的确定仍然按照以往“三维目标”的要求进行,实际上仍是将“完整人”的培养割裂开来^[2];教学环节层面,多以教师示范讲解、学生被动模仿与练习为主要授课方式,经验化的授课形式使教师缺乏对体育学科核心素养中育人意识和育人能力的思考与培养,弱化体育课程在落实立德树人根本任务中的价值目标^[3];在教学评价层面,仅通过学生作业完成质量及考试成绩了解学生学习情况,反馈效果比较单一。基于此,笔者将当前体育教学过程与翻转课堂教学模式创新性结合,通过调整教与学的顺序、深化教学目标等措施进一步提高体育课堂教学效果,积极贯彻与落实体育核心素养的时代内涵。

一、体育核心素养的定义与内涵

最新版课程标准中提及,体育核心素养包含体育技能、意识、水平、知识、行为、品质等综合性素养,具体划分为三要点和六要素:三要点指体育精神、运动实践、健康促进;六要素指体育精神包含的体育情感和体育品格、运动实践中的运动能力和运动习惯、健康促进包含的健康知识和健康行为。此概念最早由学者杨文轩提出,指学生通过参加学校体育或日常身体锻炼,形成终身体育锻炼、符合和适应社会发展需求的体育特殊品格和关键能力,主要包括“运动能力、健康行为、体育品德”等方面的内容体系^[4];在体育教育教学过程中,学生逐步习得体育知识和技能、体育品德和行为、体育情感和价值观等综合性的关键素养^[5]。对于高校学生而言,体育核心素养的培养涉及大学生的体育知识与技能、运动过程与运动参与方法,以及运动情感态度价值观等多重内容,集中反映出大学生体育学科的独特品质与关键能力^[6]。

收稿日期:2023-02-16

资助项目:福建省中青年教师教育科研项目(JAS180140)

作者简介:陈薇,女,讲师,教育学硕士。研究方向:体育教育训练学。

通信作者:梁丹,Email:519697533@qq.com

体育核心素养的内涵研究可分为 3 个维度:首先,从制定培养目标而言,注重学生的全面培养。体育课程不仅要传授体育与健康的知识和技能,更重要的是提升学生的综合素质,致力于人的培养^[7]。应注重教学过程中各维度的内在联系,而非割裂地进行教学。体育核心素养是将学生的体育与健康的知识与技能、认知与情感、创造性品格等相融合的关键能力与必备品格^[8]。其次,在学生培养形式上,关注师生互动,多模态培养。体育核心素养的培养是以掌握体育学科内容以及解决现实生活问题为追求,通过师生共同合作来建构、创造知识,最终不仅使学生运用知识和技能学会生存,而且有利于实现自身价值^[9]。最后,从教学评价维度,体育核心素养注重多维评价视角。体育核心素养更关注学生对于知识技能及情感态度等后天素养的培养程序和要点^[10]。培养目标的多维度也正对应着评价角度的多面,不仅需要关注教师教学设计是否合理,对于核心价值观念的渗透、整体素质的提升同样起到评判的作用。

二、体育核心素养视域下高校体育公共课堂教学的现状

体育核心素养的培养若想真正落地生花,离不开每一次的体育教学规划。但在当前实际体育教学过程中,部分教师仍倾向于以单一强调体质提升和运动技能传授为教学目的进行内容选择与教学安排,并未紧密联系学生生活实际,并未注重与体育核心素养结合,使学生在体育学习过程中不能真正提升运动能力、形成健康意识与行为、收获解决体育运动情境中的思想方法,也难以适应新时代体育改革的改革需求。如此种种皆指向了当前高校体育教学中的不足,具体而言分为以下 3 个方面。

(一)教学目标指向单一,重视运动能力而忽视健康行为培养

高校的传统体育教学模式基本是学生在教师的指导下完成学习任务,教和学只是一种单一的过程:教师宣布任务—准备活动—教师教学—学生练习—小组比赛或游戏—放松整理活动—课堂总结。这种教学模式目标指向比较单一,教学的目标即传授动作技能,完成教学任务,偏重于体育知识和技

能等“显性”素养的提高,而忽略了锻炼意识、锻炼方法、体育品德等“隐性”素养的培养。往往只注重学生“会”而忽略“懂”,注重“练”而忽略“想”,久而久之学生更关注的也是动作技能的掌握,忽略了更重要的体育核心素养的真正内涵。

(二)培养形式缺乏创新,教学过程师生互动有限,德育功能缺失

在以往的高校体育教学过程中,教师会在课前写好教案,规划好本节课的具体教学计划与教学任务,学生自由练习后教师进行考评打分。且课程开展过程中,课内外脱节问题较突出,高校学生与教师的互动仅限于每周几次的体育课中,课外则无法获得体育教师的专业指导,从而制约了体育课的教育教学效果,提升学生体育核心素养的目标更无从实现。因此,流程化的培养形式使得部分教师不愿深入了解体育课程目标的内涵与价值,缺乏对体育学科核心素养的育人意识和育人能力的思考,以至体育教学先天自带的德育功能走在边缘,弱化了体育课程在落实立德树人根本任务过程中的价值导向^[3]。对于学生而言,学生失去了对体育课程的兴趣和热情,也难以领悟体育动作的要领与核心精神,更难培养与落实体育核心素养。

(三)课程评价单一片面,窄化学习效果检验,忽略学生学习感受

传统教学模式中,“教师讲,学生听”这一习惯使课堂整体气氛沉闷,课堂教学效果也无法及时反馈给教师。教师只能通过查看学生的课后作业及考试成绩了解学生的知识掌握程度,结果测评窄化为技能学习效果检验,有着明显的技能化评价目标倾向。学生即使获得高分,教师也无法全面判断学生核心素养的形成情况。换言之,学生在以往的体育考试中取得了较高的成绩,并不意味着其运动能力水平有多高,也难以判断其是否养成了健康行为,更无法知晓其体育品德的发展情况。这种评价方式过于重视学生运动技能的掌握情况,忽略了学生在运动和学习过程中的感受和体验,评价方式过于简单、机械,未能全面反映学生体育知识的学习、体育道德的养成。单方面的教学评价仅由教师个人进行评判,学生对于课程规划的相关建议却难以双向反馈。教师需要双向的沟通与交流,应适当听取学生建议,从学生视角出发进而发现自身不足。

三、指向体育核心素养培育的高校公共体育“翻转课堂”的教学设计

体育课堂教学设计,即由体育教师传授、讲解和指导学生学习体育知识和运动技能。主要包括教师的讲解与示范、课堂师生交流和纪律管理等行为^[11]。体育课堂教学设计是教学设计的重要内容之一,是以体育课堂教学为基本单位,对每一节课的各个环节进行规划和安排^[12]。体育课堂教学设计直接关系到教学的整体质量,也体现着教师的教学能力与水准。翻转课堂作为一种全新的教学模式,将课内外时间重新规划,将学习主动权归还学生,大大提升教学效率,不仅完成教师和学生角色互换,还包括教学顺序的重新分配。

在体育核心素养具体内涵的指导下,笔者将翻转课堂与太极拳创新性融合,形成具体教学模型,为后续相关研究奠定基础。作为一项历史悠久、内涵丰富的运动,太极拳涵盖了道德、修养、知识、智慧、品格等多个元素,形成了一个庞大的文化体系。这些元素与核心素养体系的核心内容——德、智、体、美、劳完美地结合在一起。在高校体育课程中,作为学生核心素养培养的重要组成部分,“24式简化太极拳”课程备受欢迎。通过翻转课堂的教学设计,学生可以在任何环境中自主学习,培养他们的体育核心素养,提高教学成效。

(一)教学目标中通过成果要素翻转培养“体育品德”

体育核心素养视域下体育教学目标的设定不应仅注重基础知识的学习,还应突出体育品德及终身运动意识的养成,激发学生对体育课程学习的积极性。

教学目标分为课程目标和课堂的教学目标。在“24式简化太极拳”课程中,传统课程目标主要以学习太极拳的知识与动作为主,课堂教学目标即学习太极拳的章节知识和分解动作。基于体育核心素养下的课程设计要求课程目标发生转变,除了常规的知识技能以外,还需要将全面育人的目标纳入太极拳课程中。例如,注重在太极拳课程讲授过程中凸显中华优秀传统文化的传承及中华体育精神的贯彻,可以借助“讲故事”的方式让学生相互交流

与体验,无形之中融入教学,达到一举多得的功效。教学目标不能仅局限于让学生学习动作分解知识,丰富学术认知,还应通过“以柔克刚”学习运动技能、强化运动技能与意志,形成运动、健身的日常行为;包括通过太极对练,了解太极拳的文化背景、历史渊源和传统价值观,内化合作精神,成为群体意识的精神支柱;通过“阴阳相合”“动静结合”,建立健康意识,形成健康行为,反思太极拳对个人身心素养的影响,并思考如何将太极拳的核心素养应用到其他体育运动或日常生活中。

(二)教学内容中通过知识结构翻转塑造“健康行为”

翻转课堂教学设计中,切实聚焦体育核心素养的培养目标,将体育课程教学内容中的知识结构进行翻转。通过让学生讲解“动作规范”“文化背景”“哲学原理”等内容,使其了解太极拳的深层意义和影响。不同于传统的课前预习与课堂讲解,翻转课堂充分调动学生的主体地位,切实提高教学的实效性,优化教学质量。

翻转课堂模式下知识的传授一共分为3个环节。首先,请学生教授太极拳的基本动作和姿势,如起势、单鞭和云手等。逐步引导学生掌握每个动作的要领、流程和关键点,通过教师的指导和个体辅导,帮助学生调整太极拳动作中的姿势和细节,以提高动作的准确性、平衡性和美感。其次,引导学生学习太极拳中的呼吸方法和内功练习,如腹式呼吸、气沉丹田和意念导引等,教授太极拳的冥想和放松练习,如静坐冥想、养气功等。帮助学生培养内心的宁静和平和,调节情绪和压力,提升心理健康水平。再次,以学生为主体,重视学生体验,注重太极拳的实际应用和表现,使学生能够将所学运用到实际场景中,提升他们的表演和创造能力。教学过程中也要注重培养学生的情感体验和对太极拳的哲学思考,使学生能够在实践中体验到运动的乐趣和太极拳的美感。

在太极拳的翻转课堂上,通过采用“课前+课上+课后”的模式,真正做到了以学生为主体,将课堂还给学生。在教学内容上更加贴合学生的实际,包括运动能力、身体素质和兴趣爱好等,多层次全方位设计出适合学生的教学内容。学生的学习兴趣会更加浓厚,学习效果更佳,技能掌握也会更加熟练。

(三)教学情境中通过组织形式翻转强化“运动实践”

翻转课堂教学的组织形式需在原有的组织形式上予以创新。例如,学校的体育场地、体育设施与器材、校园环境等都可以作为组织形式创新的来源与基础。有研究者认为,学生对体育知识与运动技能的掌握,并不完全取决于体育教师的传授和书本知识的学习,在一定程度上是其在周围的教学环境中与同学配合而习得的,是一种意义建构的过程;学习需要通过必要的教学情境来实现,适宜的教学情境的创设会使教学活动按照预设的教学目标展开^[10]。教学情境的创设,是培养学生的体育与健康学科核心素养与翻转课堂教学设计建立关联的重要基础,使运动技能、健康行为、体育品德通过体育教学情境创设而相互关联,基于翻转课堂模式的太极拳教学情境设计可以包括以下步骤和活动。

1. 课前准备阶段。大数据时代下的教育资源更加丰富多元,给学生的自主学习提供了便利的途径。相比其他阶段的学生,大学生在认知层面以及信息搜索能力等方面有一定的基础,因此翻转课堂课前提提供的资源不再局限于教师提供的视频资源。更应充分拓展学生自主、合作和探究式的学习能力,通过教学视频课件等培养学生自主学习、兴趣学习和创新学习的主观能动性,端正学习目的,激发学习动机。例如,借助 MOOC 平台领略不同地区、不同教师的教学形式与风采,带动教师与学生、学生与学生在课前的互动。因此,教师需要在课前准备阶段,预备充分的学习材料和视频,明确教学目标与任务。这是对教师的责任心与专业度提出的新挑战,意味着教师需要更多的备课时间,一定意义上调动了教师主动性,有利于提高教师的综合素养,从而更有利于学生核心素养的培养。

在翻转课堂教学模式中,学生获取知识的主要渠道转变为教师制作的教学视频,教师不再“亲自”讲授知识,而是作为教学活动的组织者和辅导者。在传统“教—学”的课堂模式中,学生存在课前预习无人指导、预习效果无从考究等诸多问题,但通过课堂模式的翻转,学生的课前预习状况便能直接反映出来,学生也能在课堂上及时讨论分享并反馈学习情况。如此,既能促进学生课前的积极预习,也能提高教师教学的效果和效率。

2. 课堂互动阶段。在体育核心素养背景下,体

育课堂教学工作的开展要从认知能力、实践能力以及社会适应能力等方面加强对体育核心素养的培养,明确体育核心素养概念的提出为体育课堂教学带来的积极影响,并立足于体育课堂教学现状进行优化,不断提升体育课堂教学的魅力。

翻转课堂模式下的互动与传统课堂有所不同,以教师教导为主,真正将课堂还给学生,创新师生之间的互动。在课堂上,教师可根据学生在运动动作联系中存在的问题进行一对一的问答,引导学生自己发现和解决问题,并且对比分析交互前后运动动作练习的体会和变化,使学生学会反思自己的学习进展与成果。具体而言,学生在课堂上可以与教师或同学一起讨论太极拳的基本概念、技术要点和理论知识;教师可以解答学生的疑惑以及提供进一步的解释,有助于学生对体育与健康知识、运动技能的深入学习。课堂的氛围也会相对自由、融洽,学习氛围也相对轻松、愉悦,学生的课堂参与程度较高,动脑思考与提出问题的积极性得到激发,更有利于发现与解决学生共性与个性的问题。由此,学生既通过网络及时获取相关的太极拳理论知识,又借此组建若干理论课程和实践教学学习团队,在与团队的沟通、相互协作中完成太极拳的课程学习任务。学生培养了协作担当、协作竞争、追求进取的团队精神,在潜移默化中提高体育道德品质。

3. 课后巩固阶段。在翻转课堂的课后巩固阶段,不再由教师进行课上内容的总结与回顾,也不再凭以往的课后作业检测学生的学习效果,而是以学生个人练习和反思为主。学生在课后自行练习太极拳动作,并且借助记录工具(如日志、视频或图片等)来记录自己的练习过程与最终结果,发现问题并解决问题,进一步思考如何改进与完善。在这个过程中,学生可以进行自我评价,获得最真实的学习反馈,及时了解自己的运动技能水平以及体育知识储备程度,完成对体育相关知识的迁移、内化及运用。也可以借助其他同学的力量,在学生群体中形成互助团队,进一步发扬合作的体育精神。学生还可以在学习平台或课堂上分享他们的练习心得、经验和问题,形成良性交往,彼此提供建议和鼓励,共同进步。同样,学生可在新型的在线互动平台上传自己的运动记录,教师端可快速浏览,全面了解班级学生的整体进度与发展状况,为下次课程规划奠定基础。由此,新型教学模式有利于提高学

生学习与教师教学的效率,培养学生的信息处理素养,提高动脑分析深度理解能力,培养创造性思维与沟通能力等。相比传统教学结束后的课后作业,更能调动学生复习巩固的积极性,将课后巩固落到实处。

(四)教学评价中通过评价方式翻转践行“全面育人”

教学评价是翻转课堂教学的重要环节,在教学评价设计中创新实施以学生为主体的客观评价,做到过程和结果、理论和实践有机结合。翻转课堂的教学评价在学生自主评价的基础上结合同伴评价以及教师点评等,可全方位得到教学信息反馈。体育道德品质是体育运动技能的根基,是体育健康行为的出发点与落脚点。教学评价的目的在于通过评价让学生了解自身的学习情况,改善教学成果,形成体育道德品质。除此之外,翻转课堂教学模式还提倡教师评价与学生互评相结合,及时了解学生内心想法与课程建议,多角度反思教学过程与教学设计,提升教育教学水平。在此过程中,学生的问题解决能力、自主学习的意识都能得到锻炼。该评价方式符合核心素养对于体育教学的要求,也体现出“教师主导、学生主体”的教学理念,有助于切实提高教学效率与教学质量。

基于翻转课堂模式的太极拳教学评价设计应该考虑以下3个方面:(1)学生自主学习评价。学生对课前学习资源的使用和理解程度进行自我评价,例如填写问卷或提交学习总结,反映他们对太极拳基本知识和动作的掌握情况。学生自主评价让学生感受到自己在受教育过程中的主体地位,形成自我尊重、自我肯定和自我认识的概念。(2)课堂互动评价。观察学生在课堂上的参与程度、合作练习的表现和对练活动中的技巧运用。教师可以通过观察和记录,评估学生在太极拳实践中的动作准确性、协作能力和理解程度。教师作为“第三方评估者”,其评价是学生获得公平、科学评价必不可少的参考系数。在这个过程中,学生学习信任、坚持和服从的体育道德品质。(3)合作评价。在合作练习

和对练中,学生可以相互评价和给予反馈。教师可以引导学生在合作中评估对方的技巧、协作能力和沟通效果,促进他们理解沟通的重要性和发展团队建设技能。

通过多样化的评价方法,包括自我评价、同伴评价和教师评价,可以综合评估学生在太极拳学习中的表现和成长。这种评价设计可以激励学生的主动学习和合作学习,提供及时的反馈和指导,促进学生核心素养发展。

参考文献:

- [1]李爱群,吕万刚,王志强,等.中国式现代化视域下体育强国建设助推中华民族伟大复兴的道路探索:“贯彻落实二十大精神,探索中国式现代化体育新道路”论坛述评[J].武汉体育学院学报,2022,56(11):5-12.
- [2]尹志华,孟涵,孙铭珠,等.新课标背景下体育与健康课程落实核心素养培养的思维原则与实践路径[J].首都体育学院学报,2022,34(3):253-262.
- [3]赵胜国,王健,邵崇禧,等.新时代体育教学观转向的实然之需与应然之举[J].天津体育学院学报,2022,37(3):265-266,288.
- [4]林文贤.当前体育界关于“素养”的三大理念辨析[J].体育科学,2021,41(2):79-87.
- [5]刘云龙.山西省高校体育教育专业学生发展体育核心素养的实践研究[J].武术研究,2021,11(33):61-64.
- [6]刘红兵.体育核心素养视域下高校课内外一体化教育价值体现与实施策略[J].南京体育学院学报,2021,20(10):63-66.
- [7]季浏.新版义务教育课程标准:构建以核心素养为纲的体育与健康课程体系[J].上海体育学院学报,2022,46(6):1-9.
- [8]潘绍伟.我国义务教育体育与健康课程培养核心素养的理念阐释[J].首都体育学院学报,2022,34(3):234-240.
- [9]郭洪亮,谢磊,张琪,等.生成性体育教学:体育学科核心素养培育的应然路径[J].沈阳体育学院学报,2021,40(2):44-51.
- [10]赵富学,程传银,尚力沛.体育学科核心素养研究的问题及其破解之道[J].体育学刊,2019,26(6):88-93.
- [11]梁占歌.体育与健康课教学设计经典案例研究[M].合肥:安徽大学出版社,2016.
- [12]毛振明.中学体育教师专业能力必修[M].重庆:西南师范大学出版社,2012.

(编辑:陈越)