

# 社会市场需求与我校体育专业健美操教学改革

胡良玉, 张 激

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022)

**【摘要】**通过对社会需要健美操人才的情况及体育系健美操教学现状的调查,分析了目前存在的有关问题,提出了自己的建议。

**【关键词】**市场需求;健美操;教学

**【中图分类号】**G831.32 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2006)03-0132-02

健美操自80年代初传入我国,很快便以其鲜明的节奏感和强烈的时代感等特点,深受大众的喜爱。由于健美操的健身实效性显著,适合不同年龄、不同性别、不同体质的人进行锻炼,符合终身体育教育思想。因此,健美操成为大众健身市场的一个重要组成部分,不仅各级各类学校急缺健美操人才,而且社会健身市场对健美操人才的需求也急剧上升。随着社会主义市场经济体制的逐步建立,社会对人才的需求已不再是单一的劳动者,而是具备较高的政治素质、思想素质、人文素质、身体素质,具有很强的社会适应能力和创新能力的高层人才。大学体育教育专业学生同样面临社会对人才需求的多样性和多变性的挑战。为适应这一要求,必须进一步深化我校健美操教学改革,加强学生综合能力的培养,以适应社会市场的需要。

## 1 我校健美操课程教学现状

### 1.1 教学目标及内容与社会需求不相适应

在我校体育专业的健美操教学中,都采用全国健美操协会创编的大学生健美操成套动作,其中大强度、快节奏、高难度的竞技内容占了很大比例。长期以来我校的教学目标一直是重竞技轻普及,因此课程结构出现偏差,过多地注重等级动作训练或学习套路。忽视各类基本动作学习的广泛性和延伸性。缺乏对社会市场需求信息的了解及教学重点的定位,忽视实用技能培养。实际上,体育专业的学生毕业后,服务的对象一般是中小学生或普通百姓,而不是运动员,如果

在健美操课的教学过程中,过分强调竞技健美操的教学而忽视大众健美操的教学,这样,限制了学生的择业范围,直接影响毕业生的就业选择。

### 1.2 重套路轻基础、教学模式陈旧

目前健美操教学中仍采用“填鸭式”、“满堂灌”的传统教学方法。学生集体学、集体练,练到后面忘了前面,一套操学完之后,往往还不知道为什么从“头部”做起,练习须注意什么问题。同时也看到,有的学生单一动作做得好,但综合动作较差,配上音乐后有的不是跟不上节拍,就是节奏错乱,对整套操的特点及编排规律一无所知。这些现象反映出我们在健美操教学中对基本知识和基本功重视不够。一直以来健美操的教学模式都是采取“完整示范—讲解—分解教学—练习”的传统教学模式,教师总是主体,学生机械地重复,由于教师过分强调动作的规范与统一,从而限制了学生的个性发挥,使其思维单一地发展,从而限制了他们的综合素质的提高。毕业后,他们在教学实践中照搬照抄曾经学过的动作,而不会进行动作创新。

## 2 健美操教学改革的建议及措施

### 2.1 确立教学目标、优化教材内容,使之更符合社会的需要

健美操课程教材是教学内容和课程体系改革的核心。因此,必须要优选教材内容,减掉那些与健美操课培养目标和时代发展不相适应的陈旧内容,增加有助于培养学生体育素质和能力的教材内容,使

收稿日期:2006-09-03

作者简介:胡良玉(1964-),女,副教授,主要从事体操及健美操的教学与研究

之更符合时代发展的需要。充实基础教材内容。过去健美操教学的基本部分,多以基本体操及健美操的基本动作为主。这些教材较为枯燥,有些动作较为陈旧,在很大程度上影响了学生的学习热情。重视和提炼核心内容。每门课程都有自身的体系结构,只要抓住了其中最基本、最具迁移性的内容,就抓住了核心。在健美操教学中,强调基本概念、基本方法、基本原则的学习和领会,而非一套动作的掌握。学习一套动作,只是了解和掌握了健美操的形式,而概念、方法、原则的掌握,则可使学生创造出多套健美操动作,可使学生终身受益。根据教学目标选择教材内容,科学地、有针对性地进行创编、组合动作力求顺畅、合理。方向性与对称性相结合,高低冲击动作合理运用,以图文形式完成教案,并能突出教材的难点、重点。注重科学性,突出实效性、针对性和时代性,既要考虑现实,更注重未来。

## 2.2 强化实践性教学,培养学生的创新能力

在具备一定知识的前提下。人的能力是通过实践培养和训练出来的。健美操教学中的创新能力是建立在掌握基本概念、基本方法、基本原则的基础上,通过观察、分析、综合、想象激发新的灵感,创造出新的动作,提出新的方法,设计出新的锻炼方案,培养学生的创造思维和创新意识。加强基本概念、基本方法、基本原则的应用。在教学中,我们以掌握“三基”作为教学的主线,并强化其应用。在教授新内容时,要求学生必须做到:明确概念、掌握方法、运用原则。加强实验教学,培养学生观察问题、分析问题、解决问题的能力。通过教师的组织与安排,为学生安排尽可能多的教学机会,采用分小组编排训练的方法,实施自己所编组合动作的教学,互教互练,相互交流;通过经常性的小组观摩评比,对手势、口

令、换脚动作等的运用中出现的问题及时给予纠正。安排学生多听各种不同风格和不同节奏的音乐,分解乐句,提高学生动作与音乐的配合能力。随着体育教学的不断改革,对学生能力的培养已成为学校体育教学的主要任务。突出创新能力的培养,创新能力是学生综合素质中的重要内容。在健美操教学中,改变过去以教师、课堂、教材为中心的“封闭式”、“灌输式”的教学方法,实行“开放式”、“讨论性”的教学。采用实验对比法、迁移法、自主性练习方法培养学生的创造思维和创新意识。

## 2.3 规范考试内容和方法,提高学生的应用能力

考试内容和考试方法的改革,是高等教育改革的重要研究课题,也是体育教育改革的一项内容:传统的健美操考试内容是教师教什么,学生考什么。这在很大程度上影响了学生自身潜能的发挥。通过现应改变了原有的考试内容和方法,增加为反映学生能力的“创编操”考试。体现学生综合素质的“设计锻炼方案”的考试内容。在考试方法上采用独立考核与小组考核相结合的方法,提高了学生运用知识、分析问题和解决问题的能力。

## 3 小结

为了更好的适应社会市场需求,提高学生的综合能力,应注重优化健美操课的结构,提高教学效果,强化基础教学,完善和构建适应社会需要的教学体系;优化教学内容,进一步加强学生知识结构及技能掌握的专业性、全面性和广泛性;优化实践性教学为学生提供发展思维的空间,培养学生创造性思维;建立多元化的教学评价体系,使学生的综合能力确实得以提高,并与社会需求接轨。

## 参考文献

- [1]王丹.对我系健美操教学体系的分析[J].咸宁学院学报,2004(12).
- [2]王焱源等.健美操教学中存在的问题及改革建议[J].郑州航空工业管理学院学报,2003(6).
- [3]丘小龙.健美操教学改革的理论与实践探讨[J].山西师大体育学院学报,2003(3).
- [4]龙春晓.对高校健美操教学适应社会需要的研究[J].首都体育学院学报,2005(1).

# Market Requirement and the Teaching Reform of Body Building in Physical Education

HU Liang - yu, ZHANG Ji

(Physical Education Department of Nanchang College, Xichang Sichuan 615022) (下转 141 页)

**参考文献:**

- [1]王坦. 合作学习的理念与实施[M]. 北京, 中国人事出版社, 2002.  
[2]汪震. 走出合作学习的误区[J]. 教育科学研究, 2004(12).  
[3]鲁慧媛. 合作学习在高校数学教学中的应用[J]. 教育研究与探索, 2006(6).

## The Application of Cooperation Study On the P. E. Professional Teaching

LI Xing - hua, WU Jun - wei, ZHAO Jian

(Physical Education Department of Xichang College, Xichang Sichuan 615022)

**Abstract:** This paper emphasizes the exertion of the cooperation study on the P. E. professional teaching by expatiating the idiographic forms and analyzing the strategies of the cooperation study, and impels the reforms of the P. E. teaching.

**Key words:** Cooperation study; P. E. education; Ability

(责任编辑:张荣萍)

---

(上接 133 页)

**Abstract:** This article investigates market requirement for persons' body building and the status of teaching in physical education department. It analyses the problems existed and puts forward some suggestions.

**Key words:** Market requirement; Body mechanics; Teaching

(责任编辑:张荣萍)

---

(上接 138 页)

(Physical Education Department of Xichang College, Xichang Sichuan 615022)

**Abstract:** Football is a worldwide sport that causes the great interest of children because of its antagonism, rivalrousness and variety in games. From the history of football development, we can see the high - level football teams train their players at very young age. So in order to improve our football level we also should train our players as other high - level teams. In my opinion the initiation training of football should begin with ball playing skills.

**Key words:** Children; Football; Ball playing; Skill training

(责任编辑:张荣萍)