

# 我国普通高校体育教育专业健美操课程设置的思考

吴 勇<sup>1</sup>,尹志琼<sup>2</sup>

(1. 西昌学院 体育系,四川 西昌 615022;2. 成都体育学院,四川 成都 610061)

**【摘要】**根据健美操课程的特点与目标,结合我国体育的相关课程理论研究的最新成果,采用文献资料与逻辑分析方法,对我国普通高校体育教育专业健美操课程内容设置的现状进行了系统地分析,提出了相应的改革对策和建议。

**【关键词】**体育教育;健美操课程;内容设置

**【中图分类号】**G807.4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)01-0116-03

当前,随着全国普通高校体育教育专业课程体系的改革,人们对健美操课程开始从教学改革的狭窄圈子走向整体的课程改革,这不能不说是历史性的转移。但是,面对改革所带来的健美操课程教学时数的大幅度削减,教学任务重,我国许多学校在健美操课程内容设置与课程改革实施过程中仍存有争议。因此,如何从丰富多彩的健美操运动材料中选择和设置课程的教学内容,以什么尺度或价值取向来选择和设置健美操课程内容,已成为当前健美操课程研究的热点课题。采用文献资料与逻辑分析方法,根据健美操课程的特点和目标,结合我国体育的相关课程研究成果,提出我国普通高校体育教育专业健美操课程内容设置的对策,以期为我国健美操课程的建设与改革提供有益的参考。

## 1 健美操课程内容设置的现状

健美操在高校体育教学中已经是一项开展较普及的体育活动,也是我国重点发展的运动项目之一,在高等院校的课程设置中,健美操是一门主要课程。迄今为止,该课程在我国开设时间还不长,但它却成为深受大众欢迎的体育重点课程之一。该课程的定位是侧重从基本技术、基本理论和实践教学的多角度,重点传授健美操的基本特征与教学、训练方法,提高学生的综合实践能力。课程目标是通过健美操的学习,使学生了解健美操的理论知识,掌握健美操的基本动作,并能熟练地完成各种类型和

不同难度的、具有一定艺术性的单个动作及成套健美操动作,提高学生身体各部位的灵活性和协调性,发展学生的柔韧性,培养和提高学生的音乐节奏感,为学生终身体育习惯的养成打下良好基础。同时培养学生具备本课程业余训练以及组织竞赛和动作编排的能力,能够承担全民健身运动中的指导和组织工作能力。虽然健美操的定位和课程目标是符合社会进步发展需要的,但在教学中还存在诸多问题。

### 1.1 技术教学教材从自编竞技健美操动作到规定成套动作(以大众为主)

健美操在我国发展较晚,80年代传入中国以来,主要以健美操基本动作技术和自编竞技成套动作作为体育专业课程内容设置的基本框架,并从竞技健美操的成套动作技术训练角度来选择教材内容,因而致使健美操课程技术教学内容的动作难度呈递增效趋势。同时,健美操专项选修课程内容,则更是注重技术、注重训练,以通过二级体操运动员标准为目标,并且通过二级有一定的难度动作和规定动作的要求。随着我国普通高校体育教育专业教学计划的调整,健美操课程时数的大量削减,课程设计者们逐渐认识到,有限的课时无法让学生掌握众多的技术教材,因而理所当然地大量删除了一些难度大的教学内容。自从我国健美操协会先后推出规定的大众健美操锻炼标准和竞技健美操等级成套动作以后,我国普通高校体育教育专业健美操课程设置相继出现以下问题:在教学中以推广大众健美操等级锻炼标准为主要内容,忽视健美操基本动作的训练,

收稿日期 2006-08-10

作者简介:吴勇(1973-),男,四川广元人,讲师,主要从事体育教育与训练。

忽视球操、亚玲操、拉丁操、踏板操以及其他基本的舞蹈的学习。教师在教学中更多的重视竞技健美操等级成套动作的学习,忽视对学生健美操自编动作的能力培养。

1.2 理论教材知识包括基础理论和专项理论,但出现教材不统一,理论与技术实践脱节现象

在理论方面,健美操教材不统一,版本不一样,不同的学校使用的教材也不一样。大多数学校的普修健美操课程理论都基本包括基础理论(现代健康与身体锻炼、学生体质健康评价、常见运动性病症与运动性损伤)和专项理论(健美操的概述、健美操的训练、健美操教学、健美操的竞赛规则及裁判法、健美操的创编)比较系统化,但到目前为止,我国还没有专门的健美操专项理论教材,也没有专门的健美操理论教研室。更为严重的是实践远远超越理论,理论与技术实践脱节。

1.3 体育教学设施和经费投入影响着健美操在教学中的开展

各大普通高校在教学场地设施都不同程度地存在问题:有些学校没有一个标准的健美操场地,更不用说有什么好地健身器材(健身球、健身踏板、瑜伽垫等)这就造成与社会健身场所地差距越来越大,与为培养社会所需人才目标脱节。产生这种原因地因素有许多,一些学校领导为了节约开支,减少经费投入,不愿在这方面花费更多。学校是为社会培养人才,是为社会服务,如果这样下去,学校和社会都可能成为受害者,学校在以后招生中可能会遇到许多问题,学生找不到工作,而社会又不需要现在学校培养的人才。

## 2 体育教育专业培养目标的定位变化与健美操课程内容设置方案的思考 and 对策

改革开放以来,我国体育教育专业经过几次教学计划的修订。从教学计划中的培养目标来看,在1996年的培养目标中扩展为:培养适应我国社会主义现代化建设实际需要的,德、智、体全面发展,具有良好的科学素养,掌握体育教育的基本理论、基本知识和基本技能,并受到体育科学研究基本训练的体育教育专门人才。毕业生适宜到中等学校或中小学从事体育教育和科学研究工作,并能从事学校体育管理、运动训练和培养社会体育指导员等工作。从体育教育专业教学计划对培养目标的定位可以看

出,健美操课程内容的设置也必须作相应调整,除培养中等学校体育教师外,也包括其他各级学校体育与社会体育发展过程中所需的教育专门人才和社会健身教练员和指导员。因此,设置健美操课程内容的具体方案,应该在理论、技术与技能三个模块进行整体优化结合。具体措施如下:

2.1 健美操教材中应增加更多与健身有关的理论知识并充分与技术和技能相结合

除了课本中已有健美操知识外,在普修课可增加健身知识讲座、减脂操、塑身操、有氧搏击操以及仪态训练课的理论知识;在专选课可增加踏板操、拉丁健美操、瑜伽课等,这样在理论方面就有更丰富的知识作为教师教学选择的内容,技术模块的教材选择也可有一定弹性,但应将健美操的实用性教学内容进一步充实;技能模块主要围绕健美操教学、训练与竞赛,并在教学要求上给学生的发展留有空间,培养学生的创新能力和教学能力。要科学地构架健美操课程内容体系,优化课程的内容设置是相当复杂的工程,我国课程理论研究成果为健美操课程建设提供了借鉴意义。

2.2 健美操课程设置应培养学生终身健身意识,必须和社会健身俱乐部、健身社会场所等部门所需人才相结合

众所周知,学校所培养人才是为社会服务,体育教学不仅要重视体育知识、技术和技能的传授,而且要重视对学生健美操兴趣和终身体育观念的培养,使高校体育与社会体育相结合,我们学校就要培养社会健身俱乐部、健身社会场所和健身指导所需的人才。现在,在许多健身场所或场馆都有许多丰富健美操教学内容,我们可以看到健身手段有很多,不光是健美操的基本的动作或成套动作,它更流行以搏击操、健身球操、亚玲操、拉丁操、踏板操为主的健美操。因此,学校在设置健美操教学内容时,就必须和社会需求相联系。

## 3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 我国现行高校体育教育专业健美操课程教学理论落后于技术水平的发展,随着课程时数的减少,健美操课程内容的技术教材从竞技偏向于大众,忽视了高校竞技健美操的发展。

3.1.2 从大量而丰富的健美操素材中精选出适合健

美操课程开展内容, 开发健美操的多元功能, 并充分利用这些功能促进学生的全面发展, 成为以学科知识为落脚点的健美操课程内容设置的基本价值取向之一。

3.1.3 健美操课程内容的设置滞后于社会的发展。

### 3.2 建议

考虑学生和社会的需要来选择和设置健美操课程内容, 不仅要做到实施加工, 改造课程内容, 使课程设置的教材内容能够被大部分学生感到有实践的兴趣, 更重要的是在观念上承认学生是课程内容选择与课程内容开发的主体, 以尊重学生的个性差异, 提高学生的创新能力。

#### 参考文献:

- [1] 季克异. 全国普通高校体育教育专业教学内容和课程体系改革的理论与实践[M]. 福州: 福建教育出版社, 1999: 217-218.
- [2] 刘平清. 对改革高等体育教育专业课程设置思考[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2003(1): 71-73.
- [3] 赵巍, 王娟娟. 高等体育课程设置调查与改革措施[J]. 成都体育学院学报, 2006(2): 75-76.

## Research and Thoughts on Aerobics Course Setup of Physical Education in Normal Universities in China

WU Yong<sup>1</sup>, YIN Zhi-qiong<sup>2</sup>

(1. Physical Education Department of Xichang College, Xichang, Sichuan 615022 ;

2. Chengdu Sports University, Chengdu, Sichuan 610061)

**Abstract:** With the traits and objectives of aerobics course, this paper analyzes the actuality of mounting the contents on aerobics course of physical education in normal universities in China by the numbers by integrating the latest research productions of the correlative course theories and adopting the literal data and analytical method, it puts forward the relevant countermeasures and advices.

**Key words:** Physical education ; Aerobics course ; Content setup

(责任编辑 张荣萍)