

# 黑龙江省高校体育教育专业健美操专项课程设置的现状调查

## Present Situation Investigation of Aerobics Special Curriculum of Physical Education in Heilongjiang Province

关晨涛 汪作朋

GUAN Chen-tao ,WANG Zuo-peng

**摘 要:** 运用文献资料法、专家访谈法、数理统计法对黑龙江省各地区比较有代表性的5所高校体育教育专业健美操专项课教学大纲和健美操老师为研究对象,对这5所高校体育教育专业健美操专项课程设置进行系统调查、分析,了解到目前黑龙江省各高校健美操专项课程设置与社会需求脱轨;与学生的需求矛盾;课程设置过于偏重技能教学而忽略理论课程的讲授。给出如下建议:适当降低传统课程的授课时数;增加流行课程和实践能力培养课的比重;增加理论课的授课时数、丰富理论课的授课内容。

**关键词:** 健美操; 课程; 教学大纲

中图分类号: G807 文献标识码: A

文章编号: 1008 - 2808(2014) 01 - 0083 - 04

**Abstract:** This paper utilizes the literature material law ,expert interview method ,mathematical statistics method in various areas of Heilongjiang province of more representative five university sports education professional aerobics class teaching syllabus and special aerobics teacher and a curriculum gym coach as the research object ,the five university sports education professional aerobics specialized course setting the investigation and analysis system ,to understand the curriculum of derailment and social needs; And the students' demand contradictions; Curriculum too much emphasis on skills teaching and ignores the theory course teaching. According to the survey ,the following Suggestions are given ,reduced traditional teaching hours of course; Increase popular courses and practical ability training class the proportion; Increase of theory course teaching hours ,rich theory course teaching content.

**Key words:** Aerobics; Course; Teaching outline

健美操项目是集音乐、体操、舞蹈于一体,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础达到增进健康、塑造形体和娱乐身心为目的一项体育运动,目前在高校体育教学中已经是一项开展较普及的体育活动,也是我国重点发展的运动项目之一,在高等院校的体育教育专业课程设置中,健美操是一门

主要课程。

目前,黑龙江省各高校体育教育专业健美操专项课教学大纲的设置中发现,大部分学校对于健美操课的设置还是过于偏重传统健美操的教授,而对当今社会流行的操课无论是从技能方面还是理论方面都涉及较少,学习内容过于陈旧,对于健美操

收稿日期: 2013 - 11 - 03; 修回日期: 2013 - 12 - 11

基金项目: 黑龙江省佳木斯大学 2012 年度教育科研课题(项目编号: JKB2)。

作者简介: 关晨涛(1972 -),女,副教授,学士,研究方向体育教育训练学。

作者单位: 佳木斯大学 体育学院 黑龙江 佳木斯 154007

这样更新较快的运动项目而言,无疑是一个比较致命的缺点,对于社会需求和学生需求都非常不利。本文以实际调查入手,结合各学校健美操课的教学大纲,分析黑龙江省各高校健美操课程设置中存在的问题,为我国高校健美操课程的改革提供一点参考。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以哈尔滨体育学院、哈尔滨师范大学、牡丹江师范学院、齐齐哈尔大学、佳木斯大学 5 所黑龙江省各地区比较有代表性的高校体育教育专业健美操专项课教学大纲和健美操老师为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅检索大量有关文献资料,对黑龙江具有代表性的 5 所高校体育教育专业健美操课教学大纲、教学进度和内容等进行收集、整理、分析。

1.2.2 专家访谈法 针对黑龙江省体育教育专业健美操课程设置的现状、影响因素等问题对有关专家进行访谈,收集相关信息,为提出合理化建议提供依据。

1.2.3 数理统计法 运用 Excel2003 软件对回收的有效问卷数据进行统计处理。

## 2 研究结果与分析

2.1 黑龙江高校体育教育专业健美操专项课存在的问题

2.1.1 课程设置与社会需求脱轨 社会需求是各高校办学的终极目标,课程设置如不能满足社会需求,那最终导致的结果就是学生毕业后除了从事学校体育教育即狭义体育所包含的内容,很难应对健身教练、社区体育指导等广义体育所包含的内容的工作要求<sup>[3]</sup>。

而在各学校健美操课程的学时分配中,我们看到,各学校都有一个共同的特点,即特别注重健美操基本功和大众等级以及竞技健美操的教授。而这三类教学内容,可以说是健美操课中的传统课程教学内容。从学时分配来看,哈尔滨体育学院这 3 类健美操课程的教学内容的教学学时数为 331 学时,占总实践学时的 71%;哈尔滨师范大学这三类健美操课程的教学内容的教学学时数为 270 学时,占总实践学时的 73%;牡丹江师范学院这三类教学内容总学时为 159 学时,占总实践学时的 72%;都超过了总的实践学时的 2/3,齐齐哈尔大学这三类教

学内容总学时为 94 学时,占总实践学时的 49%;佳木斯大学这三类教学内容的总学时为 126 学时,占总实践学时的 46%,也都基本上占到总实践学时的一半,从各学校传统健美操学时比例可以看出,各学校健美操课程的教授非常注重传统健美操课程内容的教授。健美操的传统课程教学在健美操课中地位固然重要,但是对于健美操这类新兴课程来说,其内容更新非常快,如果一味注重传统课程的教授,就很难与社会需求接轨了。

表 1 体育教育专业健美操课程学时分配表

学校	哈尔滨 体育学院	哈尔滨 师范大学	牡丹江 师范学院	齐齐哈 尔大学	佳木斯 大学
总学时	468	370	222	192	276
基本功	120	48	30	6	28
大众等级 (1-6 级)	80	80	81	44	76
竞技健美操 (2、3 级)	131	142	48	44	22
流行课	80	80	35	52	94
自编操	20	20	20	24	20
实践能力	20	0	0	0	0

2.1.2 课程设置与学生需求相矛盾 从表 2 中各学校健美操实践课程学时分配情况看出流行课程教学内容和实践能力教学内容的学时,哈尔滨体育学院占总学时数的 17.1%;牡丹江师范学院占 15.2%;齐齐哈尔大学占 27.1%;佳木斯大学占 34.1%,从学时分配的比例看出,流行课程与实践能力的教学内容只能占到各学校健美操教学内容的 1/3。

表 2 体育教育专业健美操课程学时分配比例

学校 名称	实践 学时	流行课程学时 + 实践能力学时	占实践学时 (%)
哈尔滨体育学院	468	80 + 20	21.3
哈尔滨师范大学	370	80 + 0	21.6
牡丹江师范学院	230	35 + 0	15.2
齐齐哈尔大学	192	52 + 0	27.1
佳木斯大学	276	94 + 0	34.1

从教学内容上看,哈尔滨体育学院和哈尔滨师范大学开设的健美操流行课程内容较为丰富,哈体院开设了 13 种,哈师大开设了 9 种风格各异的当今流行的课程,基本涵盖了当今社会的需要。但从学时分配上,发现虽然课程开设种类较为丰富,但是学时数相对较少,不能系统的、深层次的向学生

传授这些流行课程的内容,学时数仅仅满足向学生简单介绍各种流行课程的基本情况;齐齐哈尔大学开设了 4 种健美操流行课程,牡丹江师范学院没有明确说明健美操流行课程所要开设的内容,通过笔者对这两所学校健美操教师的访谈了解到,其流行课程所开设的内容选择上基本上与健美操老师自身所掌握的流行课程为主要内容;佳木斯大学开设的流行课程仅仅是两操协会创编的套路,只是大众等级的延伸,与社会需求的流行课程还存在一定的差距。(见表 3)

表 3 体育教育专业健美操课程流行课程教学内容统计表

学校名称	流行课程教学内容
哈尔滨体育学院	搏击操、拉丁操、街舞、瑜伽、踏板操、爵士舞、交谊舞、排舞、有氧舞蹈、形体训练、莱美、普莱提、啦啦操、现代舞
哈尔滨师范大学	健身街舞、大宗健身操、垫上健美操、拉丁操、哑铃操、有氧搏击操、韵律健美操、踏板操、健身球操
牡丹江师范学院	健美操各种风格操
齐齐哈尔大学	啦啦操、搏击操、有氧舞蹈、有氧健美操
佳木斯大学	活力操、健身街舞

2.1.3 重视竞技技术教学忽略健美操前沿理论课教学 在《主干课程纲要》中体操类课程教学指导纲要里对健美操教学的基本内容提供了方向,基本

理论有健美操运动概述、健美操创编、健美操科学锻炼、健美操观赏指导等<sup>[4]</sup>;从表 4 中可以看出在被调查的 5 所高校中,哈尔滨师范大学健美操理论课程开设相对其他高校比例最高,占到总学时的 33%,从教学大纲学时分配看,基本上能完成《主干课程纲要》中要求开设的理论课内容;哈尔滨体育学院次之,理论课占总学时的 18.7%;牡丹江师范学院 14.8%,齐齐哈尔大学 14.3%,理论课讲授的内容相对较少;佳木斯大学健美操理论课开设最少,仅占总学时的 6.1%;从教学内容上看,哈尔滨师范大学和哈尔滨体育学院对于理论课教学内容安排较为全面,基本涵盖了健美操课程基本理论,并且学时分配较为合理,基本能完成理论教学;而牡丹江师范学院和齐齐哈尔大学理论课教学内容涉及虽较为广泛,但是学时数相对较少,很难完成理论课教学;佳木斯大学健美操理论课程由于教学学时数相对较少,因此教学内容方面涉及也相对较少(见表 5)。

表 4 体育教育专业健美操课程学时分配比例

学校名称	开课总学时	理论学时	百分比(%)
哈尔滨师范大学	552	182	33
哈尔滨体育学院	576	108	18.7
牡丹江师范学院	270	40	14.8
齐齐哈尔大学	224	32	14.3
佳木斯大学	294	18	6.1

表 5 体育教育专业健美操课程理论课教学内容统计表

学校名称	理论课程教学内容
哈尔滨体育学院	健美操概述、健美操动作名称与术语、大众健美操(36 学时);健美操动作的记写方法及要求、健美操动作单线条简图画法、健美操运动的科学理论基础、竞技健美操训练方法、竞技健美操创编方法、竞技健美操裁判法、健美操科学研究方法(72 学时),共计 108 学时。
哈尔滨师范大学	健美操概述、健美操基本动作、健美操教学、健美操创编、健美操《大众锻炼标准》的教学方法与训练、竞技健美操的训练、大众健身操课的设计与实施、健美操音乐与编排、团体操的组织与编排、健美操竞赛规则与裁判法、健美操运动的科学研究方法,共计 182 学时。
牡丹江师范学院	健美操基本动作、音乐知识、健美操的科学理论基础、《大众锻炼标准》教学与训练、健美操教学方法、健美操训练法、健美操科研方法、健美操创编、健美操竞赛裁判法、健美操比赛知识、健美操课的设计与实施,共计 40 学时。
齐齐哈尔大学	健美操概述、健美操术语、健美操基本动作、经济健美操、健美操科学锻炼、大众健美操、健美操与音乐、健美操创编与指导、健美操教学方法、健美操特殊课种介绍、健美操比赛的组织与裁判,共计 32 学时。
佳木斯大学	健美操概述、健美操术语、基本姿态动作、基本动作组合、健美操教学特点、健美操的编排方法与原则、健美操比赛的组织与裁判法,共计 18 学时。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结 论

(1) 各高校目前还是比较注重健美操传统课程的教授,健美操教学内容较为陈旧,只注重学生基本技能的培养,不利于广义体育需求发展。

(2) 黑龙江省各高校体育教育专业健美操专项课程的开设中流行课程教学内容所占比例不高,不符合学生的真正需求。

(3) 健美操理论学时相对过少,且教学内容过于陈旧和单一,导致学习态度不够端正,在健美操的学习过程中仅仅达到了会跳操的层次,而对于自主创新能力的学习意识明显欠缺。

#### 3.2 建 议

(1) 在传统课程的教授过程中,可以选择1~2套典型动作教授即可,其他内容学生可以通过网络视频自行学习,这样既节约课时数,又能提高学生的自主学习能力。应该适当降低授课时数,特别是对大众等级、以及竞技健美操的教授。

(2) 在教学大纲的制定过程中应该及时的征求广大学生和已经毕业从事健美操专业的学生的意见。充分发挥学生主体作用,在课程设置过程中,不要仅仅会编一套操就是实践能力合格了,要让学生真正走向社会,从实践中得到锻炼。

(3) 在理论教学内容中,我们应该更加注重健美操新兴课程的传授,健美操教师要充分发挥自身的主导作用,运用现代化的教学设施,来指导学生

学习新兴健美操内容,并充分调动学生的积极性,引导学生各自根据自己的兴趣去主动学习新兴的健美操内容,充分发挥学生的主体作用,并培养学生主动接触新鲜事物的意识,教会学生养成终生学习的习惯,这样才能可持续发展。

#### 参考文献:

- [1] 周登嵩. 学校体育学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- [2] 孙义良, 王兵, 等. 新形势下体育教育专业人才培养模式的构建与创新[J]. 武汉体育学院学报, 2011, 5(5): 61-65.
- [3] 周学斌, 王曙亚. 四川省体育教育专业健美操课程设置存在的问题与对策思考[J]. 成都体育学院学报, 2010(9): 87-90.
- [4] 李艳杰, 张洋. 预测未来辽宁健身市场人才需求构建高校社体专业健美操课程改革和研究[J]. 运动, 2011, 6(22): 76-77.
- [5] 唐宏贵, 翟华楠, 余斌. 体育教育专业培养方案实证研究[J]. 武汉体育学院学报, 2011, 3(3): 68-72.
- [6] 中共中央国务院. 国家中长期人才发展规划纲要(2010-2020年)[R]. 2010-06-07.
- [7] 教育部. 关于印发《关于加强高等学校本科教学工作提高教学质量的若干意见》的通知[S]. 2001-08-28.
- [8] 教育部. 关于印发《关于进一步加强高等学校本科教学工作的若干意见》的通知[S]. 2005-01-07.