

# 高校体育健身健美课运动处方教学模式的改革

杨之华

成都外国语学院，四川 成都 610000

**摘要：** 健身健美课程是目前许多高校设置的体育课程之一，也深受学生的欢迎，运动处方教学模式作为体育教学中较常见的教学模式，将其应用于高校体育健身健美课程中，对于提升课堂教学效果，对于更好地提升学生体质健康状况有着重要意义。文章具体就当前高校体育健身健美课程现状进行分析，探讨运动处方教学模式在高校体育健身健美课程中的应用可行性、必要性。结合现阶段高校体育健身健美课程存在的教学方法单一，师资力量薄弱，资源设备不足等问题展开探讨。从明确学生基础，做好学情诊断；制定运动处方，科学设计教学；实施运动处方，检验学习效果；调整运动处方，做好反馈优化。等方面，探究高校体育健身健美课程运动处方教学模式的改革路径，希望为相关人员提供一定的参考。

**关键词：** 高校体育；健身健美课；运动处方教学模式；教学改革

## Reform of the Teaching Mode of Exercise Prescription in College Physical Fitness and Bodybuilding Classes

Yang Zhihua

Chengdu International Studies University, Chengdu, Sichuan 610000

**Abstract :** Fitness and bodybuilding courses are currently one of the physical education courses offered by many universities, the teaching objectives of physical education in universities have undergone significant changes. The teaching mode of exercise prescription, as a common teaching mode in physical education, is of great significance for improving classroom teaching effectiveness and enhancing students' physical health by applying it to college physical fitness and bodybuilding courses. The article specifically analyzes the current situation of physical fitness and bodybuilding courses in universities, and explores the feasibility and necessity of applying the exercise prescription teaching model in physical fitness and bodybuilding courses in universities. This article explores the problems of single teaching methods, weak teaching staff, and insufficient resources and equipment in the current physical fitness and bodybuilding courses in universities. Clarify students' foundation and conduct a thorough diagnosis of their learning situation; Developing exercise prescriptions and scientifically designing teaching methods; Implement exercise prescription and test learning effectiveness; Adjust exercise prescription and optimize feedback. Exploring the reform path of the teaching mode of exercise prescription in college physical fitness and bodybuilding courses, hoping to provide some reference for relevant personnel.

**Keywords :** college sports; fitness and bodybuilding classes; teaching mode of exercise prescription; reform in education

## 引言

运动处方教学模式是针对运动训练人员的运动健身活动，开展的更有针对性、指导性的运动建议和教学策略<sup>[1]</sup>。运动处方教学模式强调对症下药，强调根据学生能力基础，设计个性化的运动方案。这能更好地满足科学健身健美的需求，将其应用于高校体育健身健美课程中具有较强的应用价值和现实优势。

### 一、高校体育健身健美课与运动处方教学模式

#### (一) 高校体育健身健美课程的主要内容

高校健身健美课程是高校设置的体育课程之一，高校健身健美课程具体结合了健身健美的基础理论和女子形体练习、男子健美锻炼等方法开展专业教学。其主要内容包括了瑜伽、形体健美

作者简介：杨之华（1997—），女，藏族，四川省金川县人，本科，成都外国语学院 助教，专业课教师，研究方向：健身健美运动，体适能等。

操、体育保健知识等内容，对于培养学生的锻炼习惯，增强学生的终身体育意识，有着较强的促进作用<sup>[2]</sup>。

#### (二) 运动处方教学模式的含义与特点

运动处方教学概念由20世纪50年代美国生物学家提出，而后逐渐得到世卫组织的认可，并获得了国际范围内的认可。运动处方是基于运动者的身体状况，结合其个人爱好和所处的环境条

件，以处方的形式，细化指导运动者的运动种类、运动时间、运动频率，能够根据运动者的个体情况和实际需求，为其提供科学指导<sup>[3]</sup>。运动处方教学模式，能够更好地保障运动进度有计划推进，也能更好地实现强身健体的根本目标。

### （三）运动处方教学模式在高校体育健身健美课程的应用可行性

在高校体育健身健美课程中，应用运动处方教学模式，能够有效打破以往以传授技术动作作为主要目的的教学模式，能够进一步突出教学目的的针对性、教学内容的实效性和教学形式的互动性。这对于增强学生体质，对于提高学生参与运动学习的积极性、主动性都有着重要意义。

#### 1. 运动处方教学模式具有科学性

运动处方教学模式能够根据运动者的需求、基础、爱好等进行针对性的指导。教师需要先结合学生体力情况进行测定，再根据学生基础，制定针对性的运动处方，这能充分贯彻落实以人为本的教学理念，能够从教学程序和运动负荷、运动强度控制等方面来保证学生体育锻炼的科学性<sup>[4]</sup>。

#### 2. 运动处方教学模式具有创新性

运动处方教学模式的针对性强，能够践行因材施教的理念要求，能够针对学生个体，制定相应的运动处方，这对于强化学生体育学习的主体意识，激发学生的学习主动性有着重要意义。

#### 3. 运动处方教学模式具有实效性

在以往高校体育健身健美课程教学中，虽然也重视培养和锻炼学生身体素质，但是落实效果不佳，而基于运动处方教学模式，能够更好的实现教学目的、教学内容、教学形式、教学结果的一体化，也能更好地强化学生体质，增强学生身体素养。

## 二、高校体育健身健美课程的教学困境

### （一）教学方法单一

从当前高校体育健身健美课程实践来看，一些教师选择的授课方法过于单一，学生的积极性主动性不强。并且，在课程定位方面也不是很明确，这也导致了健身健美课程教学效果不佳，导致参与健身健美运动的学生存在较为严重的男女比例失调问题。

### （二）师资力量薄弱

在高校体育教学中，球类运动、竞技运动等运动师资较为充分，而在健身健美领域的专业师资还较为匮乏<sup>[5]</sup>。并且由于健身健美课程开设数量较少，学校针对健身健美课程教师开展的培训教育也较为有限。师资力量薄弱加上培训体系的不完善，也导致了教师教学能力和专业知识的相对不足，导致教师难以针对不同学生的个性化需求设计针对性的举措。

### （三）资源设备不足

当前伴随着我国体育事业的快速发展，高校体育教学改革越来越受到人们的重视与关注，但是从高校体育健身健美课程实践来看，无论是设施场地还是教材资源目前都相对匮乏。大部分高校都没有针对体育健身健美教学建立专门的教材体系。事实上，针对不同群体在健身健美领域的不同需求，所需要的场地和辅助设备也种类众多。然而，资源配置的不充分，经费投入的不足也

在一定程度上影响了高校体育健身健美课程的实效性。

## 三、高校体育健身健美课运动处方教学模式的改革路径

### （一）运动处方教学模式的指导思想

在高校体育健身健美课程中，实现运动处方教学模式的改革，需要高校教师在课程设计上以增进健康为目标，结合运动处方教学模式的理念要求，突出课程改革的针对性、时效性、专业性。健身健美课程的运动处方设计要从运动项目的选择，运动负荷的安排，运动教学方法的运用等方面进行着手，要以增进健康为重点，以学生为中心，以运动与健身相结合，理论与实践相结合，课内与课外相结合为导向。

第一，要重视培养学生的运动习惯和运动兴趣。运动习惯和运动兴趣是促使学生后续持续且自觉地开展运动锻炼的前提。在高校体育健身健美课程教学中，教师也要注意培养学生的终身锻炼意识，激发学生参与健身健美运动的积极性、主动性，这也能够为学生后续的体育学习和终身体育奠定基础。

第二，要具有针对性。在健身健美课程设计中，教师要根据不同专业特点和学生的身心基础，结合学生的耐力、爆发力、灵活性等方面的实际情况，指导学生通过系统的健身健美知识学习和有效锻炼改善和优化身体形态。通过专业系统的健身健美课程实现增强体质，促进健康<sup>[6]</sup>。

第三，要具有差异性。教师在应用运动处方教学模式时，要充分关注学生个体的差异，结合学生的身体素质、体型类别、最大摄氧量等级等相关的身体机能进行定期检查，并根据检查结果，为学生制定具有针对性、实用性的运动处方，指导学生更好地了解自身身体素质，也更积极主动地参与课下的自主练习中。

第四，要突出知识讲解和内容传授。教师要结合健身健美的基础知识，注重向学生传授有关健身营养健身保健健身习惯等方面的知识内容，指导学生根据自身状况和科学的健身健美知识，逐步建立起适合自己的科学、合理的健身健美方法，真正实现受用终身。

### （二）运动处方教学模式的应用流程

#### 1. 明确学生基础，做好学情诊断

在高校体育健身健美课运动处方教学模式改革实践中，教师要做好学情分析。在正式教学之前，教师要具体诊断学生的身体素质和运动状况，教师在课前要做好分组工作，将具有相同弱项点的学生划分在同一组。教师可以具体立足于学生的身体素质、肌肉力量、耐力水平等具体运动专项找出学生存在的弱项点，并将具有同一弱项点的学生划分为一组，并在从运动频率、运动负荷、运动时间等方面，优化运动处方，帮助学生明确有效运动的上下限。在分组后，教师可以以四周为一阶段进行定期的体质健康测试，其间，教师需要根据学生的运动检测结果，实时调整运动分组，优化运动方案，也能更好地发挥运动处方教学模式的实用优势，也能定期检测学生的学习效果。

#### 2. 制定运动处方，科学设计教学

在明确分组后，教师要开展针对性的小组教学，并将小组作为实施运动处方教学模式的基础。例如，对于一些心肺功能较弱的学生，教师在开展健身健美时可以重点从瑜伽这种全身性运动出发进行

教育；对于身体柔韧性较差的学生，教师可以重点开展太极拳运动教学；对于一些体能力量不足的学生，教师可以为其针对性的提出运动建议，例如，开展跨步跳、牵引跑、对抗击训练等，促进肌肉协调，维持肌肉力量的运动训练。这能更好的提高学生的学习效果<sup>[9]</sup>。

### 3. 实施运动处方，检验教学效果

在实践环节，教师根据各小组学生的实际情况，为其提供针对性的指导。当学生经过一段时间的锻炼后，教师可以再次检验学生的运动效果，检验学生对于运动处方的接受度和应用时效，并开展体质健康测评，检查学生的健身健美成效，了解上一阶段的运动处方对于学生体质增强程度并，通过对上一阶段运动处方的校对调整使其逐步进入下一阶段的锻炼中。

### 4. 调整运动处方，做好反馈优化

在实施运动处方教学模式的过程中，教师要根据自己的教学经验和学生的反馈意见，以及教学过程中存在的突发情况进行反思总结，就运动处方模式的具体内容和实践流程进行优化调整<sup>[7]</sup>。为了更好的保障运动处方测试效果的完整性、科学性，教师可以在测试的基础上配合问卷调查来了解学生对于运动处方教学模式的观点、看法。相较于传统的教学模式，运动处方教学模式更有针对性、实用性，也能有效保障体育锻炼的科学性和可操作性<sup>[9]</sup>。

## 四、高校体育健身健美课运动处方教学模式的实践效果和注意事项

### (一) 高校体育健身健美课运动处方教学模式的实践效果

从本次高校体育健身健美课程运动处方教学模式的实践情况来看：

第一，运动处方教学模式的实施有效提高了学生对于体育健身健美课程的学习兴趣。尤其是经过针对性强时效性高的运动指导，学生不仅在课上有了更高的参与度，也能在课外积极主动的开展健身健美实践。

第二，运动处方教学模式的应用，激发了学生主动参与体育健身健美的意识。意识是人特有的对客观现实的反映，意识具有方向性、目的性、预见性和指导性。学生如果能够有意识地开展健身健美活动，那么也能作用于运动行为，进而大大提高体育教学质量与健身实效。运动处方教学模式改革能够激发学生参与自我锻炼的积极性、主动性，并且，通过运动处方的实施，学生也对于自身的体能素质，对于运动处方的实践知识、健身健美的营养知识，运动损伤知识等都有了更深入的理解<sup>[10]</sup>。运动处方教学对于提高学生的自我锻炼能力有着较高的促进作用，对于指导学生形成正确的健身观念、健身意识，也有较强的促进价值。

### (二) 高校体育健身健美课运动处方教学模式的应用建议

在高校健身健美课程教学中采用运动处方教学模式，能够实现更科学有效的教育指导，也能进一步优化教学程序，完善教学流程，能够为教学提供诸多的便利。然而，在使用运动处方教学模式时，教师也需要注意以下几大方面。

第一，要全面了解学生的体质水平和健康状况，这是制定针对性强、实效性高的运动处方的基础。教师在课程开始前要重点结合学生的身体形态、身体机能、健康状况、心理素质进行全方

位的测评。并且，要注意测评过程的真实性。必要时，可以针对某些项目进行反复测评，取其中结果的平均值来保证结果准确<sup>[11]</sup>。完整的身体健康素质数据是制定运动处方的基础和依据，也直接影响了后续运动处方的实践效果。

第二，教师要做好备课和基本的准备工作，在实施运动处方教学模式改革时，教师要针对本班学生的能力基础，做好提前的准备工作。例如，针对学生的测试数据进行分析比较，并结合不同专业、不同年龄段的学生进行指标划分，找出具有差异性的数据，并实施更高质量的分组。教师要分析比较不同学生的体能素质、运动爱好，尽量做到数据真实、客观、准确<sup>[12]</sup>。

第三，教师在制定运动处方、实施运动处方的过程中，要基于学生的运动爱好、运动需求和身心发展基础，结合体育健身健美的基本规律进行处方制定，确保运动处方具有可行性，这也要求教师要立足于本校的运动场地、运动器材和课时安排进行内容设计。同时，教师要定期做好学生测试加强对学生运动处方的辅导，强化与学生的沟通，进一步了解运动处方的实施效果。

第四，教师要做好数据分析。在运动处方实施后，教师要根据学生的学习情况进行阶段性测试，并做好数据处理和数据分析，确保分析结果准确、客观。教师也要根据结果适当的调整运动处方的量和强度来保证运动处方的实施效果。

## 五、结论

运动处方教学模式在高校体育健身健美课程中的应用，能够带动教学思想、教学目标、教学内容、教学结构和教学评价体系的全方位改革，能够实现体育健身健美课程的体质增强。对此，教师要加强对运动处方教学模式的学习应用，强化师生互动，使学生的体育锻炼更具科学性、实效性。

## 参考文献

- [1]王丽君, 吴佳利. 健康中国背景下健美健身运动高校推广研究 [J]. 武术研究, 2022, 7(08):127-130.
- [2]李耀君, 王小龙. 高校健身健美运动开展现状调查及对策分析——以西北民族大学为例 [J]. 拳击与格斗, 2022, (04):88-90.
- [3]武丽媛. 高校健美操运动对大学生心理健康的影响 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(05):76-78.
- [4]林海芹. 全民健身背景下高校健美操的教学改革探究 [J]. 健与美, 2022, (02):98-99.
- [5]南彩霞. 不同健身运动处方对大学生健康体适能的影响 [J]. 体育视野, 2022, (03):112-114.
- [6]尹彦, 唐亮, 朱静, 等. 公共体育课运动处方教学模式对大学生体质健康水平的影响 [J]. 体育科技, 2022, 43(04):152-153+157.
- [7]刘刚, 敬龙军, 庄洪波, 等. “科教融合”视域下“运动处方”课程教学资源的探索实践 [J]. 当代教育理论与实践, 2022, 14(04):143-151.
- [8]邢聪. 学校体育课程“运动处方教学模式”的设计与构建 [J]. 中国学校卫生, 2021, 42(09):1288-1292.
- [9]章瑶. 湖北省高校健身健美课程的开展现状与对策研究 [D]. 三峡大学, 2021.
- [10]张彦. 运动处方理念下普通高校体育教学模式改革研究 [J]. 高教探索, 2020, (12):40-43.
- [11]姜顺. 高校体育健身健美课运动处方教学模式改革的研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(31):71-72.
- [12]王忠孝. 运动处方教学模式在体育教学中的实践 [J]. 教学与管理, 2011, (12):152-153.