

# 基于美育的高校健美操教学模式改革研究

尹彦丽

(常熟理工学院 江苏苏州 215500)

【摘要】体育美育是在体育教学的基础上根据体育项目的美学特征而开展的的综合育人模式。健美操课程以其独特的魅力和广泛的受众基础,成为培养高校美育素养的重要途径。本文旨在探讨如何通过改革高校健美操教学模式,从课程内容、教学方法、评价体系和校园文化建设等多个方面入手,将美育理念贯穿于健美操教学的全过程。

【关键词】美育; 高校; 健美操; 教学模式

## 引言

随着社会的不断发展,人们对美的追求越来越强烈,美育在教育中的地位也日益凸显。高校作为培养高素质人才的重要阵地,更应注重美育的融入。健美操作为一项集音乐、舞蹈、体操于一体的体育项目,不仅能够锻炼学生的身体素质,还能培养他们的审美情趣和艺术修养。传统的健美操教学模式往往过于注重技能传授和竞技水平的提高,忽视了美育在其中的重要作用。因此,基于美育的高校健美操教学模式改革显得尤为必要。

### 1 体育课程的美育价值

#### 1.1 美育在体育教学中的作用

美育与体育这两者属于社会文化现象,在教育中具有互补性。美育能够丰富体育教学的内涵,使学生在追求身体健康的同时,也能够感受到体育运动中的艺术美和精神美。通过美育的融入,体育课程不再仅仅是一项简单的体育活动,而是成为一种能够激发学生创造力、想象力和审美情感的综合艺术形式。美育是体育课程在实践过程中所产生的一种必然效果,对体育教育事业的发展、提高教师的教学水平、满足学生的审美要求以及丰富课余生活有着重要的意义。

在高校体育教学中,美育的作用不容忽视,它不仅丰富了高校体育课程的内涵,还提升了学生的审美能力和人文素养。美育通过培养学生的审美情感和艺术鉴赏力,使体育活动成为一种美的体验和创造过程。通过艺术性体验的体育活动,学生不仅能够获得身体锻炼,还能在无形中培养审美观念和艺术鉴赏能力。美育的融入使得高校体育教学不再局限于简单的技能训练,而是成为一种全面的素质教育。

#### 1.2 健美操教学中融入美育的必要性

健美操是一项直观表达人体美的体育项目,它通过人的外在美锻炼进而增进人内在美的培养,能明显反映健身、健心、健美的体育本能的一种体育艺术形式,其动作的流畅性、

协调性和韵律感,为美育的融入提供了天然的平台。健美操运动本身存在的艺术价值和美育功能目前已经成为学界的共识,运动中具有独特的,美学价值,运动者在学习过程中不仅可以学到关于体能健康方面的知识,还可以获得审美上的认识。

美育的融入能够丰富高校健美操教学内容,提升学生对健美操艺术性的认识和欣赏能力。不仅能够激发学生的学习兴趣,还能帮助他们更好地理解动作的美学价值,使学生在享受运动乐趣的同时体验到美的力量,从而在情感和意志上得到锻炼和提升。

### 2 高校健美操教学现状分析

#### 2.1 传统教学模式的局限性

目前,许多高校的健美操教学仍然沿袭传统的教学模式,注重技能的传授和竞技水平的提高,而忽视了健美操本身所蕴含的美学价值。教师在平时教学中应转变传统教学理念,通常对健美操中的“操”比较重视,而忽略了“健美”两字。这不但对健美操本质造成了偏离,还对学生的整体发展产生了一定的影响。这种模式往往导致学生在学习过程中缺乏对健美操艺术性的认识,仅仅将其视为一种简单的身体锻炼方式。此外,教学内容的单一化和教学方法的僵化也使得学生难以在健美操学习中获得全面的发展。

#### 2.2 学生需求与教学现状的矛盾

随着社会对高素质人才的需求日益增长,学生对体育课程的期望也在不断提高。对现代学生而言,不仅希望在体育课上获得身体锻炼,更希望通过体育活动培养审美情趣和艺术修养。然而,当前高校健美操教学现状与学生的需求之间存在一定的矛盾。学生对健美操课程的审美体验和艺术享受的需求未能得到充分满足,这在一定程度上影响了他们对健美操课程的兴趣和参与度。

### 3 教学模式改革策略

形体美、动作美、音乐美是健美操的三大美学特点。形体美体现在健美操运动员通过规范的动作和优美的姿态展现出身体的线条和力量；动作美则在于动作的流畅、协调和富有韵律感，使观众感受到运动的美感；音乐美则是通过与动作相匹配的音乐节奏和旋律，增强运动的表现力和感染力。健美操的这些美学特点使其成为美育的重要载体。在新时期教学背景下，教学主体由以前的教师为主向学生为主发生转变，需要强化教学意识，注重学生个性化发展，以学生为中心，开展多样化的教学活动。

### 3.1 教学内容的整合

#### (1) 健美操音乐与舞蹈美的融合

在教学内容的改革中应注重健美操音乐与舞蹈美的融合。选择具有丰富情感表达和艺术感染力的音乐，使学生在练习健美操时能够更好地感受音乐的韵律和节奏，从而提升动作的流畅性和协调性。同时引入不同风格的舞蹈元素，如现代舞、民族舞等，丰富健美操动作的多样性，让学生在学习过程中体验到不同舞蹈风格的美感。舞蹈美的融合要求教师在设计健美操动作时，注重动作的美学价值和艺术表现力。

#### (2) 动作设计与美学原则的结合

在动作设计上，应遵循美学原则，注重动作的对称性、平衡性和空间感。教师可以引导学生理解每个动作的美学意义，使他们在练习时能够更加注重动作的美感和表现力。此外，通过创编具有创意性的健美操组合，激发学生的创造力和想象力，使他们在享受运动的同时，也能体验到艺术创作的乐趣。

#### (3) 教学内容的层递式设计原则

美育教学需要循序渐进，美育教学过程可分为鉴赏美、感受美、创造美三个阶段，在鉴赏美的阶段，学生通过观察和欣赏各种艺术形式和体育活动中的美学元素，培养审美感知能力。教师可以引导学生分析体育动作的流畅性、力量感和协调性让学生初步体验体育活动中的美学价值。进入感受美的阶段，学生开始深入体验体育活动中的美感。教师可以设计一些互动性强的活动，让学生在实践中体会动作的韵律美、力量美和技巧美，通过团队合作的项目，学生还能感受到集体协作的和谐美和竞技体育中的精神美。在创造美的阶段，学生将所学的审美知识和体验转化为创造美的能力。教师可以鼓励学生设计体育活动的表演方案，创作体育主题的艺术作品，进一步激发对体育美育的兴趣和热爱。

### 3.2 教学方法的创新

#### (1) 情境教学法

采用情境教学法，通过创设具有艺术氛围的教学环境，使学生在特定的情境中感受健美操的美学魅力。例如，可以在课堂上模拟舞台表演的场景，让学生在模拟的舞台上进行健美操展示，增强他们的表演欲望和自信心。同时，通过观看高水平健美操比赛或表演视频，激发学生的学习兴趣 and 审美追求。

#### (2) 互动式教学法

在美育视角下，健美操教学互动方法的创新是提升学生审美体验和艺术表现力的关键。在教学过程中，鼓励学生之间的互动与合作，通过小组合作完成健美操动作的创编和展示。教师可以设置一些具有挑战性的任务，让学生在小组内共同探讨和解决问题，培养他们的团队协作能力和创新精神。通过互动式教学法，学生不仅能够更好地掌握健美操技能，还能在交流与合作中提升审美鉴赏力和艺术表现力。

### 3.3 教学评价体系的优化

#### (1) 现行评价体系的局限性分析

在当前高校健美操教学评价体系中，存在着明显的局限性，健美操教学应当鼓励学生在动作设计、音乐选择和表现形式上进行创新，但现行的评价体系往往无法为这种创新提供足够的激励和支持。这在很大程度上制约了美育与健美操教学融合的深入发展。首先，传统的评价体系往往侧重于技能掌握和动作规范性，忽视了学生在健美操学习过程中的审美体验和创造力培养。部分高校健美操课程评价标准主要集中在技术动作的准确性和完成度上，而对学生的艺术表现力和创造力的评价不足。这种偏重技术的评价方式，无法全面反映学生在美育方面的进步和成就。

#### (2) 现行评价体系的创新优化

在美育理念下，需要构建一个多元化的评价体系，不仅包括技术技能的评价，还要涵盖学生的艺术表现力、创造力、团队合作能力以及对健美操文化的理解和欣赏能力。在具体实施过程中，可以采用形成性评价和总结性评价相结合的方法。形成性评价关注学生学习过程中的表现，而总结性评价则关注学习成果。例如，可以定期组织学生进行健美操表演，邀请校内外专家和同学共同参与评价，通过这种互动式评价，学生不仅能够得到专业的反馈，还能在实践中提升自己的审美鉴赏能力。同时，教师应根据评价结果及时调整教学策略，以确保教学内容和方法能够更好地服务于美育目标。

### 4 美育与校园文化建设

#### 4.1 健美操与校园文化活动的结合

健美操作作为一种集体育与艺术于一体的运动项目,在校园文化建设中具有独特的作用。将健美操与校园文化活动相结合,可以进一步推动美育在校园中的普及和发展。例如,可以在校园艺术节、体育节等大型活动中设置健美操表演环节,邀请校内外健美操团队进行表演,展示健美操的多样性和艺术魅力。此外,还可以通过举办健美操讲座、工作坊等形式,邀请健美操领域的专家和优秀运动员与学生进行交流,分享经验和心得,激发学生对健美操艺术的热爱和追求。

#### 4.2 健美操与校园环境的融合

校园环境是美育的重要载体,将健美操作作为校园环境的一部分,可以进一步提升校园的文化品位。例如,可以在校园的公共空间设置健美操展示区,展示学生在健美操学习和表演中的精彩瞬间,营造浓厚的健美操文化氛围。此外,还可以在校园的宣传栏、体育网站等平台上定期发布健美操相关的知识和信息,提高学生对健美操艺术的认识和兴趣。

### 5 教师角色与能力的转变

#### 5.1 教师在美育教学中的角色定位

在基于美育的高校健美操教学模式改革中,教师的角色定位至关重要。教师不仅是知识的传递者,更是学生审美情感和创造力的引导者。教师在教学过程中应扮演多重角色,包括引导者、激励者和评价者。在美育教学中,教师需要通过精心设计的教学活动,将美育融入到健美操教学的每一个环节,激发学生对健美操运动美的感知和体验,使学生在学习过程中体验到生活的美好,培养出全面发展的个体。

#### 5.2 教师美育能力提升的策略

教师是教学方式的具体实施者,通过对高校教师的美学素养进行培育,能更好地将美育渗透到高校健美操教学中。首先,教师应积极参加各类美育培训和研修活动,不断更新自己的教育理念和教学方法。通过与同行的交流和学习,教师可以吸收先进的教学经验,提高自己的教学水平。其次,教师应注重自身艺术修养的提升。可以通过学习舞蹈、音乐、美术等艺术门类,丰富自己的艺术知识储备,提高审美鉴赏能力。此外,教师还可以通过参与健美操比赛、表演等活动,亲身体验艺术创作的过程,从而更好地引导学生进行艺术创作。在教学过程中教师应注重与学生的互动和沟通,了解学生的兴趣和需求,因材施教,鼓励学生表达自己的想法和创意,为学生提供展示自己才华的平台。通过与学生的互动,教师可以更好地发现和培养学生的艺术潜能。最后,教师应注重教学反思和总结。在每次教学活动结束后,教师应认真

反思教学过程中的得失,总结经验教训,不断调整和优化教学策略。通过持续的教学反思,教师可以不断提高自己的教学水平,更好地适应美育教学的需求。

### 6 结论与展望

综上所述,随着我国高校体育教学的不断发展,将美育理念融入高校健美操教学中,不仅能够提升学生的审美体验和艺术表现力,还能促进学生全面发展。学生在学习健美操的过程中能够体验到不同文化的美感,从而拓宽审美视野。通过创新教学方法、优化教学评价体系、结合校园文化活动以及提升教师美育能力,健美操教学将更加丰富多彩,更具艺术魅力。

美育与高校健美操教学的结合是一个不断发展的过程,实践证明当教学内容中融入了美育元素后,学生对健美操的兴趣和参与度显著提高,这在一定程度上验证了美育与体育教学融合的积极效果。通过构建一个基于美育的健美操教学评价体系,教育工作者能够更全面地评估学生的学习成果,包括技能掌握、审美体验和创造力发展等多维度指标需要教师、学生、学校和社会各界的共同努力。通过不断探索和实践,未来的高校健美操教学将更加注重学生的全面发展,更加注重艺术与体育的完美结合,通过创新的教学内容和方法,培养学生的审美情感和创造力,为培养具有创新精神和艺术素养的高素质人才做出更大的贡献。

#### 参考文献

- [1]李洋花.浅谈体育教学中美育的意义与功能[J].现代交际.2017(12):119-120
- [2]温宇蓉.高校健美操课蕴含的美育和德育价值研究[J].山西能源学院学报.2020(03):53-55
- [3]王乖燕.浅谈全民健身背景下高校健美操教学的改革[J].运动精品.2021(12):27-29
- [4]马红艳.体育课程美育价值及实践路径研究——以曲靖职业技术学院啦啦操项目为例.现代职业教育.2024(25):165-168.
- [5]苏婷.高校健美操教学中美学渗透的方法研究[J].青少年体育,2021,(02):114-115.

基金项目:2022年江苏省高校哲学社会科学课题(2022SJYB1513)、2021年苏州市体育局科研课题(TY2021-105)。

作者简介:尹彦丽(1983—),女,河南长葛人,讲师,硕士研究生,研究方向:健美操教学、群众体育。