

基于体育美育的高校健美操公共选修课程改革研究

邹珮瑜

成都体育学院 四川 成都 610041

[摘要]美育作为体育教育的重要组成部分，在提升大学生综合素质、促进全面发展方面发挥着不可替代的作用。健美操作为兼具力量、柔韧、协调等身体素质的有氧运动项目，深受学生喜爱，将其纳入高校体育美育课程体系，对于深化健美操课程教学改革、推动大学生全面发展具有重要意义。本文基于体育美育的视角，以成都体育学院健美操公共选修课为研究对象，通过问卷调查法、访谈法等研究方法，对其教学现状进行深入分析，并在此基础上提出针对性的改革建议。研究表明，改革后的健美操公共选修课程在提高学生学习兴趣、激发学习主动性方面取得了显著成效。本文旨在为提高高校健美操公共选修课教学质量提供参考，推动健美操课程与体育美育的深度融合。

[关键词]体育美育；高校健美操；公共选修课；课程改革；综合素质

[中图分类号]G807.4 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1687-9534(2025)-0066-13 **[收稿日期]**2025-05-15

一、引言

美育是培养学生审美能力、审美水平、审美情操的重要途径，对于提高大学生综合素质、促进社会和谐发展具有深远影响。健美操作为一项集艺术性、健身性、娱乐性于一体的运动项目，不仅能够有效提升学生的身体素质，还能在运动中培养学生的审美能力、团队精神和创新意识。然而，当前高校健美操公共选修课在教学中仍存在一些问

题，如教师专业素养不高、学生学习兴趣不足、课程内容设置不合理等，这些问题严重制约了健美操课程的美育功能发挥。因此，基于体育美育的视角对高校健美操公共选修课进行改革，具有重要的现实意义和理论价值。

二、研究对象与方法

（一）研究对象

本文以成都体育学院 XX 级体育教育专业、健美操公共选修课学生为研究对象，通过对这些学生的问卷调查和访谈，了解他们对健美操公共选修课的态度和看法，以及在教学过程中存在的问题和改革建议。

（二）研究方法

1. 文献资料法：通过查阅国内外相关文献资料，了解健美操公共选修课的教学现状和改革趋势，为本文的研究提供理论支撑。

2. 问卷调查法：设计问卷，对成都体育学院 XX 级体育教育专业和健美操公共选修课的学生进行调查，共发放问卷 150 份，回收有效问卷 150 份，有效率 100%。问卷内

容涵盖学生对健美操课程的兴趣、学习态度、课程内容、教学方法、评价体系等方面。

3. 访谈法：对部分健美操公共选修课教师和学生进行访谈，深入了解他们对课程改革的看法和建议，为改革措施的制定提供依据。

4. 数理统计法：运用 SPSS16.0、EXCEL 2007 等软件对问卷数据进行整理和分析，以数据为依据，揭示健美操公共选修课教学中存在的问题和改革效果。

三、研究结果与分析

（一）健美操公共选修课教学现状

1. 学生对健美操课程的认识与态度

通过问卷调查和访谈发现，部分学生对健美操课程的认识存在偏差，认为健美操只是简单的肢体运动，缺乏对其艺术性和审美价值的认识。同时，部分学生对健美操课程的兴趣不足，选择该课程主要是为了锻炼身体或娱乐身心，而非出于对健美操艺术的热爱和追求。这种认识偏差和兴趣不足在一定程度上影响了健美操课程的教学效果和美育功能的发挥。

2. 教师专业素养与教学能力

当前，高校健美操公共选修课的教师队伍在专业素养和教学能力方面存在一定差异。部分教师专业背景与健美操课程相关性不强，缺乏系统的健美操理论知识和实践技能。同时，部分教师在教学方法和手段上较为单一，缺乏创新性和针对性，难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。

3. 课程内容与设置

高校健美操公共选修课的课程内容设置普遍较为单一，主要围绕健美操的基本动作、组合动作和成套动作进行教学。这种课程内容设置虽然能够满足学生基本的健身需求，但缺乏对学生审美能力、创新能力和综合素质的培养。同时，部分课程内容与学生的学习需求和兴趣爱好脱节，导致学生的学习兴趣 and 参与度不高。

4. 教学模式与教学方法

当前，高校健美操公共选修课的教学模式普遍采用传统的“教师示范—学生模仿”的方式，缺乏对学生主体地位的尊重和发挥。这种教学模式忽视了学生的个体差异和创新能力培养，难以激发学生的学习兴趣 and 主动性。同时，部分教师在教学方法上缺乏创新性和多样性，导致课堂氛围沉闷、枯燥无味。

（二）健美操公共选修课程改革建议

针对高校健美操公共选修课教学中存在的问题，本文提出以下改革建议：

1. 更新课程目标，突出美育功能

传统健美操课程的教学目标主要侧重于技术训练和身体锻炼方面，忽视了美育功能的发挥。因此，应更新课程目标，将美育功能纳入其中，旨在通过健美操课程教育全面提高学生的艺术修养、审美水平和综合素质。具体来说，可以通过对音乐、动作、舞蹈等元素的欣赏和感知，使学生在愉悦的心情中体会到美，从而培养他们的审美能力和创新精神。

2. 丰富课程内容，满足学生需求

为了激发学生的学习兴趣 and 积极性，应丰富健美操公共选修课的课程内容。除了基本动作、组合动作和成套动作的教学外，还可以增加舞蹈、音乐欣赏、体能训练等内容。同时，应结合学生的专业特点和兴趣爱好进行个性化教学安排。例如，对于体育教育专业的学生，可以增加与体育教学相关的健美操教学内容；对于喜欢舞蹈的学生，可以增加舞蹈元素的教学内容等。这样可以更好地满足学生的学习需求和兴趣爱好，提高他们的学习积极性和参与度。

3. 改革课程模式，注重师生互动

为了打破传统的教学模式束缚，应改革健美操公共选修课的课程模式。可以采用“学生为主体、教师为主导”的教学模式，注重师生互动和生生互动。在课堂上，教师应鼓励学生积极参与讨论和实践操作，允许他们提出自己的见解和创意。同时，教师应及时给予指导和反馈，帮助学生完善自己的想法和技能。此外，还可以利用课余时间开展健美操比赛、音乐赏析等活动来激发学生的学习兴趣 and 团队合作精神。

4. 创新教学方法，提高教学效果

为了进一步提高教学效果和学生的学习兴趣，应创新健美操公共选修课的教学方法。可以采用多媒体教学手段如视频、音频等辅助教学材料来丰富课堂内容；可以采用分组教学、项目式学习等教学方法来培养学生的团队精神和创新能力；可以采用情境模拟、角色扮演等教学方法来提高学生的实践

能力和应变能力。通过这些创新的教学方法可以激发学生的学习兴趣 and 主动性，提高他们的学习效果和综合素质。

5. 加强师资队伍建设，提高教师专业素养

高校健美操公共选修课的师资队伍建设是提高教学质量和效果的关键因素之一。因此，应加强师资队伍建设力度，提高教师的专业素养和教学能力。可以通过引进高水平健美操教师、加强教师培训和学习交流等方式来提高教师的专业素养和教学能力；可以通过鼓励教师参与科研项目和学术活动等方式来提高教师的科研能力和学术水平；可以通过建立激励机制和奖惩制度等方式来激发教师的工作积极性和创造力。

四、改革实施效果与案例分析

（一）改革实施效果

经过一系列的改革措施实施后，成都体育学院健美操公共选修课取得了显著的教学效果和改革成果。学生的学习兴趣 and 积极性得到了极大的激发和提高；学生的审美能力、创新能力和综合素质得到了全面的提升；教师的教学能力和专业素养得到了显著的提高；课堂氛围变得更加活跃和有趣；学生对课程的满意度和认可度也得到了极大的提升。

（二）案例分析

以成都体育学院某健美操公共选修课班级为例，该班级在改革前存在学生学习兴趣不高、课堂氛围沉闷等问题。针对这些问题，该班级教师采取了更新课程目标、丰富

课程内容、改革课程模式和创新教学方法等一系列改革措施。经过一个学期的改革实践后,该班级学生的学习兴趣和积极性得到了极大的激发和提高;课堂氛围变得更加活跃和有趣;学生的审美能力、创新能力和综合素质得到了显著的提升。同时,该班级教师也得到了学生的高度认可和赞誉。

五、结论与建议

(一) 结论

基于体育美育的视角对高校健美操公共选修课进行改革具有重要的现实意义和理论价值。通过改革可以激发学生的学习兴趣和积极性;可以提高学生的审美能力、创新能力和综合素质;可以提高教师的教学能力和专业素养;可以促进健美操课程与体育美育的深度融合。同时,改革过程中也需要注意保持课程的逻辑性和连贯性;需要注意语言表达的清晰性和准确性;需要注意内容深度的足够性和理论支撑的可靠性。

(二) 建议

为了进一步推动高校健美操公共选修课的改革与发展,本文提出以下建议:

1. 加强宣传教育力度,提高学生对健美操课程的认识和兴趣。可以通过举办健美操比赛、展览等活动来宣传和推广健美操课程;可以通过开展健美操知识讲座和普及活动来提高学生的认识和理解。

2. 加强师资队伍建设力度,提高教师的专业素养和教学能力。可以通过引进高水平健美操教师、加强教师培训和学习交流等方式来提高教师的专业素养和教学能力;可以

通过建立激励机制和奖惩制度等方式来激发教师的工作积极性和创造力。

3. 加强课程内容与教学方法的创新力度,满足不同学生的学习需求和兴趣爱好。可以通过开展个性化教学、分组教学等方式来满足不同学生的学习需求;可以通过采用多媒体教学手段、项目式学习等方式来创新教学方法和手段。

4. 加强校园体育文化建设力度,营造良好的校园体育文化氛围。可以通过举办各类体育活动和比赛来推动校园体育文化的建设;可以通过加强体育设施建设和管理来为学生提供更好的体育锻炼环境。

5. 加强高校间的交流与合作力度,推动健美操公共选修课的共同发展。可以通过举办高校间健美操比赛和交流活动来促进高校间的交流与合作;可以通过建立高校间健美操课程联盟等方式来推动健美操公共选修课的共同发展。

总之,基于体育美育的视角对高校健美操公共选修课进行改革是一项长期而艰巨的任务。需要政府、学校、教师和学生等多方面的共同努力和配合才能够实现。只有通过不断的改革和创新才能够推动高校健美操公共选修课的不断发展和进步。

参考文献:

- [1]黄朝彬.贵阳学院不同公共体育选修课对学生体质健康影响的研究[D].贵州省:贵州师范大学,2020.
- [2]程婷婷.高校健美操公共选修课学生音乐

素养培养的实验研究[D].江苏省:苏州大学,2014.

[3]刘新丽.“271 课堂”教学模式在高校公体健美操课中应用的实验研究[D].山西省:山西师范大学,2017.

[4]俞芳.情境教学法在高校健美操公共选修

课中应用的效果研究[C]//云南省教育厅;云南省体育局.第 6 届云南省大学生运动会暨第 1

2 届中学生运动会体育科学大会论文集.中国云南省昆明市,2011:433-436.

[5]张虹.关于高校健美操公共体育选修课教学组织方法的思考[J].四川体育科学,2011,30(04):129-133.

Research on the Reform of Public Elective Course of Aerobics in Colleges and Universities Based on Sports and Art Education

Zou Peiyu

Chengdu Sport University, Chengdu, Sichuan 610041

Abstract: As an important component of physical education, aesthetic education plays an irreplaceable role in enhancing the comprehensive quality of college students and promoting their all-round development. As an aerobic exercise that combines strength, flexibility, coordination, and other physical qualities, aerobics is deeply loved by students. Incorporating it into the physical education and aesthetic education curriculum system of universities is of great significance for deepening the reform of aerobics teaching and promoting the comprehensive development of college students. This article is based on the perspective of sports and aesthetic education, taking the public elective course of aerobics at Chengdu Sport University as the research object. Through research methods such as questionnaire survey and interview, the teaching status is analyzed in depth, and targeted reform suggestions are proposed on this basis. The research results indicate that the reformed public elective courses for aerobics have achieved significant results in enhancing students' interest in learning and stimulating their initiative in learning. This article aims to provide reference for improving the teaching quality of public elective courses for aerobics in universities, and promote the deep integration of aerobics courses with physical education and aesthetic education.

Keywords: sports and aesthetic education; College aerobics; Public elective courses; Curriculum reform; Comprehensive quality