

# 黄山学院公共体育健美操课现状与对策研究

姜丽莉, 陶华

(黄山学院 体育系, 安徽 黄山 245041)

**摘要:**采用文献资料法、数理统计法和访谈法,对黄山学院公共体育健美操课的现状进行了调研。从师资情况、场地器材情况、课程的设置与实施情况等方面进行研究,结果显示黄山学院公共体育健美操男教师人数少,专项毕业教师少;场地器材不足;教学时数没有达到要求,理论课教学时数不足;没有针对男生开设健美操课;教学内容相对单一,教学方法比较传统,考核方法不够全面。文章还针对发现的问题提出建议,为促进公共体育健美操课程的更好发展。

**关键词:**普通高校;公共体育;健美操;课程;现状

**中图分类号:**G831.3 **文献标识码:**A **文章编号:**1672-447X(2010)04-0121-03

## 1 前言

健美操是当代国际最为流行的一种健身性的社会体操,它集音乐、技巧、体能、表演为一体,是锻炼身体,陶冶情操的极好的运动项目之一。在高校开设健美操课能够培养学生的锻炼兴趣,使学生掌握一定的锻炼技能,养成良好的锻炼习惯,形成终身体育意识。对黄山学院公共体育健美操课程的开展现状进行研究,旨在发现黄山学院公共体育健美操课程在开展过程中存在的问题,为黄山学院和其他高等院校公共体育健美操课的改革和发展提供可借鉴的依据。

## 2 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

以黄山学院公共体育健美操课程为研究对象。

### 2.2 研究方法

在查阅文献资料的基础上,整理确定了黄山学

院公共体育健美操课程现状调查问卷。发放对象为黄山学院大一到大四的学生(体育系除外),采用当面发放和当面回收的形式,实际发放问卷200份,其中男生100份,女生100份,回收192份,有效问卷185份,回收率96.0%,有效率为96.3%。面对有效问卷采用Excel2003软件处理,对数据进行了频数和百分数的运算和统计分析。

## 3 结果与分析

### 3.1 师资情况

调查统计结果(见表1)表明,黄山学院共有健美操教师6人,其中女教师5名,占83.3%,男教师1名,占16.7%,说明男性健美操教师人数偏少。健美操专项毕业的教师3人,占50%,其他专项毕业转而从事健美操专业教学的3人,占50%,说明从事健美操教学的教师原始专项比例偏小。本科学历的教师1人,占16.7%;研究生学历的有5人,占83.3%,说明健美操教师的学历结构比较高。在职称结构中讲师和助教有5人,占83.3%;副教授1人,占16.7%。

收稿日期:2010-05-20

作者简介:姜丽莉(1981-),辽宁人,黄山学院体育系教师,硕士,研究方向为体育人文社会学。

健美操教师以中青年为主,因此经验不足,有待培养和提高。

表1 黄山学院健美操教师情况调查表

项目	性别		专项		学历		职称	
	男	女	原始	转	本科	硕士	助教、讲师	副教授
人数	1	5	3	3	1	5	5	1
%	16.7	83.3	50	50	16.7	83.3	83.3	16.7

3.2 场地器材情况

调查结果表明,黄山学院没有供公共体育健美操课使用的室内场馆。在室外场地方面,北区可以在田径场的跑道上进行教学,南区有两块标准田径场地,其中一块是橡胶场地,但是没有铺设供健美操课使用的电源线路,不能使用音响设备,无法开展健美操教学。因此南区的公共体育健美操课只能在宿舍楼下的水泥路上进行,虽然校园内行人和车辆较少,但有时也会影响教学,远远不如带镜子的室内体操房的教学效果。在器材设备方面,没有运用多媒体教学手段,提供磁带式的录音机,音质差,使用不便,CD机数量较少,北区1台,南区2台,除健美操课外,像瑜伽、艺术体操、武术、体育舞蹈等课程,也需要音响设备,因此,同时使用音响设备上课的班级有时能达到5-6个,所以器材的投入不能满足现代健美操教学的需求。83.3%的教师认为,目前的场地、器材难以满足教学的需求。

3.3 课程的设置与实施

3.3.1 教学对象

调查结果表明,黄山学院公共体育健美操课只针对大一、大二的的女生开课,并不针对男生开课。大三、大四的女生也没有选修课。问卷对学生喜欢的体育课程进行了调查,从表2中可以看出,在被调查的学生中,女生有42.5%对健美操课感兴趣,而男生也有10.0%的人喜欢。说明健美操是很受女生喜欢的一门课程,有很好的发展前景,在场地和器材允许的情况下,应该增加健美操的开课班次。男生对健美操的认识也有了一定的改变,不再认为健美操是女生的专属课程,希望体验和尝试。因此,应该针对男生开设健美操课。

表2 学生对健美操课的兴趣调查表(多选)

项目	足篮球	田径	乒乓球	体育舞蹈	健美操	艺术体操	羽毛球	其他
男	141	8	20	35	27	0	39	0
%	52.2	3.0	7.4	13.0	10.0	0	14.4	0
女	13	0	12	79	121	17	41	2
%	4.6	0	4.2	27.8	42.5	6.0	14.3	0.7

3.3.2 教学内容

黄山学院公共体育健美操课有统一的教学大

纲、教学进度,但是没有文字图解的教材。在实践内容方面,以健美操基本步伐和大众锻炼标准等级套路为主。第一学期一般是一级、二级套路,第二学期一般是三级、四级套路,教学内容比较单一,没有加入有氧搏击、有氧拉丁、街舞等目前比较流行的健身项目。在理论课方面,教学大纲中的主要教学内容有健美操运动简介,健美操的音乐与编排。相对来说,理论课教学时数偏少,教学内容不系统、不全面。总的来说,黄山学院公共体育健美操课还是以实践课教学为主,以大众锻炼标准等级套路为主要教学内容,偏重教师的教,忽视理论教学。很多学生都认为健美操就是减肥的运动,对健美操的认识还不够透彻。

3.3.3 教学方法

调查结果表明,教师在教学中基本使用语言法、完整和分解法、示范法和矫正法。对于一些新的教学方法,如:程序教学法、念动教学法或表象教学法、反馈教学法、学导法等使用的较少。传统的教学方法并不是落后,只是在教育观念不断更新的今天,在“健康第一”、“以人为本”教育观念的指导下,为了发挥学生的主导作用,传统的教学方法已不再适应新时代的需求。学生的学习方法主要采用了分段练习法、完整练习法、重复练习法3种。在被调查的女生中,有58人选修过或正在学习健美操课程,学生对教师教学方法满意程度的调查见表3,对教师教学方法满意的学生占37.9%,认为教学方法一般的占48.3%,对教师教学方法不满意的占13.8%。说明教师在教学方法的运用上有所欠缺,教师应该深入研究教学方法,不断提高教学质量。

表3 学生对教师教学方法满意程度调查表(n=58)

	满意	一般	不满意
人数	22	28	8
%	37.9	48.3	13.8

3.3.4 考核方法

健美操教学中对学生的考核评价是教学的重要手段,是教学中的重要环节。调查结果表明,目前黄山学院公共体育健美操课程对学生的考核评价主要由两部分组成:技术成绩和平时成绩。技术成绩占80%,平时成绩占20%,不对理论内容进行考核。技术成绩的考核基本是将教师在课堂上教授的成套健美操动作作为考试的内容,考核内容不够全面。“教什么就考什么”,这样的评价方式忽略了学生的个体差异,对学生的技术、技能用统一的标准,

只针对动作的好坏决定成绩,对学生的学习过程不重视,并不能真实反映学生的学习情况,将会挫伤学生的自尊心和学习的积极性。

#### 4 建议

##### 4.1 加大对健美操场地和器材的投入

对健美操场地进行规划,建设体育场馆,摆脱没有体育馆的现状,这样不但可以提高健美操课的教学效果,也可以改善其他体育课的教学环境。另外增添教学器材,购买 CD 机或其他数码的音响设备,有利于教师及时更新教学内容,改革教学方法,提高学生学习兴趣。

##### 4.2 加强师资队伍建设

引进与培养健美操男教师,增加教师培训机会,提高专业素质,引进最新的健美操练习形式,把最时尚的健美操带到课堂,使高校健美操课紧跟健美操发展的步伐,让学生感受到时代进步的脉搏。

##### 4.3 优化健美操课程的教学内容

重视理论课教学,增加现代化教学方法和手段的使用。在健美操课的教学内容上,除了大众健美操锻炼标准以外,增加其他的练习形式,如:拉丁健美操、搏击操、有氧踏板操、街舞、瑜伽等,丰富教学

内容。在理论课的教学上,增加实用性更强的内容,如:健美操的科学运动原理、运动方法、运动价值、运动卫生保健知识、健美操运动的观赏等,不断优化课程结构。利用诱导教学法、改编教学法、比赛教学等新的教学方法改善传统的教学方法。

##### 4.4 建立多元化的考核评价体系

重视过程评价,重视学生的自评、互评,改变教师评价结果的绝对化,更多的引导学生发挥自己的想象力和创新能力,减轻学生对考试的恐惧心理,使评价的结果更真实合理。

##### 4.5 建立健美操俱乐部

使学生在课外时间能够有机会进行健美操锻炼,逐渐养成良好的体育习惯,为终身体育奠定良好的基础。建立健美操俱乐部可以给学生提供互动的平台,培养学生的社会交往能力,给学生提供社会实践的机会。男同学也可以加入到健美操锻炼的队伍中来,对于那些对健美操感兴趣,但是没有机会上健美操课的男同学,可以通过健美操俱乐部了解和感受健美操。健美操俱乐部是提高高校健美操水平的有效途径。

责任编辑:胡德明

## An Investigation into the Current Situation of Aerobics Course of Public P.E in Huangshan University and its Countermeasures

Jiang Lili, Tao Hua

(Department of Physical Education, Huangshan University, Huangshan 245000, China)

**Abstract:** This article adopts the methods of questionnaire, literature review, mathematical statistics and interview to carry on an investigation into the present situation of Aerobics course of public P.E in Huangshan University from the perspectives of the faculty, the playground and equipment, curriculum setting and implementation and so on. The results are as follows: the number of the male teachers is small, and the number of male teachers majoring in Aerobics is even smaller; the playground and equipment are insufficient; the teaching hour has not met the requirements, especially the theory class teaching hour; Aerobics course has not been open to male students; the teaching content is relatively unitary; the teaching method is comparably traditional; the assessment methods are not very comprehensive. The article puts forward some proposals for a better development of the course.

**Key words:** regular institutions of higher learning; public physical education; Aerobics; course; current situation

作者: [姜丽莉](#), [陶华](#), [Jiang Lili](#), [Tao Hua](#)  
作者单位: [黄山学院, 体育系, 安徽, 黄山, 245041](#)  
刊名: [黄山学院学报](#)  
英文刊名: [JOURNAL OF HUANGSHAN UNIVERSITY](#)  
年, 卷(期): 2010, 12(5)  
被引用次数: 0次

## 相似文献(10条)

### 1. 期刊论文 [姜斌](#) 重庆市普通高校公共体育健美操选修课现状调查与对策研究 -科学咨询2009(13)

运用文献资料法, 问卷调查法等方法, 从课程开设情况; 任课教师情况; 场地器材情况对重庆市普通高校公共体育健美操选修课进行调查. 针对研究中存在的具体问题提出相应的对策和建议.

### 2. 期刊论文 [张作斌](#), [伊志强](#), [马耀明](#), [李同彦](#), [ZHANG Zuo-bin](#), [YI Zhi-qiang](#), [MA Yao-ming](#), [LI Tong-yan](#) 普通高校公共体育冰上课健身化教学体系改革与实践 -齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版) 2008(6)

根据教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神, 以“健康第一”为指导思想, 对普通高校公共体育冰上课进行了健身化教学体系改革与实践, 在教学内容的选择、教学方法的改革、到教学评价的实施都充分关注学生之间的个体差异. 教学实践证明, 提高了学生的冰上滑行能力, 达到了健身的目的, 培养了学生对冰上课学习兴趣.

### 3. 期刊论文 [游茂林](#), [陈凤英](#), [冯岩](#), [董范](#), [李伦](#) 我国普通高校公共体育部硕士点办学的困境与对策 -体育学刊

2010, 17(3)

通过问卷与访谈对我国普通高校公共体育部硕士点办学研究认为: 当前我国普通高校公共体育部硕士点遇到招生、课程设置等诸多困难, 建议公共体育部硕士点应立体化招生、多元化利用师资、特色化开课和精细化培养.

### 4. 学位论文 [刘贤辉](#) 福建省普通高校公共体育选修课现状与改革发展研究 2006

采用调查法、文献资料法、统计法等研究方法, 选取福建省普通高校作为研究对象, 通过对福建省普通高校公共体育选修课现状的调查研究, 探讨福建省普通高校公共体育选修课改革过程中的成功经验与不足, 并在此基础上探索新时期普通高校公共体育选修课的改革发展及其保障条件.

研究表明: 1、目前福建省有14所本科院校、2所专科院校开设了公共体育选修课, 在担任选修课的教师中男女教师的比例为3:1, 其中年轻教师占主导地位, 男教师开设的项目以球类等对抗性项目为主, 女教师开设的项目以操类等非对抗性项目为主. 2、传授运动技能是公共体育选修课的主要教学目标. 分班教学、教师教学生学的传统教学模式, 传授式、操作式的教学方法依然占据课堂的主导地位. 教学内容选择基本满足社会发展、学校实际情况、教师的特长、学生的需求; 选修课教学大纲主要由教师根据相关资料并结合本校的实际情况制定; 学习成绩以教师评定为主. 3、学生参加公共体育选修课学习以掌握健身方法、提高社会交往能力、提高自身综合素质为主要目的; 所选择的运动项目以球类和操类为主; 对任课教师的教学态度、教学方法、技术水平给予了充分的肯定. 但是开设的项目、开课的时间、教学时数、教学条件、教学组织形式还难以满足学生学习和掌握知识和技能的需要. 4、未开设公共体育选修课的高校其主要原因与领导的认识程度、体育教师的数量和质量、体育场地器材等有关. 5、高校公共体育选修课的改革应体现“健康第一、以人为本”的指导思想; 教学内容突出针对性、科学性、层次性、系统性, 构建理论、运动技能、能力培养相结合的内容结构体系; 运动项目设置以大学生对体育的选择性为基本前提, 同时兼顾社会发展的需要和学生兴趣的需要, 注重性别差异与因材施教; 教学方法力求教懂、教会, 体现课堂教学的娱乐性、快乐感和成功的喜悦; 教学组织实施双向选择、有偿服务、课内课外相结合等多种形式; 学习成绩实施知识+创新+效果的综合考核评价方法. 6、加强公共体育选修课动态管理, 提高教师综合素质, 挖掘现有体育场馆设施的潜力, 充分提高利用率是公共体育选修课改革发展的基本保障条件.

### 5. 期刊论文 [李浩智](#), [黄静](#), [LI Hao-zhi](#), [HUANG Jing](#) 普通高校公共体育理论教学现状与对策 -武汉工程大学学报

2009, 31(10)

通过对我国普通高校公共体育理论教学现状的剖析与比较研究, 从教学时数、教学内容、教学方法、师资素质等方面入手, 提出具体的教学改革对策及建议, 以期进一步提高公共体育理论教学质量, 同时也为普通高校公共体育理论课程建设与发展提供参考依据.

### 6. 期刊论文 [周伟](#), [ZHOU Wei](#) 重庆市普通高校公共体育课程体系现状研究 -西南师范大学学报(自然科学版)

2007, 32(2)

以重庆市普通高校公共体育课程为研究对象, 采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法和专家访谈法等方法, 对重庆市普通高校公共体育课程现状进行调查、比较研究, 分析了在课程指导思想、培养目标、课程内容设置、组织形式等方面存在的问题, 并提出适宜的建议.

### 7. 期刊论文 [杜艳](#) 对普通高校公共体育女子健美操课教学的探讨 -科技信息2009(26)

本文对健美操课的运动强度、密度、间歇时间、课程安排次数、教学内容、教学程序等进行讨论和分析, 提出了怎样上好健美操课的建议.

### 8. 学位论文 [杜凌云](#) 山东省普通高校公共体育健美操师资队伍现状调查与分析 2009

本文通过对山东省14所普通高校57名健美操教师的基本情况、专业情况、教学和训练情况等做一个比较全面细致的研究, 找出影响因素, 提出了比较符合山东省普通高校健美操师资队伍现状发展的建议. <br>

本文通过查询文献资料、访问调查法、问卷调查法、数理统计法对山东省普通高校健美操教师现状进行了研究, 得出了以下主要结论: <br>

1山东省普通高校大学生喜欢的体育项目中, 健美操排第一位, 尤其是女同学几乎都选择了健美操项目. 引导学生参加健美操运动的调查表明: 对大学生参加健美操运动影响较大的人主要有教师、朋友、家庭、同学及其他. <br>

2山东省普通高校健美操教师男、女教师比例、职称结构不够合理, 高级职称和初级职称的教师十分缺乏, 需要加大培养和充实年轻力量的力度; 山东省普通高校健美操教师的学历是以本科为主, 没有博士生; 说明健美操教师大多是中青年教师, 整体年龄结构偏轻. 山东省普通高校健美操教师外语水平较低. <br>

3山东省普通高校健美操教师在健美操专业理论和技能的知识方面有欠缺, 专业结构有待调整和改进; 身体形态与执教专业课程相符的状况好; 大部分的教师选用的是大众锻炼标准作为授课的主要内容; 健美操专项运动技术等级和裁判员等级不高. <br>

4山东省普通高校健美操教师使用现代教学媒体的情况差; 完成理论课教学方面, 整体情况比较好; 健美操教师课前备课的有78.95%, 超工作量的情况比较普遍, 工作态度 and 敬业精神尚可. 山东省普通高校健美操师资队伍整体上是合格的, 工作表现得到领导认可; 从论文发表的数量讲, 山东省普通高校健美操老师处于较高水平, 但论文的质量还有待提高, 教师写论文的动因大多是为了眼前的利益、或迫于形式要求而不是为了从教学和学科建设的发展出发做科研. <br>

5调查中发现山东省普通高校健美操教师中有84.32%的人还从未带过训练队; 山东省普通高校的健美操教师很少承担课外健美操教育教学, 很少参与高

校内公共健美操活动；山东省普通高校健美操教师的工作待遇低于其他学科；高达83.49%的普通高校健美操教师愿意接受继续教育，但继续教育的机会较少；山东省普通高校健美操教师在施教过程中，场地器材等设施大部分能保证教学的正常需要，但教学条件还需要进一步改善和提高。山东省普通高校健美操教师的职业心态总体是健康、积极和稳定的，但部分教师职业心态也表现工作功利性趋向偏高，工作地位与稳定度偏低等实际问题。<br>

针对调查情况，请教有关专家，根据自己和前人的研究经验，提出了加强健美操师资的职前培养；提高健美操教师的学历水平；加强健美操教师的教学和科研能力培养；提高健美操教师的待遇，调动健美操教师的工作积极性；加大资金扶持力度，改善普通高校体育场馆、设备和实验条件落后的状况等建议。

9. 期刊论文 [张慧春. ZHANG Hui-chun 湖南省普通高校公共体育现状分析及对策研究 - 邵阳学院学报 \(自然科学版\)](#) 2008, 5(1)

通过对湖南省16所普通高校公共体育教学、体育课程资源建设等进行调查,对存在的问题及影响因素进行了分析.在此基础上探讨了其发展对策,旨在为高校公共体育教学改革提供参考.

10. 期刊论文 [刘殿国. 聂真新. 刘玖占. LIU Dian-guo. NIE Zhen-xin. LIU Jiu-zhan 普通高校公共体育网球理论课实施网络教学的实验研究 - 北京体育大学学报](#)2008, 31(1)

将网络学习的理论和方法应用于普通高校公共体育网球理论课教学的实践中,从而改进传统的课堂教学的一些不足,提高教学效果,并逐步形成适合普通高校公共体育网球理论课网络学习的实践基础,为我国普通高校公共体育网球理论课学习的改革提供的理论依据.

本文链接: [http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical\\_hsxxyb201005037.aspx](http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical_hsxxyb201005037.aspx)

授权使用: 黄山学院学报(qkhsxy), 授权号: 954d4a77-7d1b-4ff3-ab92-9ebd00ba5983

下载时间: 2011年4月6日