

# 高校健美操项目运用娱乐性教学法的实验研究

徐吉 余红盈

(荆楚理工学院公共体育部 湖北荆门 448000)

**摘要:** 通过问卷调查及教学实验等研究方法, 将高校健美操项目运用娱乐性教学法与传统教学法所产生的教学效果进行对比研究, 结果表明: 娱乐性教学法可以帮助学生掌握健美操运动技能、提升学生创编能力, 端正对健美操运动的态度和学习兴趣, 在健美操运动中形成合作意识, 不断加强对体育运动的自信; 娱乐性教学法比传统教学法教学效果更好, 学生学习体验更佳, 更能培养学生实践创新能力。并在此基础上, 提出了组建高素质体育教师队伍、改善学校健美操运动场所与设施和促进传统教学法向娱乐性教学法的转型等合理化建议。

**关键词:** 健美操; 娱乐性教学法; 实验; 高校

An Experimental Study on the Use of Recreational Teaching Methods in Aerobics Projects in Universities

Ji Xu; Hongying Yu

(Public Sports Department of Jingchu Institute of Technology, Jingmen, Hubei, 448000)

**Abstract:** Through the research methods such as questionnaire survey and teaching experiments, a comparative study was made on the teaching effects produced by the recreational teaching method and the traditional teaching method of aerobics in universities. The results show that the recreational teaching method can help students master aerobics skills, improve students' creative ability, correct attitude and improve learning interest in aerobics, form a sense of cooperation in aerobics, and continuously strengthen self-confidence in sports. Therefore, recreational teaching method is better than traditional teaching in terms of the effects on students as the students can have better learning experience and develop their own practical and innovative ability. These findings also provide instrumental suggestions, including setting up a high-quality physical education team, improving aerobics facilities, and promoting the transformation from traditional teaching methods to recreational teaching methods.

**Keywords:** aerobics; recreational teaching method; experiments; universities

## 前言

随着高校体育教育的不断深入, 素质教育成为教学工作关注的焦点, 学生能够在轻松愉悦的氛围中获取运动技能和学习过程中获得快乐体验是高校体育教师教学所追求的共同目标。健美操是高校体育教学重要内容之一, 深受大学生群体的喜爱, 然而, 在高校健美操教学中, 绝大多数体育教师采用传统的教学方法, 忽略学生个体差异, 重技能轻体验的问题依旧存在, 集体循环往复的带练是教师主要教学手段, 这种单一的教学方式往往让学生感到枯燥乏味[1], 从而限制学生在课堂上学习的积极性、主动性和创造性, 难以激发学生的学习乐趣。在这一背景下, 娱乐性教学法在高校健美操教学中得到了关注和应用, 高校健美操娱乐性教学法, 就是体育教师引导学生忽略健美操学习的功利性目的[2], 在教学实施过程中, 以学生的需求为根本出发点, 抓住任何有可能的教学契机, 通过各种娱乐性的活动, 激发学生主动学习健美操的热情和积极性[3], 从而营造一种寓教于乐的轻松课堂气氛, 进而提高课堂教学质量的教学方法。这种教学法突出以学生为中心, 代替了教师的主体地位, 体育教师成了课堂娱乐活动的“主持人”, 启发、引导学生参与活动, 并对活动结果进行评论或仲裁, 充分发挥学生的主观能动性和创造性以期达到最佳教学效果的目的。基于娱乐性学习的视角, 国内一些学者开始了娱乐性教学法的尝试性研究。周小丹(2013)提出了高校健美操教学中各种具体的娱乐性教法(娱乐语言、娱乐动作启发、娱乐音乐的选用)调节学习气氛, 激发学习兴趣, 提高教学效果。王连睿(2018)、王萍(2019)、李梦珂(2022)等认为高校健美操教学中丰富健美操教学手段(娱乐形式、竞争方式等)提高学生自我欣赏, 让学生在健美操的学习中感受到足够的乐趣, 达到提高健美操教学质量的目的。综上所述, 娱乐性教学法在高校健美操教学应用得到了广泛的关注, 学者们也进行了一些必要性和可行性等理论方面的探讨, 但着眼于实验对比研究的几乎空白。鉴于此,

在高校健美操项目教学中运用娱乐性教学法的实验, 通过对高校传统教学法与娱乐性产生的教学效果进行对比研究, 可以为高校健美操教学提供更多的借鉴和参考。

## 1. 研究对象、研究内容和研究方法

### 1.1 研究对象和研究内容

研究对象为荆楚理工学院公体课选修健美操的70名学生。主要研究内容是在同一教学条件和教学内容的前提下, 两种教学方法对学生健美操技能水平、自主创新能力、体育学习兴趣与学习态度、人际交往与团体合作意识和自信心等维度产生的不同影响。

### 1.2 研究方法

主要采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法和教学实验法。教学实验选取荆楚理工学院公体课选修健美操学生70名, 开始实验之前, 两班分别展开身体素质、健美操基本动作测试, 随机选择实验班, 另外一班为对照班, 两个班学生人数相等。实验周期共计16周, 包括32个学时, 实验结束后对比教学前、后成绩变化。身体素质评价标准以《国家学生体质健康标准(2014年修订)》为依据, 此次实验选取肺活量、50米跑、立定跳远、坐位体前屈四项为测试指标, 学生健美操专项技能评价, 将全国第三套大众锻炼标准二级作为专项技能的考试内容。

## 2. 结果与分析

### 2.1 实验前后对照班和实验班身体素质的比较与分析

为了解娱乐性教学法与传统教学法对于学生身体素质影响的差别, 此次实验设定四项指标, 分别是肺活量、50米跑、坐位体前屈和立定跳远。根据现行《大学生体质健康标准》, 测试两班学生体质考核成绩, 对测试前后的成绩做差异性P值检验, 假定 $p < 0.05$ 为显著性差异,  $P < 0.01$ 为非常显著性差异,  $P \geq 0.05$ 为非显著性差异, 其实验前后考核平均数、标准差和独立样本t检验情况见表1。

表1 娱乐性教学法和传统教学法对学生体质的影响

组别	指标	肺活量 (mL)		50米跑 (s)		坐位体前屈 (cm)		立定跳远 (cm)	
		实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班
实验前	均值	2846.1	2815.0	7.8	8.1	10.5	10.0	164.8	161.8
	差值		31.1		0.3		0.5		3
	T值		0.368		0.061		0.014		0.031
实验后	均值	2959.7	2998.5	7.5	7.8	11.1	10.5	165.3	162.2
	差值		38.8		0.3		0.6		3.1
	T值		0.386		0.013		0.018		0.063

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$

由表 2 可知，实验前实验班和对照班学生肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远的指标差依次是 31.1ml、0.3s、0.5cm、3cm。采取差异性检验，在实验之前两个班级学生参与肺活量等四项检测的指标差异均不存在显著性意义 ( $P \geq 0.05$ )。实验后之两班学生体质检测所表现的指标存在小幅度提升，然而体质并无明显改变。两班学生肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远的指标差依次是 38.8ml、0.3s、0.6cm、3.1cm。差异性检验之后确定无显著性 ( $P \geq 0.05$ )。由此可见，尽管娱乐性教学法没有专门组织学生参与身体素质方面的锻炼，但是在课堂上的游戏、竞赛以及小组合作中，学生依然可以体会到健美操学习的乐趣，循序渐进地提升身体素质。

### 2.2 实验前后对照班和实验班专项技能与创编能力的比较与分析

高校开设健美操课程，主要考核内容包括健美操动作、动作组合和表现力等，为了更加直观感受到娱乐性教学法和传统教学法在加强学生健美操运动实践水平方面的作用，此次调查专门针对学生健美操的创编技能进行考核，考核成绩如表 2。

表 2 娱乐性教学法和传统教学法对学生专项技能和创编能力的影响

指标	专项技能		创编能力	
	实验班	对照班	实验班	对照班
实验前	74.8	75	65.8	65
差值	0.2		0.8	
T 值	0.036		0.235	
试验后	77	75.2	81.2	72.0
差值	1.8		9.2	
T 值	0.092		2.518*	

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$

表 3 数据显示，实验之前实验班学生专项技能平均值为 74.8 分，对照班学生成绩平均值是 75 分，两个班级学生在健美操专项技能上的成绩差值是 0.2 分。采取差异性检验方法，可发现实验之前两班学生的专项技能成绩差异不存在显著性差异 ( $P \geq 0.05$ )。但是在实验之后，两班的学生成绩得到明显提升，实验班学生专项技能成绩平均值是 77 分，对照班学生平均值是 75.2 分，两班学生专项技能考核成绩差值是 1.8 分。差异性检验后得出两班学生专项技能成绩差异没有显著性差异 ( $P \geq 0.05$ )。由此可见，娱乐性教学法与传统教学法相比，均可提升学生健美操的专项技能水平。

实验之前实验班学生健美操创编成绩平均分数是 65.8 分，对照班学生创编成绩平均分是 65 分，两班学生创编成绩差值是 0.8 分。差异性检验后得出实验之前的两班创编成绩不存在显著性差异 ( $P \geq 0.05$ )。对比实验之后实验班学生平均成绩是 81.2 分，对照班学生成绩是 72.0 分，两个班级健美操创编成绩差值是 9.2 分，可见实验班学生健美操创编成绩明显高于对照班学生。差异性检验之后，实验之后的两个班学生创编成绩差异存在显著性意义 ( $P < 0.05$ )。经过实验前、后成绩的对比，组织试验后两班学生健美操创编成绩得到显著提升，实验班学生成绩平均分增加 15.4 分，对照班成绩平均分为 7 分，可见实验班学生的创编成绩增加相对明显。

### 2.3 实验前后对照班和实验班健美操认可程度的比较与分析

学生参与到健美操运动当中，为了增强学生对健美操认可程度，需要关注学生健美操的学习愉悦感、兴趣和主观主动性，将这三项因素整合成为有机统一体，培养学生良好的运动习惯。针对学生对于健美操的认可度，此次调查对比学生的健美操认可程度，实验前、后学生健美操认可程度数据见表 3。

表 3 实验前后学生对健美操认可程度

指标	学习愉悦感		兴趣		主观能动性	
	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班
实验前	3.05	3.02	2.27	2.31	3.15	3.12
差值	0.03		0.04		0.03	
T 值	0.013		0.127		0.019	
实验后	4.18	3.00	3.27	2.45	3.99	3.91
差值	1.18**		0.82**		0.08**	
T 值	4.018		2.955		2.466	

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$

数据表明，实验之前实验班学生在健美操的学习愉悦感方面的分数平均分是 3.05 分，对照班学生的平均分是 3.02 分，差值是 0.03 分；实验班学生对健美操学习兴趣的平均分是 2.27 分，对照班平均分是 2.31 分，差值是 0.04 分；实验班学生健美操主动性的平均分是 3.15 分，对照班学生在此方面的平均分是 3.12 分，差值是 0.03 分。采取差异性检验形式，得出两个班级学生的健美操的学习愉悦感、兴趣、主观主动性得分差异均不存在显著性差异 ( $P \geq 0.05$ )，可见实验前两个班学生健美操认可程度有很高的相似度，没有比较显著的差异。实验之后，实验班与对照班学生的学习愉悦感平均分依次是 4.18 分、3.00 分，差值是 1.18 分；两班学生的兴趣平均分依次是 3.27 分、2.45 分，差值是 0.82 分；两班学生的学习主观主动性平均分是 3.99 分和 3.91 分，差值是 0.08 分。差异性检验后得出实验班与对照班的学生，学习健美操的愉悦感、兴趣、主观主动性均有显著性差异 ( $P < 0.01$ )。

实验之前实验班和对照班学生的身体素质、专项技能水平、创编能力、认可度这四个维度无显著差异。经过一学期的教学实验，在两个班级采用了不同的教学法，对比实验前、后学生的情况，实验后期两班学生各项维度都得到提升，但实验班学生成绩提升幅度高于对照班。综上，娱乐性教学法的效果更加显著。

健美操实践创编方面，实验之后的实验班学生创编成绩和对照班相比显著较高，采取差异性检验，对比发现在娱乐性教学法的作用下，实验班和对照班学生健美操创编实践存在显著性意义 ( $P < 0.05$ )。对比实验前、后学生的情况，实验后期两班学生创编成绩都得到提升，其中实验班成绩提升更为显著。所以，对于传统健美操教学法，娱乐性教学法更有助于加强学生健美操创编实践水平。

在学生认可度方面，采取差异性检验后，实验班和对照班学生分别接受学习愉悦感、兴趣、主观主动性这三个维度的测验，根据以上得出结果确定存在显著性差异 ( $P < 0.01$ )。未实验阶段的两班学生认可度大致相同。但是在实验之后，实验班学生的认可程度与对照班相比显著较高，可见娱乐性教学法能够提高学生健美操学习的兴趣、主观能动性，在健美操课堂上感受到学习的愉悦感，长此以往必然会形成良好的运动习惯。

## 3. 结论与建议

### 3.1 结论

在高校健美操教学中，体育教师不光要传授学生运动技能，还需要重点加强学生实践创新能力的培养。为了达到这一教学目标，教师采用娱乐性教学法，在教师创建的愉悦氛围下，组织学生参加课堂活动，培养学生运动的创新思维。充分发挥娱乐性教学法优势，帮助学生加强健美操运动技能、创编能力，改善对健美操运动的态度和提高学习兴趣，在健美操运动中形成合作意识，不断加强对体育运动的自信。

### 3.2 建议

健美操教学过程中，教师自身专业素养是保证教学质量的关键。建议定期组织体育教师专业培训，指导学生进行学习健美操运动的专业技能[4]；高校对于健美操课程的支持程度非常重要，建议增加健美操项目的资金，在学校中修建专门的健美操练习场地，更新相关运动基础设施，确保学生可以在现代化环境下进行练习；健美操课堂上教师可以采用娱乐性语言讲解不同的肢体动作，缓解学生在课堂上的紧张感，选择具有娱乐性质的音乐会起到良好的训练效果[5]。

### 参考文献：

- [1]李梦珂. 娱乐性教学法在高校健美操教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2022, 12(3): 57—59
  - [2]王萍. 谈娱乐性教学法在高校健美操教学中应用[J]. 才智, 2019(12): 66
  - [3]徐吉 邱玉华 闫锦源. 高校健美操教学可持续发展研究[M]. 北京: 经济日报出版社, 2017: 84—87
  - [4]李曼筠. 谈娱乐性教学法在高校健美操教学中应用[J]. 当代体育科技, 2019, 9(29): 96—97. (1): 75—76
- 荆楚理工学院教研项目 (JX2022—009): 娱乐性教学法在高校健美操教学中的应用研究的阶段性成果
- 作者简介: 徐吉 (1981, 12—), 女, 汉族, 湖北荆门人, 荆楚理工学院硕士, 主要从事高校体育教学与训练研究。
- 余红盈 (1976, 4—), 男, 汉族, 湖北黄冈人, 荆楚理工学院副教授, 主要从事体育人文社会学研究。