

# 安徽省师范院校体育系学生 健美操专项教学能力培养的研究

吴灵萍

(黄山学院 体育系,安徽 黄山 245041)

**摘要:**采用文献资料法、专家访谈法、问卷调查法、数理统计法及逻辑学分析等研究方法,从运用教法能力、讲解能力、创编能力、准确把握音乐能力、示范能力、领操做操能力等6个健美操专项能力方面,对安徽省健美操专项教学人才的培养进行探讨,旨在实现高校体育人才的培养目标和体现素质教育的要求。

**关键词:**安徽省;师范院校;体育系学生;健美操;专项教学能力;培养

**中图分类号:**G831.3      **文献标识码:**A      **文章编号:**1672-447X(2008)05-0099-05

2003年6月教育部颁发了《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》,提出了新的以培养能胜任学校体育教育、教学、训练和竞赛工作,并能从事体育科学研究、学校体育管理及社会体育指导等工作的复合型体育教育人才的培养目标,达到具有创新精神、实践能力和较强的自学能力、社会适应能力,具有感受美、鉴赏美、表现美和创造美的情感与能力的培养规格。方案将健美操列为主要必修课程,因此对学生健美操专项教学能力的培养也应体现方案的具体要求。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

安徽省师范院校体育系学生

### 1.2 研究方法

采用了文献资料、专家访谈、问卷调查、数理统计、逻辑学等方法,在运用问卷调查法时根据研究的需要和不同的调查对象,设计了专家问卷和学生问卷,并对问卷的效度、信度进行了检验,见表1和表2。信度检验采用再测法进行,时间间隔3周,计算问卷选项的相关系数。结果表明,问卷的每个选

项相关系数都在0.8以上,说明问卷有较高的信度。

表1 调查对象分布情况表

	教师人数	学生人数
安徽师范大学	10	60
安庆师范学院	2	45
阜阳师范学院	3	62
淮北煤炭师范学院	4	63
淮南师范学院	2	20
皖西学院	2	82
滁州学院	3	30
合计	26	362

表2 问卷效度检验情况表 (n=9)

	合理 满意	比较合理 比较满意	一般	不太合理 不太满意	不合理 不满意
专家问卷					
内容效度	7	2	0	0	0
结构效度	5	4	0	0	0
学生问卷					
内容效度	6	3	0	0	0
结构效度	5	4	0	0	0

问卷的发放对象为安徽省师范院校体育系健美操专项任课教师及在读的专项班学生,发放和回收情况见表3。

收稿日期:2008-09-10

作者简介:吴灵萍(1965-),安徽黄山人,黄山学院体育系副教授,硕士,研究方向为主要从事健美操教学理论与方法研究。

表3 问卷收发情况统计表

	发放问卷(份)	回收问卷(份)	有效问卷(份)	有效回收率
专家问卷	26	23	23	100%
学生问卷	362	320	256	80%

## 2 结果与分析

### 2.1 安徽省师范院校健美操专项教学大纲的分析

安徽省健美操项目开展的起步较晚,水平在全国处于中下游位置,高校体育专业健美操专项课的开设时间也较短,经调查除了安徽师范大学已开设了10年外,其余师范院校大多只有二、三年的开课历史,还有部分院校06年才开设专项课,课程的教学体系还很不成熟,至少一半院校还没有完整的教学大纲或正在修订中。

#### 2.1.1 健美操专项课的教学目的与任务

对安徽师范大学、安庆师范学院、阜阳师范学院的健美操专项教学大纲的调查显示,专项课的教学目的与任务基本是一致的,归纳起来是:培养德、智、体全面发展,适应我国现代体育事业发展需要的健美操教学、训练人才,能较系统全面的掌握健美操运动理论知识和专业技能,注重培养学生的创新和编排能力、教学训练能力、组织能力以及适应社会需求的综合能力,能胜任中等以上学校健美操教学和训练工作,具有组织举办中小型健美操比赛裁判工作和场地器材管理的能力,并能运用健美操手段进行身体锻炼和锻炼指导,为其将来从事体育教育工作和终身健康提供技术技能支持。

#### 2.1.2 教学内容、学时分配及考核标准的研究分析

安徽师范大学、安庆师范学院、阜阳师范学院健美操专项教学大纲中有关教学内容、学时分配及考核等的规定基本是一致的,综合起来见表4、表5。

表4 教学内容及学时分配表

理论课		实践课	
主要教学内容	总学时	主要教学内容	总学时
健美操概述	32-36	基本姿态与专项素质	154-216
健美操术语		健身健美操基本动作	
健美操基本动作		大众健美操成套动作	
健美操创编		竞技健美操成套动作	
健美操的教学与训练		创编实践	
竞赛的组织与裁判			

表5 考核与评定情况表

平时成绩(30%)		考试成绩(70%)		总成绩
平时	专项素质	理论	实践	
10%	20%	20%-30%	40%-50%	100%

注:实践考试为大众及竞技等级套路动作,根据技术动作完成情况打分。

通过调查看出,理论课的主要内容包括健美操概述、健美操术语等6方面,而没有健美操科学理论基础方面的讲授以及有关音乐知识方面的内容。技术教学内容大多是采用大众健美操等级套路、大学生健康活力健身操以及竞技健美操运动员等级规定套路动作,而适合于普通锻炼群体的内容比较缺乏。考核评价中也没有技能方面的内容,形成突出运动技术教学,缺乏教学能力、学生创编操能力和学生实践带操能力的培养,这使得大纲规定的教学目标的实施浮于表面,不能真正落到实处。

### 2.2 健美操专项教学能力内容研究

根据上海教育出版社的《教育大辞典》第一卷对“人才”和“专才”的解释以及《中国大百科全书·体育》中对“专项能力”的解释,本文认为健美操专项教学能力,应该是指以健美操教学为方向,在健美操教学领域或教学领域的某个方面的专门知识和技能技巧。专项教学能力越强,表明适应健美操教学和社会需要的程度高,能取得更好的教学效果和社会效应。

健美操专项教学能力的构成是多方面的,根据专家咨询和对调查问卷的分析(见表6),在事先给出的12个选项中去掉专家认为最重要和一般重要比例较低并且不重要比例较高的选项,根据专家的建议对其进行重新整合,将口令、手势的运用能力并入领操做操能力,编写教案能力溶入选择运用教法能力,并将60%以上专家和学生认为最重要和一般重要的选项列为主要研究内容,确定了健美操专项教学能力主要包括选择运用教法能力、讲解能力、创编能力、准确把握音乐能力、示范能力、领操做操能力等。

表6 专家对健美操专项教学能力的认识 (n=23)

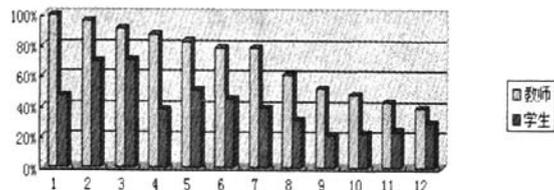
教学能力	最重要		一般重要		总计	不重要	
	人数	百分比	人数	百分比		人数	百分比
选择运用教法能力	13	56.52	6	26.09	82.61	0	0
讲解能力	13	56.52	3	13.04	69.57	0	0
创编能力	11	47.83	5	21.74	69.57	2	8.70
准确把握音乐能力	8	34.78	8	34.78	69.57	0	0
示范能力	14	60.87	1	4.35	65.22	0	0
领操做操能力	10	43.48	5	21.74	65.22	0	0
口令、手势的运用能力	9	39.13	5	21.74	60.87	1	4.35
观察分析与纠错能力	6	26.09	6	26.09	52.17	0	4.35
渲染课堂气氛能力	7	30.43	5	21.74	52.17	2	8.70
表现力	4	17.39	5	21.74	39.13	5	21.74
编写教案能力	1	4.35	5	21.74	26.09	4	17.39
比赛组织与裁判能力	0	0	4	17.39	17.39	9	39.13

2.3 健美操专项教学能力的培养

2.3.1 选择运用教法能力

2.3.1.1 健美操教学方法研究

健美操教学中常用的方法有讲解法、示范法、提示法、带领法、完整法与分解法、重复法等,这些方法都有各自的特点和功能。随着健身市场的不断完善和国内外交流的增加,针对健身房的教學特点,又有了一系列新的教学方法逐渐进入健美操课堂,如线性渐进法、金字塔法、递加循环法、连接法、过渡动作法、层层变化法等,这些方法运用到健美操专项课教学中同样有着它特殊的作用。<sup>[1]</sup>



注:1带领法 2讲解法 3示范法 4提示法 5重复法 6完整法与分解法 7递加循环法 8线性渐进法 9金字塔法 10连接法 11层层变化法 12过渡动作法

图1 教师对教学方法的运用和学生认同情况

从图1可以看出,教师和学生对教学方法的运用和认同较多的是传统教学方法,新教学方法中较多的是递加循环法和线性渐进法。从社会需求情况来看,学生的就业也越来越多地从单纯的中小学体育师资向大众健身市场转化,对学生毕业后最希望从事的工作的调查表明,选择做社会体育指导员和俱乐部教练的人数占比已达到42.97%,超过了选择做中小学体育教师的比例(37.89%),这也可以反映出就业市场的需求情况。因此,在教学方法的选择和运用上,新的俱乐部式带操方法同传统教学方法应得到同样的重视。

2.3.1.2 培养学生选择运用教法能力方案研究

表7 选择运用教法能力的培养

方 法	学生(n=256)			教师(n=23)		
	人数	百分比	位次	人数	百分比	位次
让学生了解和掌握健美操教学中常用教学方法	159	62.11	1	23	100	1
学生进行模仿的教学实习	154	60.16	2	13	56.52	6
学生进行自编组合的教学实习	135	52.73	3	19	82.61	2
引导学生对领操教学实习情况进行分析和互评	135	52.73	3	19	82.61	2
在学习过程中体会教师的教学方法及运用时机	129	50.39	5	19	82.61	2
进行教法分析	126	49.22	6	11	47.83	7
让学生复述课上所采用的教学方法及运用时机	73	28.52	7	5	21.74	8
让学生编写教案,详细写出教学过程	62	24.22	8	14	60.87	5

通过对学生和教师的调查(表7)来看,在培养学生选择运用教法能力方面比较赞同的措施是“让学生了解和掌握健美操教学中常用教学方法”、“学生进行模仿的教学实习”、“学生进行自编组合的教学实习”、“引导学生对领操教学实习情况进行分析和互评”、“在学习过程中体会教师的教学方法及运用时机”。因此,在健美操专项教学中应注重对学生这几方面能力的培养。

2.3.2 讲解能力

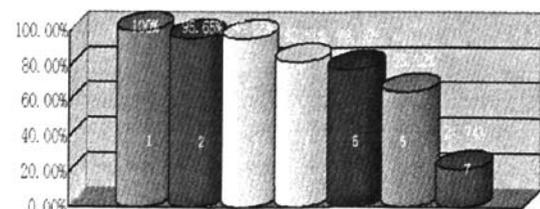
健美操教学中的讲解是在深刻理解和体会动作正确技术要领、表现方式、锻炼价值等的基础上,所具备的一种语言表达能力。

健美操是以身体练习和实际操作作为主的一门实践课程,调查显示有82.61%的专家认为技术技能的比例在健美操专项教学中应占80%(见表8),因此在这种动态的教学过程中如何把握好讲解方式、时机和重点对教学效果影响很大。

表8 专家认为理论、技术、技能在专项教学中的比例(n=23)

理论	技术	技能	专家人数	百分比
15%	70%	15%	1	4.35
15%	60%	25%	3	13.04
20%	60%	20%	10	43.48
20%	50%	30%	9	39.13

关于如何提高学生的讲解能力,研究表明,首先应重视理论课的讲授和内容的把握。从调查中得知,有近60%的学校,理论课只包括健美操概述、教学方法、创编原则与方法、教学技能与指导技巧以及音乐选配方面的内容,大部分院校都没有健美操科学锻炼原理、运动评价方面的内容,由图2显示,尽管有65.22%的专家认为专项理论课应包括这部分,却没有在教学中实施,造成学生专项理论知识的欠缺。其次,教师应提出问题,让学生在领操示范时结合讲解,讲述完成动作的要领、要求和注意事项,要尽量多地给学生提供实习机会。问卷调查显示,有63.67%的学生认为在领操示范时结合讲解对专项教学能力的提高帮助程度大。



注:1.健美操的创编原则与方法 2.健美操概述 3.健美操的教学方法 4.健美操的音乐选配 5.健美操比赛的组织与裁判 6.健美操的科学锻炼原理、运动评价 7.健美操课的安全考虑

图2 专家认为健美操专项理论课的内容

### 2.3.3 创编能力

健美操的学习过程实际上就是由模仿学习到改造学习,最后实现创造学习的过程。创编能力的培养应从实践入手,给学生主动参与创编实践创造条件,建立激励机制,鼓励大胆创新。健美操创编能力的培养过程是一个综合能力的培养过程。<sup>[2]</sup>

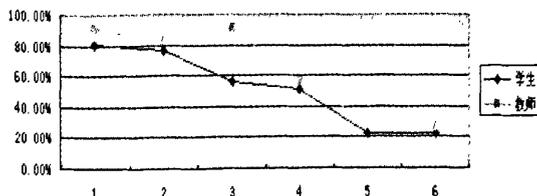
表9 创编能力的培养

方 法	学 生			教 师		
	人数	百分比	位次	人数	百分比	位次
创编组合动作	162	63.28	1	21	91.30	1
创编成套动作	159	62.71	2	16	69.57	3
改编已学动作	126	49.22	3	14	60.87	4
创编单个动作	111	43.36	4	3	13.04	9
设计成套动作队形	105	41.02	5	13	56.52	5
多渠道搜集积累素材	102	39.84	6	18	78.26	2
创编组合的表演、交流和评比	76	29.69	7	13	56.52	5
将创编的动作记录下来	71	27.73	8	12	52.17	7
考核创编的动作	40	15.63	9	10	43.48	8

通过调查(表9),教师和学生“在创编组合动作”、“创编成套动作”、“改编已学动作”三方面对培养学生创编能力的认识基本一致,而对“多渠道搜集积累素材”的观点不一致,78.26%的教师重视指导学生进行素材的积累,但学生对此认识不够,只有39.84%的学生认为素材的积累对创编能力的提高帮助更大。掌握基本动作是培养创编能力的基础,健美操自身的特点决定了其内容需不断地创新,而内容的创新必须在一定动作素材积累的基础上才能实现。因此应提高学生这方面的认识。

### 2.3.4 准确把握音乐能力

健美操音乐应该是节奏鲜明、明快活泼、力度感强,容易激发练习者做操情绪的音乐,音乐是健美操的灵魂,以它优美的旋律、富有情感的节奏影响着练习者的动作和表现力。在健美操教学中准确地把握好音乐,将会使教学过程更流畅,才能更好地贯彻教学意图,完成教学任务,才能取得好的教学效果。



注:1.让学生听不同风格和节奏的音乐 2.指导学生分析乐句、数节拍 3.让学生自己选配音乐 4.在课中讲授乐理常识 5.请音乐专业教师开专题讲座 6.让学生尝试编辑音乐

图3 准确把握音乐能力的培养

根据专家咨询和问卷调查(图3),“让学生听不

同风格和节奏的音乐”、“指导学生分析乐句、数节拍”、“让学生自己选配音乐”这三个措施可以比较有效的提高学生把握音乐的能力。在教学过程中,让学生多听不同风格和节奏的音乐,可以加深对音乐旋律的理解,培养良好的乐感。同时还要指导学生分析乐句、数节拍,选择自己喜欢的音乐,使动作和音乐的句法对应起来,形成相辅相成的关系。

### 2.3.5 示范能力

示范能力是教师以自身完成的动作作为教学的动作范例,用以指导学生进行练习的能力。正确优美的动作示范是教师进行健美操教学时最能调动和激发学生自觉投入学习的积极因素。经过专家咨询和问卷调查,培养学生示范能力的方法有:

1.教师以正确、优美、充满活力的示范展示给学生。正确就是示范要严格按照动作的技术规格要求完成,以保证学生建立正确的动作表象,优美就是示范动作要生动、轻松、优美、充满活力,以保证动作示范可以引起学生的学练兴趣,给学生美的直观感受和美的感染。

2.根据动作的不同结构和特点,指导学生合理地选择示范点和示范面,并进行示范面的转换。示范的位置与方向要根据动作性质、场地情况、学生队形、展示动作的部位、安全要求等进行选择。健美操教学大多在示范台进行,常用的示范面有背面、镜面和侧面三种,教新动作时以背面示范较多,当学生基本掌握后应以镜面示范为主,这样比较容易观察学生的学习情况,发现问题,提高教学效果。问卷调查表明,有78.26%的教师认为进行示范面转换的操作练习能有效地提高学生的专项教学能力,40.23%的学生认为这种方法对提高专项教学能力有帮助。

### 2.3.6 领操做操能力

领操做操能力是教学实践能力的综合体现,100%的教师和84.77%的学生都认为在健美操专项教学中应侧重于教学实践能力的培养(见表10)。领操能力如何将直接关系到教学效果的好坏,应采用启发式、互动参与式等方法,使学生处于积极思索的状态,调动学生的主观能动性,培养领操能力。

表10 对健美操专项教学侧重点的认识

方 法	学 生			教 师		
	人数	百分比	位次	人数	百分比	位次
创编能力的培养	222	86.72	1	22	95.65	2
教学实践能力培养	217	84.77	2	23	100	1
基本动作的学习	162	63.28	3	19	82.61	3
组织与裁判能力的培养	68	25.56	4	1	4.35	4
多学几套动作	38	14.84	5	1	4.35	4

首先学生通过观察教师的领操,产生视觉表象,初步认识和体会领操技能。在练习前向学生提出观察的任务与要求,随后在学生对领操过程有初步认识的基础上,进行系统的理论讲授,结合具体的实例,带领学生讨论分析领操过程中诸多技巧的合理运用。其次进行领操实习,应要求学生做到提示要用准确、恰当、简单的语言或口令来进行,要与音乐融为一体,培养学生领操过程中口令、手势运用的能力,并在此基础上,进行自编动作的领操,提高学生在领操过程中的把握与驾驭能力。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

1.研究表明,安徽省师范院校体育系的健美操理论课中,关于科学理论基础方面的讲授以及有关音乐知识方面的内容较缺乏,使学生在健美操教学、训练与指导工作中的科学性与实用性缺乏有力的理论支撑。技术教学内容大多是采用大众健美操等级套路、大学生健康活力健身操以及竞技健美操运动员等级规定套路动作,而适合于普通锻炼群体的内容比较缺乏。

2.健美操专项教学能力的构成是多方面的,主要包括选择运用教法能力、示范能力、讲解能力、领

操做操能力、准确把握音乐能力、创编能力等。

3.在健美操教学过程中,应注重学生的语言能力、组织行为能力、观察能力、创新能力等方面的培养,来提高学生健美操专项教学能力。

#### 3.2 建议

1.在健美操专项理论教学中,增加健美操科学理论基础方面的讲授以及有关音乐知识方面的内容,为学生在今后的健美操教学、训练与指导工作中的科学性与实用性提供有力的理论支撑。

2.在健美操专项技术教学中,适当增加技能培养环节的内容比例,给学生提供更多的实际操作机会,加强对学生教学实践能力的培养。

3.在健美操专项课中,安排一些与健美操密切相关的学科知识内容,如形体、音乐、美学等,以促进学生专项教学能力向更高层次提升,适应社会,提高竞争力。

#### 参考文献:

- [1]肖光来,马鸿韬,张平.健美操[M].北京:人民体育出版社,2004:80-85.  
[2]黄欣加,胡曼玲.健美操教学中培养女大学生创编能力的实践研究[J].北京体育大学学报,2004,(11):1541-1543.

责任编辑:胡德明

## Training P.E Students' Aerobics Teaching Ability in Anhui's Normal Universities

Wu Lingping

(Department of Physical Education, Huangshan University, Huangshan 245021, China)

**Abstract:** In order to meet the requirements of quality education and training objectives for P.E students in the normal university, the paper, from the perspective of six aerobics specialized teaching abilities, probes the personnel training in aerobics teaching in Anhui province by adopting different research methods, such as documentary research, expert interview, questionnaire survey, mathematical statistics and logical analysis. The aerobics teaching ability includes the ability of methodology application, instruction, choreography, music interpretation, movement demonstration and leading.

**Key Words:** Anhui Province; Normal University; P.E students; Aerobics; specialized teaching ability; training