

翻转课堂在中医药院校华佗五禽戏教学中的实践探讨

夏宏武, 王燕华, 程昭, 温健伟, 韩东旭

(安徽中医药大学 体育部 安徽 合肥 230012)

[摘要] 伴随网络信息技术的迅猛发展, 高校新型的教学模式不断涌现, 翻转课堂就是新型教学模式的实践代表。本文主要阐释翻转课堂的内涵、特点、实践、效果及探究不足方面的完善等, 并结合高校体育课中实施翻转课堂的实践应用, 以期促进翻转课堂这一教学改革发挥更好的引领作用。

[关键词] 翻转课堂; 五禽戏; 教学; 探讨

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9325(2023)-0022-18 **[收稿日期]** 2023-05-03

全国教育大会上强调“要树立健康第一的教育理念, 开齐开足体育课, 帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”为高校体育教学改革指明了发展方向。因此要推动高校体育教学工作改革创新, 因事而化、因时而进、因势而新, 为此要提升体育教学改革的针对性, 就必须认真秉持体育教学工作的特有规律, 遵循教书育人规律, 紧密结合学生成长规律, 提高体育教学改革的有效性和针对性, 在体育课堂教学实践中做出诸多有益尝试, 有效推动了体育教学质量的提高。特别是在体育俱乐部教学中开展“翻转课堂”教学实践, 通过教学视频等网络信息资源, 弥补体育课堂中没有听懂领会的动作技能, 加大学生和教师的一对一辅导和交流, 学生自主学习能力和效率得以有效提高。我国教育信息化发展规划指南为翻转课堂教学模式的改革和发展提供了可能, 同时也为信息时代教学改革提供了一个创新发展的有益尝试。但翻转课堂教学在实施的过程中也存在着一系列的问题, 亟待我们去探索。

一、翻转课堂的内涵与特征

翻转课堂最早可追溯与上世纪90年代兴起于美国的一种互助式教学模式, 直到2011年可汗学院的一些教学视频在网络上广为流传, 形成一定的效应后, 才逐渐引起全球性教育界关注, 翻转课堂的教育理念渐渐走进人们的视野, 走向全世界瞩目的焦点。翻转课堂是以信息化技术为载体和基础, 教师在正式上课前, 首先向学生提供课堂上要学习的教学视频, 学生通过教师事先录制的视频来进行相关知识和技能的学习。由此可以看出, “互联网+教育”有效地融入翻转课堂, 可以说互联网技术催化了课堂教学模式的改革创新。它是教育信息技术的革命, 更不同于简单的网络教学, 而是深刻地从教育观念、教育思维、教学模式、人才过程培养等诸多的变革。与传统教育相比, 这种新型教学方式借助微视频等信息技术手段实现了“教”与“学”在时间和空间上的倒置: 课下学生自主观看教学视频, 完成基础知识学习; 体育教师则转变为一个引导者, 通过体育课堂中与学生交流互动、答疑和讨论,

阐释学习重点、难点，保证知识的内化。可见发挥学生的主观能动性进行学习是翻转课堂的核心特征，亚伦·萨姆斯曾言，翻转课堂所展示的作用不仅仅表现在体育教学形式上的变换，则要求学生发挥主观能动性进行自主学习、自我学习，把富余下来的课堂时间用于学生探讨、评价、反馈、创新等高级学习过程，具体实践中则要求大学生需要有较强的责任心和自我调节能力，才能达到预期的学习目标和教学效果。

二、翻转课堂教学的实践

体育翻转课堂教学组织模式的实施，必须先需明确体育课程教学的设计理念，教学改革的本真，方可有效实施，体育教学才能具有可操作性和有效性。

2.1 课堂教学设计

在2019、2020、2021级新生中分别选取针灸推拿学1班、中药学1班、中医康复学2班作为实验研究对象，每个班级人数30人。课堂教学组织设计主要解决5方面的问题。由教师讲解“华佗五禽戏的渊源”与“华佗五禽戏的健身价值”2个问题，用时10分钟；由学生代表展示并讲解“华佗五禽戏的动作重点”与“华佗五禽戏的动作难点”2个问题，约15分钟；最后，由教师讲授动作过程中的注意事项，并进行动作示范，约20分钟。课堂教学过程主要由三个环节组成。

2.2 体育教师讲解环节设计

事先向学生告知，体育课中需要着重攻克的主要问题。教师讲授是第一环节。体育

教师在10分钟左右提纲挈领地讲解“华佗五禽戏的渊源”与“华佗五禽戏的健身价值”两个问题。

2.2.1 “华佗五禽戏”的渊源重点明确两个方面

1) 五禽戏起源最早在《庄子》已有记载，如熊经鸟伸，为寿而已矣。华佗五禽戏最早记载于《三国志》、《后汉书》等史书里，《养性延命录》是较早记载五禽戏具体习练方法的古籍。我国古代著名医家华佗，根据五禽戏的基本原理并结合自己的实践经验并创新发展了五禽戏，自编华佗五禽戏。2) 国家为传承创新五禽戏等中国传统健身功法，1982年6月国家体委把五禽戏等健身法作为医学院校保健体育课程。为进一步将五禽戏在社会广泛推荐，2003年国家体育总局把五禽戏进行整理再次编排，推出健身气功五禽戏功法。

2.2.2 从五个方面进行讲述“华佗五禽戏”的健身价值

1) 调理脾胃是熊戏主要健身价值，沉稳之中存于轻灵是习练熊戏的注意事项。要表现出熊的剽悍。研究表明经常习练熊戏有助于提高消化或关节自由度等功效。2) 舒缓肩背痛、坐骨神经痛、腰痛是虎戏主要健身价值，有助于人体增强挟背穴和督脉的功能。3) 塑腰是鹿戏的主要健身价值，针对肾脏的保健则为鹿戏设计的主要特色。鹿戏的每个动作都要求围绕腰部旋转，有利于腰部大量脂肪消耗，起到瘦腰的功效。4) 强心健肺功能

是猿戏的主要价值，猿提动作上提时要求吸气缩胸，下落时要求呼气胸廓舒展，因而可以增强人体心肺功能，缓解胸闷气短的症状。

5) 提高关节活动度、预防关节炎是鸟戏的健身价值，轻翔舒展是鸟戏最主要的特征，鸟伸、鸟飞等动作进一步活动胫骨关节，疏通经络，可使人体免疫力不断增强。

2.3 学生参与环节设计

学生参与是第二环节。事先体育教师将教学班级分成6个组，每组选出组长1名，并合理安排小组内成员的之间的交流和学习，内部成员有效分工，在课堂中，组长代表小组进行发言讲述学习成果，围绕教师布置的思考题向全部同学展示小组的见解，并把动作进行展示，对动作进行解析。

2.3.1 虎戏的动作要领

虎举动作要求自然张开十指，弯曲、掌心向下，从小指起依次曲指握拳，向上提起至于肩平时并上举撑掌。曲指握拳，下拉至胸部时下按变掌。虎扑动作要求由体侧上提，前伸，双手变虎爪，下拉到膝部两侧，收回两手由体侧上提向前下扑，上提与肩高时，并抬左腿向左前迈一小步，配合上体下扑动作落地，收左脚后双手慢慢收回。

2.3.2 鹿戏的动作要领

鹿抵动作要求以腰带动上下肢，握空拳两臂向右侧摆起，则与肩高时变成鹿角，身体向左转，两手从左后方伸出。鹿奔要求左脚向前迈出，两臂前伸，重心前移，收腹，握空拳向前划弧，曲腕，重心后坐时双手内

旋前伸，手背相对，变鹿角，同时含胸低头，肩背成横弓。

2.3.3 熊戏的动作要领

熊运动作要求上体前倾，两手置于腹下呈熊掌，先顺时针划弧，再逆时针划弧。熊晃动作要求提髋同时带动左腿，左前方迈步，左肩前摆出，曲右腿，左肩回收，右臂前摆，后坐，上肢下肢要协调配合。

2.3.4 猿戏的动作要领

猿提动作要求两手十指张开于体前，捏成猿勾，肩要向上耸，两手上提，缩脖，收腹，提踵，头左转后转回，脚跟触地，两手变掌下接收于腹前。猿摘则要求退步后变丁步下按，身体重心上移并上步摘果，握固，收回，左手变掌献桃，右手下托于左手鹰嘴窝。

2.3.5 鸟戏的动作要领

鸟伸动作要求腿稍下蹲，双手为掌，腹前重叠，左掌下压右掌背，慢慢上举至头前上方，耸肩缩颈，尾闾上翘，身体稍前倾。鸟飞动作要求两手在腹前相合，两侧平举，提腿独立。再上举时手背相对，形成一个向上的喇叭口形状。

2.4 师生互动环节设计

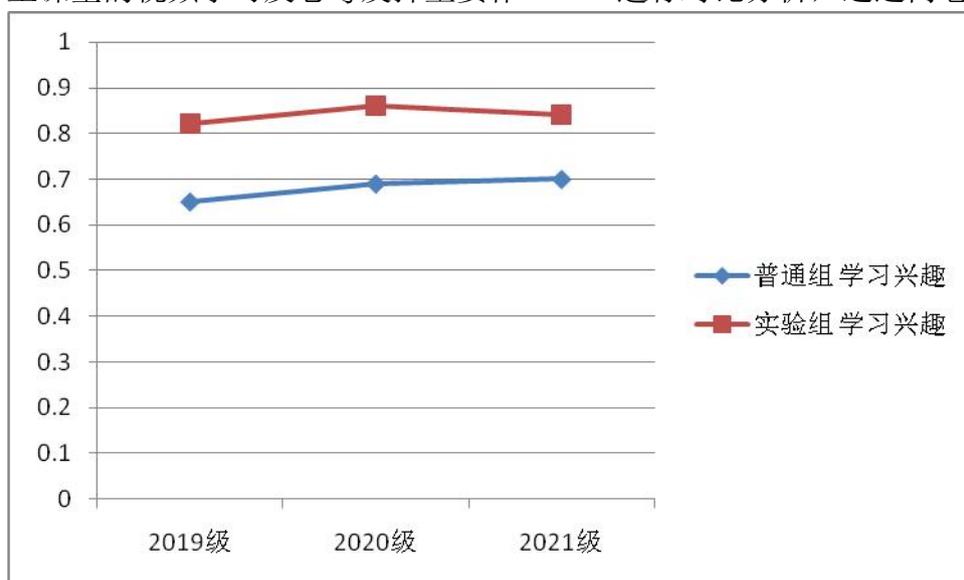
师生互动是课堂教学的第三个环节。针对学生的动作展示以及阐述，体育教师应当及时对动作内容进行点评，在体现针对性的点评中，把关键性问题进一步明确。如结合针灸康复专业的专业特色和中国古典哲学和中国的体育史观，让学生更多了解五禽戏的

与自己所学专业的关联度，以及对自己专业技能的提升促进作用，教师需要重点强调五禽戏术式动作易发生的错误以及在健康中国战略下发挥的独特价值。此环节是教师有效了解学生课前学习效果和五禽戏技能掌握的程度，学生对动作的重点和难点在动作展示中能够分明清晰的表达，学生提出的五禽戏动作和相关理论方面的问题很细腻，则说明学生课堂的视频学习及思考发挥重要作

用，这也是翻转课堂所希冀达到的教学和学习状态。

三、翻转课堂教学效果验证及对比分析

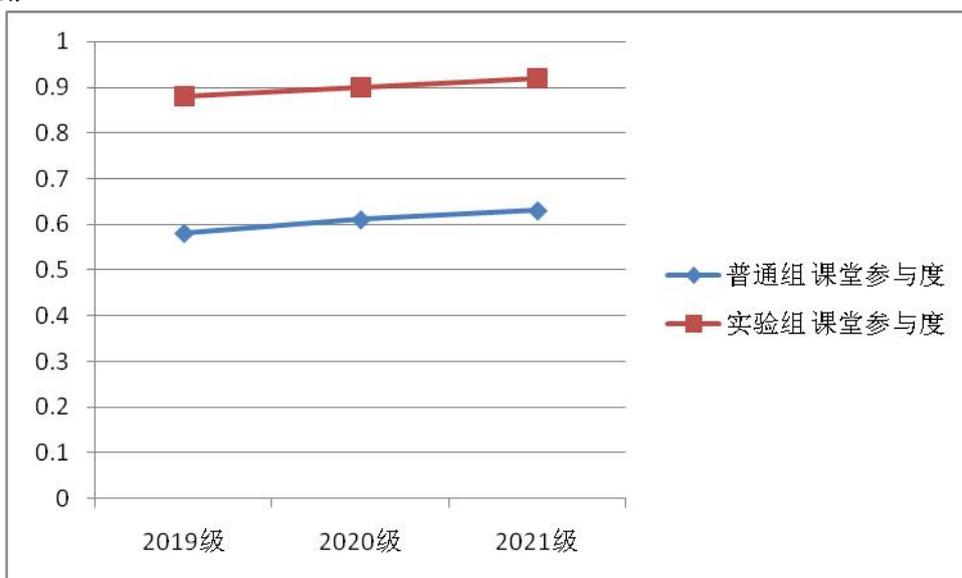
经过 3 年随机抽取三个班级作为研究对象，在华佗五禽戏教学中采取翻转课堂教学模式之后，分别进行问卷调查以及进行华佗五禽戏动作技术和理论进行考核，和传统教学班级教学模式的学生学习兴趣和课堂表现进行对比分析，通过问卷数据收集和分析



(表 1)

华佗五禽戏使用翻转课堂教学的学生，在课堂上，学生学习兴趣更加浓厚（表 1），而且会更加主动和积极地提出问题并参与热

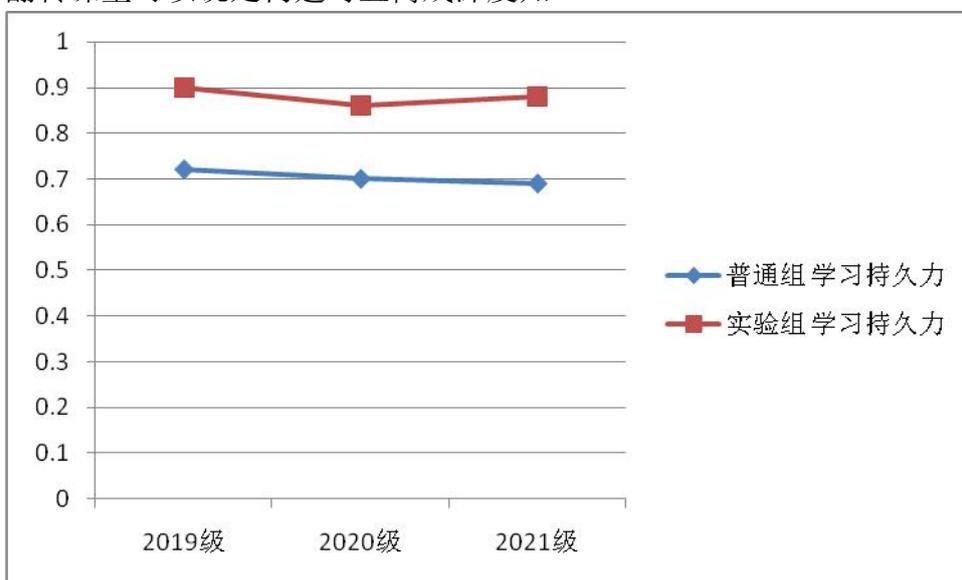
烈的学习讨论，在和授课体育教师的沟通中很频繁，参与度很高（表 2），提出的问题都是经过精心思考，因此也很专业、很有水准。



(表 2)

同时学生思维比较发散和开阔，在课堂中更会积极地表现和展示自己。而通过考核成绩的数据分析，发现学生成绩差别不是很明显，但经过翻转课堂教学的学生对五禽戏理论、认识和对五禽戏动作的理解上更加深刻，翻转课堂可以说是构建对五禽戏深度知

识的课堂，学生成为了课堂的主角，因此对五禽戏学习和练习具有持久的内在兴趣和动力（表 3）。在创新能力方面，翻转课堂学生在学习古本五禽戏以及中医导引术述等方面的能力更加突出。



(表 3)

四、翻转课堂实践的启示

4.1 培养大学生独立研究性学习的能力

课前经过视频等网络媒体的学习，要使思维、思考在翻转课堂中发挥作用，那就必

须使思维有明确的目的性，也就是说要使它具有解决任务，完成学习任务的性质。教师越是善于给学生思维活动赋予研究性解决问题的性质，那么大学生的智慧和力量就会越

加积极地投入研究性学习，研究性学习过程中的遇到障碍、困难暴露的越明显，大学生研究性学习的潜力发挥的作用就越大。特别是针对体育动作的学习，不是简单地明了动作要领，看懂动作的习练方式，更主要的如何在已知的动作要求下，更加准确地完成动作习练的过程，形成正确的动作定型。针对中医药院校的学生，更要从运动生物力学、解剖学等专业角度去分析动作的基本原理，动作的对身体技能锻炼的解剖学层面的意义。经过深入的体育运动动作的研究性思考，学生对动作的理解和认知会更加深刻，经过长期的锻炼，可以逐渐培养大学生的研究性学习能力。

4.2 翻转课堂让知识“活起来”

培养学生锻炼的能力和意识是体育教学的目的，逐渐形成终身体育的意识。可是终身体育要有载体，那就是体育运动项目。大学体育课堂中，所学习的知识就是终身体育的有效载体，如何让体育知识“活起来”，也是如何能够灵活运用体育课中的知识来指导自己的体育锻炼，体育知识的灵动可以在翻转课堂可以实现，则是由于翻转课堂学生在课前经过体育课程视频的初步学习，翻阅体育相关资料，更多的课前准备和思考，以及在课堂上与教师之间的交流和探讨，特别是针对课前的疑问，通过老师释疑解惑和正确的动作示范，让大学生知其然更知道其所以然。如此体育知识和技能就会在更加深入学生的脑海，比传统学生被动接受教师的教

学方式要活跃的多，知识和能力发散的氛围浓厚。先学一步，提前思考，带着问题进入课堂的翻转课堂教学模式将体育知识和技能有效的密切融合，更好提升体育教学质量。

4.3 翻转课堂让学生互动起来，知识学习和消化分离

翻转课堂中，学生之间的互动交流是非常重要的，课前之间交流互动，课堂之中的相互探讨，相互提出疑问，共同解决问题，真正实现课堂动起来。关键原因是学习和消化分离，翻转课堂是先根据微视频的方式学习新知识，自己要发挥主观能动性尝试完成知识的构建，然后到课堂上与教师、同学一起进行知识的消化和吸收。翻转课堂教学模式中，微视频将新知识分成若干部分，这样以来就保证学生有能力在课前通过微视频的凡是学习体育新知识，并将大部分知识消化。甚至许多学生学有余力可以继续学习接下来的体育微视频，尝试进行体育动作的迁移和应用。课前针对不同体育学习水平和能力的学生专门录制不同难度的体育教学微视频，有效地适应不同学生体育知识学习诉求，在课堂教学中，进过教师的引导，实现体育知识的衔接。

4.4 翻转课堂有力于学习团队的打造

大学生进过充分地交流和主动积极的发言，学生之间通过思想之间的碰撞，提升认知能力。教师针对学生进行个性化指导，完成学生知识体系的构建，实现深层次理解体育知识和体育技能的自我超越，学生之间可

以增进和激发对体育学习的灵感和深度感知。课堂上对体育教学视频的合理运用、师生间与学生间的教与学之间有效互动,对体育课的感染力和吸引力可以有效增加,尤其是课堂上的互动环节,课前分配给每个小组学习任务。各小组代表要花费时间查阅大量的资料,进行知识适度加工和整合。认真的准备,周到的思考,有助于对体育知识形成自己的见解和理解,更加巩固对体育知识的掌握,课堂中各学习小组的团结协作有助于班级整体对体育知识和体育技能的掌握,促进班级整体进步和提高。

五、总结

“互联网+”时代背景下产生的翻转课堂是一种新的新型教育教学模式,是信息系统、网络技术和教学模式的有机整合。发挥课堂内外的空间和时间,合理谋划、合理布置,提倡大学生发挥学习主观能动性,践行研究性学习、团队协助学习,培育学生的创新、协作能力、实践能力和辩证思维。在中医药院校体育院校的教学中想要发挥翻转课堂的功能,必须符合中医药院校体育教学特色,要发挥学校、附院、实习基地、教师、学生、服务对象五种资源共同努力,合力促进的“以本为本”战略的长足发展,为我国体育课程教学综合实力的提高和改革提供不竭的源头活水。

基金项目:1)安徽省高校省级质量工程重点教学研究项目“基于项目式学习的混合式教学在体育教学中的应用研究--以雨课堂

平台为例”(2022jyxm873)

2)安徽省高等学校省级质量工程项目:运动康复新建专业质量提升项目(2022xjzlt021)

3)安徽省教学研究重点项目“高校体质健康测试学生习练动力系统的构建与教学研究”(2020jyxm1012)

作者简介:夏宏武(1980—),男,安徽宿州人,硕士研究生学历,副教授,研究方向:体育教育

参考文献:

[1]王国亮,詹建国.翻转课堂引入体育教育的价值及实施策略研究[J].北京体育大学学报,2016,39(2):104-110.

[2]何朝阳,欧玉芳.美国大学翻转课堂教学模式的启示[J].高等工程教育研究,2014,26(2):148-151.

[3]刘瑛.基于微课的翻转课堂在中职化学教学中的应用初探[J].科技创新导报,2015(15):139-140.

[4]张绍军,李映红.教师角色及其实践图谱:翻转课堂的视角[J].高教探索,2015(11):110—114.

[5]杨小燕,蒋苏,朱永振.基于微课的翻转课堂在高校体育教学中实施可行性分析[J].南京体育学院学报:自然科学版,2016(04).

[6]陈安顺.体育该如何翻转——翻转课堂在大学体育教学中的理论分析[D].江西师范大学,2017.

Colleges and Universities

XIA Hong-wu

(Anhui Traditional Chinese Medicine., Hefei 230012)

Abstract: With the rapid development of network information technology, new teaching modes are emerging in Colleges and universities. Flipping classroom is the practical representative of the new teaching mode. This paper mainly explains the connotation, characteristics, practice, effect and inadequate exploration of the flipped classroom, and combines with the practical application of the flipped classroom in college physical education, in order to promote the teaching reform of the flipped classroom to play a better leading role.

Keywords: Flipping Classroom; Wuqinxi; Teaching; Discussion