

# 云南民族大学健美操公共体育课开展现状研究

张娅楠 赵永晶 林准

云南民族大学

DOI:10.12238/er.v5i4.4641

**[摘要]** 近年来,随着我国政治、经济、文化发展的步伐不断加快,健美操在我国的发展水平也得到了显著地提升,受到了社会各界的广泛关注。许多学校也根据自身情况将健美操纳入了专项课、普修课、公共体育课程。虽然进行了改革,但依然存在着师资力量不足、场地设施不全、教学方法不够完善、学生主动性不高等一系列问题,这些问题一定程度上影响了健美操教学质量的提升。因此学校对加强和完善健美操公共体育课的开展显得尤为重要。在培养学生对健美操的兴趣、健美操技能的掌握、培养学生的体育文化素养、树立学生终身体育思想意识等方面,具有非常重要的意义。因此,不断加强和完善健美操公共体育课的开展是很有必要的。

**[关键词]** 云南民族大学; 健美操公共体育课; 开展现状

**中图分类号:** G623.32 **文献标识码:** A

## Research on the current situation of the development of aerobics public physical education class in Yunnan Nationalities University

Ya'nan Zhang Yongjing Zhao Zhun Lin

Yunnan University for Nationalities

**[Abstract]** In recent years, with the accelerating pace of China's political, economic and cultural development, the development level of aerobics in the country has also been significantly improved, and has been widely concerned from all walks of life. Many schools also include aerobics into special courses, general courses and public physical education courses according to their own conditions. Although the reform has been carried out, there are still a series of problems, such as insufficient teachers, incomplete facilities, imperfect teaching methods and low student initiative, and these problems affect the improvement of the quality of aerobics teaching to a certain extent. Therefore, it is particularly important for schools to strengthen and improve the development of public physical education in aerobics. It is of great significance in cultivating students' interest in aerobics, mastering aerobics skills, cultivating students' physical culture literacy, and establishing students' lifelong sports ideology. Therefore, it is necessary to continuously strengthen and improve the development of aerobics public sports curriculum.

**[Key words]** Yunnan Nationalities University; aerobics public physical education; development status

### 前言

目前,云南民族大学健美操公共体育课以俱乐部的形式开展,采用分级学习及考核方式,目的使学生能够逐级提高自己的健美操水平。但是由于多方面因素,导致健美操公共体育课没有按照计划进行实施,因此在这样的背景下需要对云南民族大学健美操公共体育课的场地设施、师资队伍、学生情况、教学内容、教学模式、考核评价体系进行分析,并且探讨了影响云南民族大学健美操公共体育课发展的因素,总结并提出了相关建议。

### 1 研究对象和方法

#### 1.1 研究对象

以云南民族大学健美操公共体育课开展现状为研究对象。

#### 1.2 研究方法

文献资料法: 阅云南民族大学图书馆和中国知网有关健美操公共体育课开展现状相关料、书籍、期刊与论文。这些资料为本文的研究提供了重要的参考价值,为本文提供了撰写的思路。

访谈法: 根据论文所研究的内容,对云南民族大学教授健美操公共体育课的教师进行了走访,听取了他们关于云南民族大学健美操公共体育课开设情况相关的建议。为本文的研究提高了重要的参考价值。

问卷调查法: 针对云南民族大学健美操公共体育课的基本情况, 对老师和学生进行问卷调查, 向学生发放问卷300份, 有效回收289份, 有效回收率为96.3%、向教师发放4份, 有效回收4份、有效回收率为100%。

## 2 结论与分析

### 2.1 云南民族大学健美操公共体育课基本情况

2.1.1 云南民族大学健美操公共体育课场地设施调查。体育场馆和器材是进行健美操课的物质前提, 其设施的好坏对教师的教学效果有着直接的影响, 也影响学生学习的积极性和兴趣的培养。现有教学场地为综合馆一楼健美操馆、体操馆和三楼艺术体操馆以及综合馆二楼阳台场地。器材设备室内有三面镜子、三台音响设备(CD机、VCD机)和把杆; 室外则是以音响为主。据调查, 选择公共体育课的学生有13589人, 而选择健美操项目的学生仅有725人, 占比仅为5.3%。这些数据表明了场馆设施不足使开课班级受到影响, 进而导致选课人数减少。所以, 只有改善健美操场地设施的现状, 才能保证健美操公共体育课的教学。学校室内教学场馆有三个, 综合馆三楼艺术体操馆、综合馆一楼健美操馆、综合馆一楼体操馆。

2.1.2 云南民族大学健美操公共体育课师资情况调查。经调查, 云南民族大学进行健美操公共体育课教学的教师共4名, 2女2男, 均为硕士学历, 其中3位老师是健美操专业, 1位老师是田径专业。4位老师教龄都是10年以上, 最高一名老师长达25年, 师资力量足, 教学经验雄厚。对4名老师是否愿意参加健美操培训的情况进行访问都表示面对学校或者自发组织的一些培训都会积极地参加, 这在一定程度上有利于云南民族大学健美操的发展。在与老师的交谈中也了解到, 他们对学校目前健美操的开展情况持良好态度, 但是学校目前的发展存在的最大问题是场地设施, 其他因素如开班量及开班人数, 场地的限制和器材不足导致健美操公共体育课的进一步发展受到限制。如果能完善场馆设施, 加强现有实训楼一些室内场地的利用, 那么这种情况将得到改善, 目前开课班级太少, 已开课班级人数太多, 而且时段集中在星期一到星期四的第五节-第六节、第七节-第八节, 和星期三晚上的第九节-第十节, 这些原因制约了健美操项目选择的人数。针对这些因素, 教师也提出建议, 如果能把人数控制在30-45人, 教学时间段进行调整, 那么教学质量将会得到改善。

2.1.3 云南民族大学健美操公共体育课学生情况调查。目前, 我校健美操公共体育课选课学期分别为体育2、体育3、体育4, 选择体育2有4738人、体育3有4447人、体育4有4404人, 选择健美操公共体育课分别为480人、426人、299人。公共体育课总人数13589人, 选择健美操公共体育课的学生有725人, 占总人数的5.3%。而选择健美操公共体育课女生为699人, 男生为26人。女生占比为96.4%, 男生占比为3.6%。由数据看出选择健美操公共体育课的学生很少, 尤其男女比例失调受很多因素的影响, 如场地、器材、教师、学生、开课班级、学校宣传力度等。

#### (1) 选择健美操公共体育课学生性别情况调查

表1 选择健美操公共体育课学生性别调查(N=289)

性别	公共体育人数	百分比(%)
女	281	97.2%
男	8	2.8%

从表1的调查数据中可以看出, 选择健美操公共体育课的学生97.2%为女生, 男生极少数占比为2.8%。另外, 女大学生年龄在18-22岁之间, 青春期发育基本结束。由于生理和心理因素的影响, 她们渴望拥有完美的身材, 而健美操项目几乎没有身体对抗, 既安全好看, 又优美大方、生动活泼受女生欢迎。但是男生普遍认为健美操课是女生应该选的项目, 因为他们只看到了健美操项目“健、力、美”中“美”的一面, 忽视“健、力”这些方面, 导致他们认为学习健美操有损于男子气魄, 会受到同伴的嘲笑。所以, 直到现在的健美操课仍然遭到了男生的嘲笑和冷遇, 而女生只是希望能通过健美操这门课程来达到减脂和塑形的目的, 并且这门课程还能够很好地培养她们的肢体表现能力, 增强其自信心, 以至于大部分女生选择了这门课程。从以上数据可知, 云南民族大学健美操公共体育课学生学习中存在男女比例不均衡的情况, 多数男生对健美操这个项目本身就存在认知错误, 为了云南民族大学健美操公共体育课进一步发展, 学校应该加大宣传力度, 进行学校推文或者开展各学院间健美操比赛, 设定一些要求和奖励机制, 让男生积极参与健美操这个项目中来。

#### (2) 学生选择健美操公共体育课动机调查

动机是引起我们行为的一种刺激, 最基本的动机是满足我们对衣食住行的需要。为进一步了解学生选择选择健美操公共体育课的动机, 进行了调查, 数据如下:

表2 学生选择健美操公共体育课动机调查统计表(N=289)

原因	人数	百分比(%)
兴趣爱好	94	57.7%
强身健体	120	73.6%
提高人际交往能力	92	56.4%
获得学分	56	34.4%
别的项目选不上	58	35.3%

从表2的调查数据中可以看出, 选择健美操课的动机主要是兴趣爱好、强身健体、提高人际交往能力、获得学分等。有57.7%的学生选择了兴趣爱好, 有73.6%的学生选择了强身健体可以看出当代大学生比较有健身意识, 注意管理自己的身材问题, 56.4%的人选择了提高审美和人际交往能力, 说明当代大学生迫切需要提高审美能力、娱乐、增进友谊, 可以满足需要和追求心理满足。34.4%的人因为获得学分选择了健美操35.3%的人因为没课可选才选择了健美操。在大学生选择健美操项目的动机当中, 强身健体所占的比重是最大的, 充分表现了大学生对健美操具备良好的学习动机和个性化倾向, 将健美操作为一种增强体质、促进健康、提升生活效率、进行人际交往的主渠道途径, 对于促进大学生健美操项目课程的建设开展具有非常积极的意义。从这些数据上我们可以看出有很多的学生已经认识

到了健美操的作用,已经有了健身需求,这对健美操的发展很重要,也进一步推进了健美操在高校的发展。

#### 2.1.4 云南民族大学健美操公共体育课教学内容调查

健美操基本动作按照一定的要求进行不同的组合和编排产生了不同难度、不同节奏、不同风格的动作。学生通过学习掌握动作,大脑里建立正确的动作技术概念,这是培养身体基本姿势的有效方法。云南民族大学健美操公共体育课主要以“大众锻炼标准等级套路”和“健美操基本步伐”作为技能教学内容(图表里简称“一级”“二级”“三级”“四级”“五级”“基本步伐”)。在教学内容分布上,技能教学普遍采用大众健美操基本步伐和大众健美操的一级、二级、四级、五级进行辅助教学,以大众健美操三级进行主要教学。在理论教学方面以健美操基础知识为内容,结合动作以随堂讲解方式进行让学生进行了解。

表 3 教师教授课程内容调查(N=4)

教学内容	步伐组合+三级	二级+三级	三级+四级
教师	2	1	1

从表3的调查数据中可以看出,2位教师选择了“步伐组合”和“三级”,2位教师选择“二级”和“三级”;1位教师选择“三级”和“四级”。分析结果表明:“步伐组合”是公体健美操课程的主要辅助教学内容,“三级”是作为教学主要内容和考试容。本来按照学校的规定,健美操学习内容是根据进度来划分的。分别为体育2、体育3、体育4,对应的二级、三级、四级。

#### 2.2 云南民族大学健美操公共体育课考核评价方式调查

考核的方式上,主要是以技能考核为主。教师选出小组长,采用分组学习,通过组内成员之间的相互评价、小组成员自我评价以及组长的评价。考试时通过组内成员之间的相互配合完成考试组合,教师通过查看动作是否正确、流利,最后得出学生的期末考试成绩。在期末成绩评价上采用考勤(20%)+平时(10%)+期末(70%),部分老师还选择了素质测试作为学生总成绩的构成部分,这样的教学评价体系是合理的,对学生的学习具有促进作用。通过了解第二次选择健美操公共体育课的学生她们很喜欢健美操这个项目,她们认为教师的考核方式较为合理,针对学生做到因材施教,采用分组学习的方燃了学生的学习氛围,调动学生的积极性。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

3.1.1 男女严重比例失调,缺乏宣传及引导,男生对健美操项目存在认知错误。

3.1.2 场地设施不够完善,目前有室内和室外场地,室内教

学场地多为健美操专业和健美操普修的学生使用,室外场地教学效果不如室内,针对场地设施方面,需增加器材,加强对现有器材场馆的维护。

3.1.3 云南民族大学的师资雄厚,目前的师资力量对云南民族大学健美操发展既存在着促进因素又存在着制约因素,中年教师的师资力量足,教学经验雄厚,但是缺乏年轻的师资,年轻师资会在一定程度上为健美操的发展注入新的活力,促进健美操的发展。

#### 3.2 建议

3.2.1 改善男女比例,加大宣传力度,培养学生终身体育意识。学校应加大宣传力度,定期举办一些健美操比赛,通过校内推文等多方面宣传健美操,开展健美操比赛,营造一个良好的氛围。多角度引导学生树立终身体育的意识,让学生知道健美操项目对身体多方面的影响,激发学生学习兴趣,积极引导,加大宣传力度。健美操也同样适合男生锻炼,老师应该在学生选择项目时给予必要的说明,引导男生也积极参与,男生的参与可以提高课堂的气氛和学生积极性。

3.2.2 增加场馆器材投入,优化教学环境。场馆是体育教学活动的重要物质条件,设立一个供健美操使用的场地。增加器材,如:踏板、跳绳、哑铃等,基本音响应该配备。

3.2.3 优化师资队伍,丰富教学内容。学校应该招聘一些健美操教师,为健美操队伍注入新的血液;定期开展健美操教师教研活动,更新原有教师的观念,提高教师综合素质;丰富教学内容,创编自编操,活跃教学课堂,激发学生学习的兴趣;创新课堂教学方法,使用新型教学手段,调动学生主观能动性,使学生积极主动参与到课堂去。

#### [参考文献]

[1]张雅茹,徐春江.运动学校健美操普修课教学模式改革之必要性探究[J].课程教育研究,2014(28):199.

[2]于美华.济南市部分高校公共体育健美操课的开展现状及对策研究[D].上海体育学院,2011.

[3]毕凌凌.长春市独立学院健美操选修课开展的现状及对策研究[D].东北师范大学,2010.

#### 作者简介:

张娅楠(1999--),女,汉族,云南腾冲人,在读研究生,云南民族大学,研究方向:体育教学。

赵永晶(1998--),女,汉族,宁夏回族自治区人,在读研究生,云南民族大学,研究方向:体育教学。

林准(1999--),男,汉族,内蒙古自治区呼伦贝尔市人,在读研究生,云南民族大学,研究方向:体育教学。