

柔美教学与 NTC 融合的体育教学模式 在音乐院校的创新与实验研究

陈静霜

(星海音乐学院, 广东 广州 510500)

摘要: 采用文献资、问卷调查、教育教学实验等研究方法, 结合音乐院校专业特点构建了基于柔美教学与 NTC 相结合的体育教学模式。研究表明: 柔美教学与 NTC 集合教学模式下的学生身体素质提升效果优于传统教学模式下的学生; 实验组学生体育课参与意愿强于对照组学生; 实验组学生对于运动损伤影响专业发展的担忧低于对照组。得出结论: 柔美教学与 NTC 结合教学模式可以有效提升学生身体素质水平, 促进音乐院校学生身体素质与专业素养的协同发展; 减少学生对于运动伤害影响专业发展的担忧, 促进音乐院校体育教学与学生专业的协同发展。

关键词: 音乐院校; 体育教学模式; 柔美教学; NTC

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1007-323X(2017)01-0110-05

DOI: 10.13830/j.cnki.cn44-1129/g8.2017.01.026

Innovations and Experiments of PE Teaching Model Combined with Soft Teaching and NTC in Music ——Take Xinghai Conservatory of Music as an Example

CHEN Jing - shuang

(Xinghai Conservatory of Music, Guangzhou 510500, China)

Abstract: Using the methods of documentary, questionnaire, teaching experiment, the author constructed a soft teaching combined with NTC teaching mode based on Characteristics of music major. Research results show that: Students' physical quality improvement under the soft teaching combined with NTC teaching mode is better than the traditional teaching mode. The experimental group students' willingness to participate in P. E were better than the students in the control group. The students in the experimental group were lower than those in the control group for the professional development of sports injury. Draw the conclusion as follows: Soft teaching combined with NTC teaching mode can effectively improve the students' physical qualities, and promote the coordinated development of students' physical quality and professional quality. Soft teaching combined with NTC teaching mode can reduce the students for the professional development of sports injury concerns, and promote coordinated development of sports teaching and students' professional music institutions.

Key words: Music College; physical education teaching model; soft teaching; NTC

音乐类院校作为我国培养艺术人才的重要基地, 肩负我国文艺事业发展的重要职责。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》、《文化部关于深化高等艺术院校教学改革的若干原则意见》等国家多部政策法规文件对其人才培养

从思想道德、知识结构、身体健康等多个方面提出了要求。尤其是《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》提出了“各校应根据本纲要和学校的实际情况制定教学大纲, 自主选择教学内容, 有的放矢的进行教学改革和实验”。因此有必要在以往

收稿日期: 2016-12-12

作者简介: 陈静霜(1972-), 女, 副教授

研究方向: 体育教学与运动训练, 社区人文体育

改革的基础上,从教学模式理论出发,以音乐类院校特点为基点去探讨音乐院校的体育教学模式。

本研究从体育教学的目标、内容、形式、评价等方面对音乐院校的体育教学模式进行探讨。将依此作为音乐院校体育教学模式建构的基本框架,结合音乐院校学科特点构建符合音乐院校的体育教学模式。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

星海音乐学院2015级学生中,随机抽取管弦系63名学生和音乐教育系65名学生为实验对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

收集和查阅近五年有关高校体育教学模式以及音乐类院校体育教学的现状和改革等方面的文献资料、国家相关政策法规,为本研究提供理论基础。

1.2.2 问卷调查法

通过向实验对象发放《学生对体育教学模式课态度调查》问卷得出学生对融合柔美教学与NTC的教学模式的直观意见。

1.2.3 教学实验法

(1) 随机选择声乐系63名学生作为实验组,音教系65名学生作为对照组,进行分组实验教学。分别对2组学生入校时的肺活量、50 m跑、800 m跑(女生)、1 000 m跑(男生)、坐位体前驱、立定跳远的6项素质进行测试与统计,经t检验无显著差异,实验组和对照组同一水平,样本有效。

(2) 实验组学生按照融合柔美教学与NTC的教学模式进行教学,对照组学生按照传统教学模式进行教学。教学实验时间为26周,每周1次,每次90分钟的体育课。

(3) 经过为期26周的体育课教学,对2组学生的身体素质水平进行测试并根据需要,通过比较相关数据的变化,得出实验结论。

2 音乐院校体育教学模式的创新的依据

2.1 体育教学与专业发展内在矛盾突出

体育教学自身特点决定了体育课中身体伤害风险的存在,而音乐院校专业特点又要求学生身体不能受到损伤,以免影响学生职业生涯。如演奏专业学生一般不接触篮球、排球等存在手指损伤风险的项目。基于对运动风险可能带来的身体伤害以及户外体育课对于肤色的影响,音乐院校大部分学生对竞技性的、户外的体育课积极性并不高。一是怕受伤,影响肢体美;二是怕晒黑,影响肤色美;三是怕伤残,终止艺术表演和演奏生命。这就使得很多项目不能作为体育课教材使用,但与此同时,音乐院校又必须满足国家对于大学体育教学的一般要求,这种天然的矛盾增加了音乐院校体育教学的难度。如何处理体育教学与学生专业发展的内在矛盾,成为音乐院校体育工作者的长期困扰。

2.2 教学目标定位模糊,缺乏职业特色

音乐院校以培养国家需要的音乐艺术人才和工作者为基本目标,体育教学作为学校培养课程的一部分,应当为学校总的人才培养目标服务。音乐院校的体育教学对发展学生的身

心健康水平以及社会适应与社交能力等整体素质的提高具有积极作用。但现实中,音乐院校的教学以专业教学为主,而对于体育教学的重视程度不够。多所音乐院校体育教学目标与普通高校一样,并没有结合院校特点和学生专业需求进行目标的设定,在课程设置、培养方式等多个层面缺乏针对性和合理性,导致体育教学与学生的职业需求脱节的现象长期存在。虽然部分音乐院校开始体育教学与专业教育协同作为体育教学改革的重点,但在操作过程中却导致体育教学改革异化现象的发生,如重某项身体机能的提升而忽视整体身体基本能力的培养;重体育工具理性而忽视体育理念和意识的培养等。目标的模糊定位容易造成学校体育教学工作形式化,进而导致学生对体育课不重视、体育教师工作积极性不高,制约了体育教学的发展。

2.3 教学内容创编不足,不同专业教学趋于同质化

音乐院校中不同专业对于体育的需求是存在差异的,如表演专业学生更需要提升身体柔美度的项目,声乐、管乐专业学生更需要提升肺活量的项目。专业间体育需求差异,自然地决定了教学内容的差异。但通过调查发现,目前大部分音乐院校体育教材仍以传统的项目为主,以武汉音乐学院为例,该校以体操、体育舞蹈、篮球、乒乓球、羽毛球、太极拳等7个运行项目为主要教学内容,辅以仰卧起坐、立定跳远等教材,学生普遍反映教学内容枯燥。忽视不同专业体育需求差异,教学内容陈旧,教学内容创编不足,已成为音乐院校体育教学发展所面临的另一困境。

2.4 教学形式单一,忽略音乐类学生主体地位

音乐院校学生长期接受艺术熏陶,个性较为鲜明;并且通常实行小班教学与管理,不同专业学生很少在一起上课,学生集体意识不强。学生的这种主体特征,对音乐院校体育教学形式提出了特殊的要求。但多数体育教师并不能从学生的个性特征出发创新教学形式,受传统教学思维的影响,教学模式和方法较为单一,“满堂灌”、“放羊式”等教学形式依然存在,忽视了学生的主体地位。如此以来,学生长期处于体育教学的被动地位,体育活动参与度低、缺乏上课激情;教师教学也失去了教学激情,工作的主动性降低,如此循环不仅不利于学生体育习惯的培养,也降低了体育教学的效率。

3 基于柔美教学与NTC融合的教学模式创新研究与实验

3.1 教学目标定位

体育教学目标是体育课程目标的下位概念,同时又是体育教学出发点和归宿,是构成教学模式的核心要素。它是为完成特定教学任务,达到某种教学目的而设立的,具体、清晰的体育教学目标是体育教学模式成功与否的关键,也制约着教学内容和实施条件的作用,各教学要素只有在目标的统领下才能发挥出应有的效用。当前音乐院校体育教学目标的定位模糊已经成为制约该类院校体育教学发展的一大因素,这是调整目标定位的内在要求。音乐院校作为专业性较强的院校,专业的内在特点决定了对学生身体活动能力和身体素质的要求会高于其他一般院校的学生,因此学校体育教学目标要在遵循大学体育共性的基础上,处理好专业能力提升与身体素质发展的关系。因此,此次新型教学模式的主要目标是深化音乐院校体育教学

改革,创设符合音乐院校学生特点和需求并能有效提升学生体质的体育教学课程,为音乐院校培养全面性的专业人才。

3.2 教学内容设置

教学内容是构成教学模式的主要组成部分,它决定了“教什么”的问题。音乐院校的专业特点决定了教学内容选择的局限,存在肢体伤害隐患的项目,如篮球、排球并不适合大范围普及。于此同时,学校的体育教学又必须满足大学体育教学的基本要求,两者的矛盾决定了音乐院校教学内容选择的特殊性。在选择教学内容时,应既能满足学生身体素质发展的基本要求,又能将运动带来的专业伤害风险降到最低,同时还能满足学生多样化的体育需求。实验组方面,以“柔美教学”为切入点,以项目属性作为内容选择的依据,设置了柔性的教学内容如健身舞、乒乓球、形体课、武术、羽毛球、软式排球等不容易手指等小肌肉受伤的课程,同时加大柔性教学内容及音乐背景的设计程度开展体育舞蹈、瑜伽、健美操等。与此同时,为增强学生身体素质,利用 NTC 锻炼方式对教学内容进一步进行优化和创编,从柔性教学内容中选择可以提高专业素养的运动元素,结合 NTC 训练方式进行整合和创编。NTC(NIKE TRAINING CLUB)由耐克大师级教练研发,是在音乐伴奏下进行的着重于锻炼人体五大元素包括心肺(cardio)、平衡(balance)、柔韧(flexibility)、力量(strength)、核心力量(core)的运动训练方式,动作趣味性高,不仅可以对参与者身体进行多维度、多方位训练,同时对场地要求不高,参与门槛低。对照组方面,按照开设相同的课程,但是并不注入柔性教学的理念和 NTC 锻炼的元素,按照传统方式进行教学。

3.3 教学组织形式设计

体育教学组织形式作为体育教学的实施形式,决定了怎样将教学内容呈现给学生的问题,对于体育教学的效果有直接的影响。基于柔美教学与 NTC 融合的教学模式对教学内容进行选择,实验组学生在所设定的内容中进行选择。在组织形式上采用“选课制”与“俱乐部”相结合的教学组织形式。首先,组织本校体育部集中教师认领所擅长的教学内容,并将选项教学

内容和相应的教师的材料传达给实验组学生,让学生根据自己专业特点和兴趣进行选择。然后,根据不同项目学生的情况,由负责教师组织建立体育教学俱乐部,并由负责教师在完成正常教学外指导俱乐部活动,便于因材施教实施个性教育。对照组学生按照学校传统的教学组织形式进行教学,并没有成立体育教学俱乐部。

3.4 教学课时安排

教学课时安排上,实验组与对照组都按照学校正常体育教学课时安排情况进行。总教学时间为 26 周,每周进行 1 次时间为两学时 90 分钟的体育课,共计 52 学时。

3.5 教学评价方法选择

合理的教学评价不仅要适应教学管理的需要,还要凸显所奉行的体育教育价值。新型体育教学模式效果如何,所设定的目标是否达到,需要通过一定的方法对其效果进行合理解释并做出价值判断。在评价方法上,将采定量评价与定性评价相结合、行为评价与心理评价相结合的方式,对实验所设定学生身体素质水平、体育课堂情况以及学生对体育课的态度进行评价,以检验新型教学模式是否能达到所预设的目标。

4 研究结果与分析

4.1 身体素质情况

表 1 显示,经过试验,实验组男生各测试指标都明显好于对照组,经 T 检验,各项指标均存在显著性差异($P < 0.05$),这就表明基于柔美教育与 NTC 相结合的教育模式对男生身体素质全面发展具有明显作用,比我校传统的教学模式的教学效果好。此外,实验后实验组男生各测试指标与实验前相比提高幅度较大,经统计学分析,50m、1000m 测试指标存在显著性差异($P < 0.05$);肺活量、坐位体前屈、立定跳远测试指标都存在非常显著性差异($P < 0.01$)。在各项指标的增长率方面,实验组也明显优于对照组。说明新型的教学模式,有选择性的安排项目教学并通过 NTC 对所选项目进行调整,对全面发展男生速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的效果非常明显。

表 1 男生实验前后体质测试值的比较

体质指标	对照组(n=63)			实验组(n=65)		
	实验前	试验后	增长率%	实验前	试验后	增长率%
肺活量(ml)	4418 ± 748	4588 ± 912	3.85	4410 ± 748	4787 ± 924 ^{**a}	8.54 ^{**b}
50m(s)	7.32 ± 1.12	7.28 ± 1.13	-0.53	7.28 ± 1.08	7.03 ± 0.98 ^{*a}	-3.56 ^{*b}
1000m(s)	261.23 ± 34.19	260.12 ± 32.50	-0.42	261.48 ± 35.22	255.19 ± 31.03 ^{*a}	-2.41 ^{*b}
坐位体前屈(cm)	16.36 ± 3.42	17.17 ± 3.13	4.95	16.12 ± 3.48	17.94 ± 3.32 ^{**a}	11.2 ^{**b}
立定跳远(cm)	230.32 ± 22.45	231.81 ± 22.59	0.65	230.23 ± 23.07	239.41 ± 23.54 ^{**a}	3.99 ^{**b}

注:(1) * $P < 0.05$, ** 表示 $P < 0.01$; (2) a 实验前后对照组和实验组自身比较; b 两组各项指标增长率比较。

从表 2 可知,实验后实验组女生肺活量、50m、800m、坐位体前屈、立定跳远测试指标也明显好于对照组,经 T 检验,各项指标均存在显著性差异($P < 0.05$)。此外,实验前、后,实验组女生的 50m、800m、立定跳远测试指标存在显著性差异,肺活量与坐位体前屈指标均存在非常显著性差异($P < 0.01$)。通过增长率比较来看,实验组也明显优于对照组。这说明说明新型的教学模式,有选择性的安排项目教学并通过 NTC 对所选项目进行调整,对全面发展女生速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素

质的效果非常明显。

4.2 身体素质与学生专业素质协同情况

体育对于身体机能的提升,可以提高学生专业表演时身体的承受能力,音乐和体育融合可以相互促进。柔美教学与 NTC 融合的教学模式首先要解决的一个问题是如何使体育教学促进学校人才培养目标的实现。教学实验后,针对体育教学与自身专业发展方面对实验组与对照组学生分别进行问卷调查,结果见表 3。

表2 女生实验前后体质测试值的比较

体质指标	对照组(n=63)			实验组(n=65)		
	实验前	试验后	增长率%	实验前	试验后	增长率%
肺活量(ml)	3053.47±741	3162.76±743	3.58	3052.87±758	3293.32±862**a	7.88**b
50m(s)	8.38±0.46	8.30±0.52	-0.95	8.38±0.46	8.20±0.43*a	-2.14*b
800m(s)	257.12±35.13	256.03±36.12	-0.42	257.48±34.57	252.18±37.08*a	-2.44*b
坐位体前屈(cm)	23.26±3.72	24.27±3.13	4.34	23.57±3.68	25.84±3.32**a	9.63**b
立定跳远(cm)	168.73±28.19	169.28±26.32	0.33	168.63±27.39	173.58±24.42*a	2.94*b

注:(1) * P<0.05, **表示 P<0.01; (2) a 实验前后对照组和实验组自身比较; b 两组各项指标增长率比较。

表3 体育课与专业协同情况调查统计

内容	实验组(%)	对照组(%)
体育课对歌唱的促进	93	69
体育课对演奏的促进	87	43
体育课对表演耐力的促进	92	51

从表4可以看出,实验组学生对于新型教学模式下的体育课更加认同,在专业促进方面,无论是歌唱、演奏还是表演,实验组学生较为认同体育课促进了自身专业的发展。相比之下,对照组学生对体育课促进专业发展的感受不明显。这说明柔美教学与 NTC 融合的教学模式可以促进音乐院校学生身体素质与专业素质的协同发展。

4.3 学生对体育课的评价情况

音乐院校体育教学有其专业性决定的局限性,演奏专业(如钢琴、古筝等)的学生为了保护手指一般不进行篮球、排球等具有手指损伤风险的项目;舞蹈专业的学生为了保护肢体和减少肢体受伤的机会,除舞蹈训练外一般不搞其它体育运动;无论是演奏还是演唱专业的学生,为了保护肤色一般都愿参加户外暴晒的体育运动。通过体育部教师了解到,新型教学模式下学生的课堂表现更为活跃,体育课中一些活动参与意愿也更为强烈。对实验组与对照组的问卷调查也反应了这一点,见表4。

表4 学生对体育课的评价情况

内容	实验组(%)	对照组(%)
对体育课的内容满意吗?	90	77
对现行教学方式满意吗?	94	60
对教师的教学满意吗?	89	80
对体育课的安全防护满意吗?	90	67

由表4可以看出,实验组学生对于柔美教学与 NTC 结合的教学模式的教学方式满意度达到了 94%,对体育课的兴趣得到了提升,在课程内容、教师教学等方面的满意度也大大高于对照组。在体育课安全防护满意度方面,新型教学模式下的体育课也同样给予学生更安全的感受,这说明新型的教学模式减少了学生对于运动损伤影响专业发展的担忧,这对于音乐专业学生的体育教学开展至关重要。

5 结论与建议

5.1 柔美教学与 NTC 融合的教学模式可有效促进音乐院校学生身体素质提高。音乐类院校在构建和实施柔美教学与 NTC 融合的教学模式时,应该积极根据学校自身资源情况,在遵循大学体育一般教学规律和要求的情况下调整教学模式,促进音

乐院校学生身体素质的增强。

5.2 柔美教学与 NTC 融合的教学模式可有效促进音乐院校体育教学与专业发展的协同。音乐类院校教学模式的探索应首先遵循的原则就是做到体育教学与学生专业发展相协同,在体育教学目标的设定、内容的设置、教学形式的设计等多个层面进行推进。

5.3 柔美教学与 NTC 融合的教学模式减少了学生对运动伤害的担忧,提升了对于体育课的兴趣。消除学生对于运动损伤影响专业发展的担忧是音乐类院校构建教学模式时必须考量的因素之一,本研究的教学模式从柔美教学切入结合 NTC 教学理念,从项目选择和教学形式等不同环节降低运动损伤的风险。但不同专业对于身体素质的不同要求增加了在教学内容选择和创编上的难度,因此音乐类院校在创编时应该统筹好学生兴趣与运动损伤的关系,如乐器演奏专业的学生不开展篮球、排球等手指易受损伤的项目。

参考文献:

- [1] 李军荣. 音乐院校学生体质健康监测结果分析 [J]. 运动, 2012, 21: 84-85
- [2] 毛振明. 体育教学模式论 [J]. 体育科学, 1998, 18(6): 6
- [3] 肖焕禹, 周莉, 罗海涛. 体育教学模式的结构、类型及应用条件 [J]. 上海体育学院学报, 2002, 26(2): 77
- [4] 邵伟德, 王恬. 体育教学模式的分类与选用策略研究 [J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(7): 97
- [5] 杨小微, 张天宝. 教学论 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2007: 370-373
- [6] 黄小花. 试论高等音乐院校体育教学对学生综合素质的提升 [J]. 当代体育, 2013(12): 61-62
- [7] 李军荣. 音乐院校体育教学内容优化研究——以武汉音乐学院为例 [J]. 运动, 2012, 51: 76
- [8] 申全. 音乐院校体育教学与专业协同教育可行性研究 [J]. 天津: 天津体育学院, 2014: 2
- [9] 邵伟德, 刘忠武等. 体育教学目标论 [J]. 北京体育大学学报, 2012, 25(9): 96
- [10] NTC. <http://baike.baidu.com/item/NTC/7045753?fromtitle=Nike+Training+Club&type=syn> [EB/OL]. 2016-3-10
- [11] 范运祥, 马卫平. 体育教学评价中几对范畴的思考 [J]. 上海体育学院学报, 2011, 35(4): 70
- [12] 孙丽珠. 试论音乐与体育的相互关系及其在体育教学中的促进作用 [J]. 教育理论与实践, 2006(16): 63-64