

# 高等教育中健美操教学研究和问题分析

缪慧梅

苏州工艺美术职业技术学院 江苏 苏州 215104

**【摘要】**：高等院校体育门类丰富，健美操是其中的重要组成部分，因其特殊的运动方式，很受学生欢迎，参加健美操学习不仅可以塑造人体形态美，增强身体素质，还能以引导不仅要提高学生的整体素质，在目前的高等教育体育健美操教学方面，作为学生学习健美操知识，如果可能的话，然而学生负责学习健美操理论知识，编排技巧，与音乐协调等。然而，在高等院校的健美操教学中还存在着一系列问题，本文对这些问题进行了探讨，并提出了相应的解决方案。

**【关键词】**：高校体育教育；健美操教学；质量；有效策略

## Research on Teaching and Problem Analysis of Aerobics in Higher Education

Huimei Miu

Suzhou Arts and Crafts Vocational and Technical College Jiangsu Suzhou 215104

**Abstract:** There are many types of sports in colleges and universities, and aerobics is an important part of them. Because of its special exercise method, it is very popular with students. Participating in aerobics learning can not only shape the beauty of the human body, enhance physical fitness, but also guide not only to improve the overall quality of students, in current higher education physical aerobics teaching, as students learn aerobics knowledge, if possible, however students are responsible for learning aerobics theoretical knowledge, choreography skills, coordination with music, etc. However, there are still a series of problems in the aerobics teaching in colleges and universities. This paper discusses these problems and proposes corresponding solutions.

**Keywords:** College physical education; Aerobics teaching; Quality; Effective strategy

### 引言

近年来，健美操越来越受欢迎，健美操从业人员也越来越多，这使得各大学对健美操教育越来越重视。健美操的主要目的是健身，传统的广播体操、音乐和舞蹈的结合，使健美操得到了发展。需要指出的是，在实际的教育环境中，各高校都应该认识到健美操的特点，并根据健美操的实际情况重点开展健美操教学活动。文章对健美操教学问题的研究，主要是结合作者的经验，对问题进行分析，并提出作者的观点和解决建议。健美操教育不仅要提高学生的有氧运动技能，还要提高他们塑造形体美热情，加强人体各方面机能的协调，提高身体的整体素质。目前，健美操教学中还暴露出一些问题，有关教师应重视这些问题，培养创造性思维，调动一切手段加以解决，而不是听之任之。

## 1 当前高等教育体育中的健美操教学问题

### 1.1 对健美操教员的理解存在偏差

一些高职教师没有意识到健美操教育质量的重要性，使得课堂上的教育问题得不到解决，学生即使在老师的指导下也不够重视，只是做着又一个又一个死板的动作，要知道，舞蹈领域是非常具有艺术性和审美性的领域是的，健美操是向学生展示美的形式，如果不把学生放在眼里，对健美操教育的热情就会被认知。如果学生对健美操没有认识，没有积极性，健美操就没有创新，就像没有灵魂的艺术。所有高等院校开设健美操课程的初衷是为了介绍和拉近学生与舞蹈艺术的距离，而不是成

为健美操学习的机器。另一方面，进入高等教育机构的学生应该对健美操知之甚少。教师和学生之间的理解差异导致了一系列的矛盾，这将体现在教师容易急躁，学生在压力下容易受挫，教育质量不会很快提高。一般来说，教授健美操需要一个能容纳30人左右的场地，大部分在室内。对大学来说，现实情况是，这样的场馆是有需求的，而且很多大学的室内场馆建设都有严重不足。健美操场地小、健美操场地基础设施差等问题，对健美操教学的发展产生了进一步的负面影响。在很多大学里，健美操教学往往是在室外进行的，但健美操教学由于室外场地条件差而受到很大的负面影响，大大影响了学生学习健美操的积极性。

### 1.2 教导年轻学生的方法。

有些健美操老师还停留在传统的教学理念上，这与填鸭式教育不同，他们只是简单地教授各种动作，学生就接受这些动作？这与填鸭式教育不同，教师以预定的方式教授大量的学生，进行严格的有氧运动套路，没有任何发展，这样学生就无法掌握动作，练习也无法记住。在健美操教学过程中，教师的专业知识对健美操教学的效果有很大影响。健美操教学的现状表明，教师往往只关注基本套路教学的一个方面。但在理论教学方面，很多教师忽视了这个问题，导致健美操学习的理论教学缺失，健美操教学效果受到很大限制。此外，由于缺乏对健美操发展问题的关注，由于缺乏考虑到学生特点的教学，导致存在学生积极性不高的问题。

### 1.3 教学时间零散且不充分

高等院校健美操课程的课时是零散的，大多只有一周一次，难以支撑整个教学议程，导致教师在课堂学习过程中急于赶进度，无法向学生详细讲解，学习效果不佳。在同一课堂上花时间练习上一堂课的内容，会导致额外的时间压力。此外，缺乏教师在课外时间的监督意味着学生不能很好地独立学习，这可能导致学习效果不佳。

### 1.4 缺乏来自教师的反馈。

在反复练习过程中，有必要找出问题所在，总结问题，提高对有氧运动技能的掌握。这不仅影响了学习的质量，而且还降低了学生的兴趣和动力。教学内容的主要问题是理论和实践教学没有结合起来，没有使学生的有氧运动能力得到发展。大学里的健美操教学受到其内容的影响。学生的学习兴趣受到单一内容的影响。同时，教学内容协调性差，教学不平衡的问题比较严重，其后果限制了健美操教学工作的有效开展。

## 2 提高健美操教学策略分析的质量

### 2.1 不断完善健美操基本姿态训练

要展示形式美，健美操教育的基础在于姿态训练，相应的优美姿态，千言万语要从基本姿态做起，具体分析，学生在教学过程中要掌握基本姿态的扎实和优秀，才能更好地提升后续动作的姿态。还有健美操教育，要说“台下十年功，台上一分钟”。决定健美操课程学习效果的是基本功，柔韧性训练和协调性训练要狠下心来，先学习基本姿势，以后结合实际情况学习更多的健美操内容。教学场地的开发是提高健美操教学效果的一个重要方面。要重点加大对教学点建设的投入，做好场地建设，营造良好的健美操教育环境，使高校健美操教学点的基础设施得以完善。例如，通过加强室内有氧运动场地的建设和改善室外场地。这样一来，改善场地环境可以激发学生的学习兴趣，促进健美操教学的效果。躯干是身体的中心部分，通常靠近重心，包括脊柱、骨盆和周围肌肉。根据 Ian Hasegawa 的说法，核心肌群由腹直肌、腹横肌、腹斜肌、腰肌、腰部肌肉和竖脊肌组成。他说，臀大肌、旋转肌和大腿后部肌肉是髋关节周围的肌肉，也包括在躯干肌肉群中。根据 J.H 普拉提的说法，核心肌肉指的是从肋骨下方到骨盆的区域，包括腹部肌肉群、膈肌、骨盆底肌肉、交错的骨盆肌肉和下肢。背部的长肌和短肌在保持直立姿势方面起着重要作用，而短肌与脊柱的韧带一起工作，使脊柱紧密相连。核心肌肉在人体运动中起着稳定、协调和传递力量的作用。腰部、骨盆和臀部的肌肉在身体运动中保持平衡方面也起着重要作用。

核心力量是人体运动中躯干肌肉收缩的综合效果。核心力量存在于所有的运动中，尤其是竞争性的有氧运动，在身体姿势、运动功能和具体的技术表现中起着稳定和支持的作用。这是由其位置和肌肉群的能量储备决定的。不同的肌肉由其解剖

位置和在身体运动中的作用来调节。了解主要肌肉的功能可以帮助进行有目的的训练。

### 2.2 教师需要纠正意识形态上的偏见

如上所述，教师有一定的偏见，认为健美操课程不重要，只要按照健美操的流程走就可以了，其实，舞蹈领域的艺术性和审美性很强，健美操课程是为了展现学生的形体美这都是关于形式的美。我认为，所有高等院校开设健美操课程的初衷是为了展示舞蹈的艺术性，让学生更接近艺术，而不是成为学习健美操的机器。我遇到过很多优秀的有氧运动教练。他们对艺术的追求是非常强烈和偏执的。他们从不放弃，因为他们认为面前的高等教育学生太年轻，无法有效理解。他们对艺术的态度始终是严肃的。这种认真的态度更需要健美操教练的学习，这种认真的态度是健美操教练需要学习的，如果他们纠正自己思想上的偏差，以一种热情和充实的心情面对学生，学生的反馈也会是热情和充实的。

另外，在教学生健美操的基本功后，是否能再教，比如学生的编排能力、音乐协调能力等，是所有老师都要考虑的问题，进阶的学生基础薄弱，学习能力不足，太深的课程切实难以理解。可能会有困难，造成压力，老师要根据实际情况出发，有好有坏，适可而止。在提高健美操教学效果的过程中，需要注意了解教师的实际情况和专业发展，使教师能够结合教学内容，更好地组织课程。在这个过程中，为了提高教师的业务水平，做好教师的培训工作，教师对健美操教学要点的把握，在实际教学中，结合实际教学内容，做好相应的教学安排，从而促进教学水平的提高。

### 2.3 “互联网+”思维，调整课外教学时间

由于高等教育机构严格的课程结构，几乎没有时间用于健美操教学，大多数机构每周只教一次。教师应积极调动课堂外的时间，使教学不那么紧张——课前、课中和课后。

学生的课前自学：学生的课前自学应分为两类，第一类是学生以网络为载体，根据教师设定的教学过程，搜索资源，进行自学。第二类是教师应在课前播放或制作优秀的健美操教材，并将播放或制作的健美操视频强加给学生，尽可能将视频长度控制在10分钟以内，让学生首先了解本课要学习的内容，学生对学生能成功地向他们解释教学内容，学生就会减少压力，更有兴趣和动力去学习。这减少了学生的压力，提高了兴趣和动力。

课堂上的合理规划：在时间已经很紧张的课堂上，更应该通过学生课前的自主学习，形成合理的时间分配观念，这样可以为课堂教学节省大量的时间，在课堂变成学习时间之前，课堂上反而毫无疑问，课堂上的探究、纠错、引导，在此基础上进行深入合理地分配，又是提高学习效率的时间，值得一提的是教师教育。重要的是，教师的教学、学生对教材视频的观看

和独立练习要分解开来,穿插在课堂教学中,融为一体。学生观看教材,开始自学,发现问题,向老师求助,老师解决了问题,他们继续自学,再次发现问题,求助,解决问题。教师还可以实时管理学生的进展,使他们能够及早发现和解决问题。

课堂外的延伸教育:在互联网高度发达的今天,仍然只在课堂上教学会是一个很大的误区,在课外时间,教师带领学生对知识点进行二次加工,结合具体的教学进度进行相应的作业,加深学生的理解和记忆。课外延伸教学不容易太重,适度的、内容相关的内容都可以教,健美操身体训练也可以。它可以是对某些有氧运动视频的认可和总结。在课外拓展教育中,教师和学生可以利用学习网站和微信、钉钉、电子邮件等即时班级交流平台进行交流。师生互动,减少了空间、时间和方法带来的交流限制,学生感受到老师的真诚,觉得自己被关注,练习变得更有热情,从长远来看,学习习惯得到了培养,健美操学习效果显著提高。

### 3 实时、科学、合理的教师反馈和评价

在这个阶段,教师的评价是以一板一眼的,学生在期末考试后只知道一些冷冰冰的数字。接受程度、学习能力、勤奋程度、对舞蹈节奏点的把握能力、音乐协调性、后续改进等诸多因素

往往会产生意想不到的效果,要给予鼓励和关注,对差生明确学习效果不是唯一的教学方法和教学目标。请记住,它不是。教学方法的创新主要集中在健美操的教学特点上。体操是由原来的体操演变而来,教学过程中仍然保留着传统的体操教学态度,这对体操的教学效果有很大影响。针对这种情况,教师可以在教学过程中注重改进原有的教学方法,实现教学方法的创新,这样可以明显提高教学方法的适应性和可靠性。例如,教师可以利用多媒体播放健美操视频,学生可以在学习过程中进行对比,找到自己的不足,促进教学效果。

### 4 结论

总之,在健美操教学过程中,高校应注意把握自身存在的实际问题,从而深刻理解健美操教学的意义,积极有效地改进教学方法。这样做,可以提高健美操教学的效果,促进健美操教学更好地发展和进步。高等职业体育教育中的健美操课程具有艺术和审美特征,与其他运动有很大不同。教师应该意识到这种差异,并适当地发展他们的教学,让学生勇敢地展示他们的形式美。另外,针对课堂时间太少的问题,教师肯定可以通过结合互联网,在计划中增加课外时间来扩大教学时间,最后,教师应该给学生合理的评价,凝聚学生的热情。

### 参考文献:

- [1] 张彦.“两岸三地”学生核心素养的比较研究[D].西安大学,2017.
- [2] 刘欣.核心素养及其对学前教师教育的启示[J].河北广播电视大学学报,2016.
- [3] 马肇国.体育学科核心素养构建理论基础及体系初探[J].南京体育学院学报,2017,16(4):134-136.
- [4] 姜勇,王梓乔.对体育与健康学科核心素养内涵特征与构成的研究[J].中国学校体育,2016(10):39-43.
- [5] 尚力沛,程传银.核心素养、体育核心素养与体育学科核心素养:概念、构成及关系[J].体育文化导刊,2017(10):130-134.