

株洲市高职院校公共体育健美操选项课程教学内容分析

吉首大学体育科学学院 湖南铁道职业技术学院体育课部 罗小玲

[摘要] 本文通过访谈法、文献资料法、问卷调查法、数理统计法及逻辑归纳法对株洲市8所高职院校健美操实践教学内容和理论教学内容的调查与分析,得出健美操课程内容的设置还是比较单一,不够丰富,应增加多种新兴课程,同时增加健美操理论教学时数,拓宽健美操理论内容,突出理论内容的实用性,并注重培养学生进行自我锻炼健美操的意识,达到终身体育的目的。

[关键词] 高职院校 健美操 教学内容

健美操教学目的、任务的实现是通过具体教学内容的安排来完成的,教师通常是依据各校制定的健美操教学目的、标准来选择教学内容。健美操课程教学内容主要包括三大部分:即健美操课程的实践教学、辅助教学、理论教学。其中,健美操课程的实践教学是健美操教学内容的主体,它是为了实现健美操教学任务而选用的健美操的各种身体练习方式。

一、研究对象与研究方法

(一)研究对象

对株洲市8所高等院校(湖南铁道职业技术学院、湖南南方职业技术学院、株洲职业技术学院、湖南铁路科技职业技术学院、湖南中医药专科学校、湖南化工职业技术学院、湖南有色金属职业学院、湖南工贸技师学院)的学生和体育教师关于健美操选项课程教学内容的开设进行调查研究。

(二)研究方法

本文通过访谈法、文献资料法、问卷调查法、数理统计法及逻辑归纳法对8所院校的师生分别发放问卷8份和240份,其中健美操任课教师8份,回收8份,回收率100%,有效问卷8份,有效率为100%,学生问卷240份,回收232份,回收率96.67%,有效问卷228份,有效率为98.28%。

二、结果与分析

(一)健美操主要教学内容(实践部分)

本文采用了问卷调查的方式对株洲市8所高职院校健美操课程所采用的教学内容进行了调查研究,结果见表1所示。

表1 健美操主要教学内容(实践部分)

内容选择	学校数	百分比	位次
“两操”协会健美操	1	12.5%	4
竞技健美操	0	0%	5
大众等级健美操	4	50%	1
自编健美操	3	37.5%	2
健美操步伐组合	2	25%	3
合计	8	100%	-

从表中整体来看:“两操”协会健美操学校选用的有一所,占12.5%的高职院校,分析其原因,一方面是教师缺少学习机会而无法将其作为教学内容;另一方面是有的教师认为其作为教学内容缺乏系统性和针对性。株洲市高职院校不以“竞技健美操”作为健美操教学内容,是因为“竞技健美操”相对于普通大学生而言,其动作较复杂,难度较大,不太适宜对普通高职院校的大学生进行教学。大众等级健美操有4所高职院校,占50%,在各学校的健美操教学大纲中都有体现,这说明大众等级健美操其动作的难度、编排等得到众多健美操教师的认可,也可以作为对学生健美操专业动作技术考核的一个内容;自编健美操是各健美操教师将各种健美操动作进行筛选、编排形成的一整套健美操动作,它的针对性较强,可以根据教学目的自由地将各种步伐、手臂动作变形和连接编排成组合进行教学,选取的有3所高职院校,占37.5%,自编健美操在株洲市高职院校中得到广泛应用,说明高职院校健美操教师的业务水平在不断提高。健美操步伐组合有2所高职院校,占25%,主要是针对基础较差的低年级学生。

(二)辅助教学内容(实践部分)

表2 株洲市高职院校健美操辅助教学的安排情况

内容	持轻器械	垫上肌力	形体练习
学校	1	4	3
百分比	12.5	50	37.5

健美操是根据练习者的生理和心理特点,按照健身锻炼的要求把体操、舞蹈、武术以及其它健身锻炼项目中的一些动作组编成操,在音乐伴奏下进行练习,以达到增进健康、培养正确的体态、塑造美的形体、陶冶美的情操的一种群众性健身锻炼的手段。要全面发展和锻炼学生的身体,我们还需要选择一些“持轻器械组合、垫上肌力、形体练习”等辅助教学内容,这样才能更加有助于学生对于健美操专项技术动作的

学习和提高,同时也能丰富健美操课堂的教学内容,弥补徒手健美操对身体均衡发展不足,有效地塑造学生良好的体型。本文以“持轻器械组合、垫上肌力、形体练习”作为健美操辅助教学内容向株洲市8所高职院校进行了问卷调查,结果见表2。

从表2可以得出:在接受调查的8所学校中,“持轻器械或组合器械”相对于徒手健美操更能有效地发展肌力,同时这种练习方法对塑造体型的辅助效果良好,但受一定的条件限制,一般来讲,每个班参加健美操学习的人员较多,器械又严重不足,因而许多学校不具备采用器械练习的条件,调查中有1所学校利用组合器械来作为辅助教学内容,占所调查的高职院校总数的12.5%;“垫上肌力”作为技术部分的辅助教学内容占所调查的高职院校总数的50%,之所以这么多学校选择这一辅助教学内容是因为株洲市工科学校比较多,这几所学校依照各校职业实用性模块教学,将健美操列为交往型、运动型职业特征的职业岗位群学生的主要选项模块,且属于公共基础课性质;健美操选项课程是针对高职院校以就业为导向,加强人才培养服务面向功能,培养适应交往型、运动型职业岗位群服务业发展需要的具有相应职业身体素质、心理素质和职业适应能力人才,践行“教学与实践零距离,教师与学生零间隔,毕业与上岗零距离”人才培养模式,通过体育课程整合和高职职业实用体育课程改革建设,来实现体育课程教学目标;形体训练和健美操属于两种不同的锻炼手段,并且有各自的项目特色,但他们在动作姿态、身体形态等基本要素上有一定的联系,因此将形体练习作为“基本姿态”向学生进行辅助教学,有利于学生在专项上的学习和提高,调查中有3所学校将形体练习和健美操混合在一起上,占所调查的高职院校总数的37.5%。由此可见,教学条件的不同,学校教学要求重视情况都影响着教学内容的安排和实施,各校应该努力创造条件,添置或制作一定的教学使用的“轻器械”,同时提高学校对体育课的重视,不断扩展和丰富教学内容。

(三)健美操理论课教学的现状

理论对实践起着指导的作用,健美操的理论课能够使学生更加了解健美操的特点、健美操的规则以及健美操的锻炼方法等。因此,适当地安排健美操理论课对于学生掌握健美操的基本知识,提高他们对健美操专项技术动作的理解能力具有很大的促进作用。结果见表3所示。

表3 株洲市高职院校是否有健美操理论课的调查结果

选项	学校数	百分比
有	2	25%
没有	6	75%

从表3可以看出,有6所学校没有上过健美操理论课,而只有2所学校上过健美操理论课。这表明株洲市高职院校对健美操理论教学普遍不够重视。

三、结论与建议

(一)株洲市高职院校健美操课程内容的设置还是比较单一,不够丰富。应重视健美操实践教学内容的新颖性,丰富课堂教学内容,增加如拉丁健身操、有氧踏板操、有氧搏击操、健身街舞、瑜伽等多种新兴课程。运用现代化的辅助教学手段,激发和拓宽学生的知识面,促进学生多种思维能力的发展。

(二)株洲市普通高职院校应增加健美操理论教学时数,拓宽健美操理论内容,突出理论内容的实用性,并将理论教学内容融入到实践教学,使学生掌握科学的健身方法。

(三)学校领导应加大对健美操的投资力度,重视健美操运动的发展,完善场地设施的建设,丰富健美操课程的教学内容,增加学生喜爱的流行健身元素,提高学生学习的积极性。

(四)高职院校应加强高职院校健美操教师的业务素质的培养,重视教师的职后培训;加强学生综合素质的训练提高学生对于健美操的能力并注重培养学生进行自我锻炼健美操的意识,达到终身体育的目的。

参考文献

- [1]刘绚丽.高职院校公共体育健美操选修课教学探析[J].体育科学研究,2005(1):62-63.
- [2]雷继红,贾进社.我国高职院校体育教学模式现状及其发展趋势[J].西安体育学院学报,2006(3):109-111
- [3]吴丽晶.对当前高职院校专业健美操教学内容及方法改革的探讨[J].福州师专学报,2002(2):89-95