

高职院校健美操教学中常见问题及解决对策分析

闫生旺

红河卫生职业学院, 云南 红河 661100

DOI: 10.61369/RTED.2025280023

摘要 : 健美操作为高职院校体育课程体系的重要组成部分, 在提升学生身体素质、心理素质、审美能力及团队协作精神方面具有独特价值。然而, 随着职业教育改革的深化和学生需求的多元化, 传统健美操教学模式面临诸多挑战。本文基于高职教育的人才培养目标, 通过文献研究法、案例分析法等, 系统剖析了当前高职院校健美操教学中存在的突出问题, 主要包括: 教学目标与职业能力培养契合度不高、教学方法与手段单一滞后、师资队伍专业素养有待提升、教学资源配置与更新不足等。针对这些问题, 本文提出了一系列具有针对性的解决对策: 一是更新教学理念, 构建以“体育、美育、职业素养”三维一体的教学目标体系, 并实施分层教学; 二是创新教学模式, 融合信息化技术, 采用任务驱动、情境模拟等多元化方法激发学生主动性; 三是强化师资队伍建设, 通过完善培训、激励与交流机制提升教师专业能力; 四是优化教学资源配置, 加强硬件设施建设与数字化教学资源开发, 并推动校企合作。本文旨在为提升高职院校健美操教学质量、发挥其育人功能、推动体育课程改革提供理论参考与实践路径。

关键词 : 高职院校; 健美操教学; 教学问题; 解决对策; 教学改革

Analysis of Common Problems and Corresponding Solutions in Aerobics Teaching in Higher Vocational Colleges

Yan Shengwang

Honghe Health Vocational College, Honghe, Yunnan 661100

Abstract : As an important component of the physical education curriculum system in higher vocational colleges, aerobics holds unique value in improving students' physical fitness, psychological resilience, aesthetic ability, and teamwork spirit. However, with the deepening of vocational education reform and the diversification of students' needs, the traditional aerobics teaching model is facing numerous challenges. Based on the talent training objectives of higher vocational education, this paper systematically analyzes the prominent problems existing in current aerobics teaching in higher vocational colleges through methods such as literature research and case analysis. The main problems include: low alignment between teaching objectives and vocational competence cultivation, outdated and simplistic teaching methods and means, insufficient professional literacy of the teaching staff, and inadequate allocation and updating of teaching resources. In response to these issues, this paper proposes a series of targeted solutions: first, update teaching concepts, construct a three-in-one teaching objective system integrating "physical education, aesthetic education, and professional literacy", and implement hierarchical teaching; second, innovate teaching models, integrate information technology, and adopt diversified methods such as task-driven teaching and situational simulation to stimulate students' initiative; third, strengthen the construction of the teaching team, and improve teachers' professional capabilities through improving training, incentive, and exchange mechanisms; fourth, optimize the allocation of teaching resources, enhance the construction of hardware facilities and the development of digital teaching resources, and promote university-enterprise cooperation. This paper aims to provide theoretical reference and practical paths for improving the quality of aerobics teaching in higher vocational colleges, giving full play to its educational functions, and promoting the reform of physical education courses.

Keywords : higher vocational colleges; aerobics teaching; teaching problems; corresponding solutions; teaching reform

引言

健美操是一项融合了体育、音乐、舞蹈于一体的现代运动项目, 以其鲜明的节奏感、艺术表现力和健身实效性, 深受广大青年学生的喜爱。在高等职业教育的语境下, 健美操课程已超越传统的身体锻炼范畴, 成为培养学生综合素质的重要载体。它不仅能有效增强学

生的心肺功能、协调性和柔韧性，塑造良好的身体形态，更对培养学生的审美情趣、自信心、表现力以及团队合作精神具有不可替代的作用 [1]。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件均强调，要树立“健康第一”的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。这为高职院校体育课程改革，包括健美操教学的发展指明了方向。

高职教育以培养生产、建设、管理、服务第一线的高素质技术技能人才为目标，这一定位要求其课程设置必须紧密对接职业岗位要求，注重学生综合职业能力的培养。健美操教学在其中理应扮演更积极的角色，例如，通过形体训练提升旅游、空乘等专业学生的职业形象，通过团队编排培养工科类学生的项目管理与协作能力。然而，现实情况是，许多高职院校的健美操教学仍延续着普通高校或甚至中学的教学模式，未能充分体现职业教育的特色，与学生的实际需求及未来职业发展存在一定程度的脱节。教学理念滞后、方法陈旧、资源匮乏等问题日益凸显，制约了教学效果的提升和学生参与积极性的激发。

因此，深入分析当前高职院校健美操教学中存在的普遍性问题，探索与之相适应的改革路径与解决对策，不仅对提高该课程的教学质量具有直接的实践意义，也对深化高职院校体育教学改革、促进学生的全面发展具有重要的理论价值。本研究旨在系统梳理这些问题，并结合高职教育特点提出切实可行的改进方案，以学期为相关教学实践提供参考。

一、高职院校健美操教学常见问题分析

（一）教学目标定位偏差，与学生实际需求及职业导向脱节

教学目标是教学活动的出发点和归宿。当前，不少高职院校在健美操课程的目标设定上存在明显偏差。首先，目标取向过于“竞技化”和“标准化”。教学中往往过分强调动作的规范性、技术的难度和套路的完整性，将学生能否完成高难度动作为主要评价标准，而忽视了健美操本身的健身性、娱乐性和美育功能。这种“一刀切”的目标设定，未能充分考虑高职学生普遍体育基础相对薄弱、个体差异显著的现实情况。其结果是，基础好的学生“吃不饱”，觉得挑战不足；而基础差的学生“跟不上”，容易产生挫败感和畏难情绪，最终丧失学习兴趣。

其次，教学目标与高职人才培养的总目标关联度不强。高职教育的核心是培养学生的职业能力。然而，许多健美操教学大纲并未明确将课程目标与学生未来职业所需的关键能力（如团队协作、沟通表达、抗压能力、形象塑造等）进行有效衔接。例如，对于未来从事服务行业的学生，健美操在培养其良好体态、节奏感和公众表现力方面的价值未被充分挖掘；对于工科学生，其培养严谨逻辑和团队协作的潜力也未被重视。这种脱节导致健美操课程在高职课程体系中被边缘化，被视为一门“可有可无”的普通体育课，其潜在的育人价值未能得到充分发挥。

（二）教学方法与手段单一，课堂互动性与趣味性不足

教学方法是实现教学目标的桥梁。调查发现，“教师示范、学生模仿、集体练习”仍然是当前高职院校健美操课堂的主流模式。这种单向灌输式的教学方法，使得学生处于被动接受的地位，课堂互动环节稀缺，学生的主体性和创造性受到压抑。整个教学过程机械、重复，缺乏必要的趣味性和挑战性，难以激发学生内在的学习动机。

与此同时，现代教育技术的应用严重不足。尽管信息化教学已在众多学科中普及，但在健美操课堂上，多媒体设备往往仅用于播放背景音乐，其强大的可视化教学功能未被有效开发。例如，对于复杂的组合动作或细微的身体姿态，仅凭教师瞬间的示范，学生很难看清和理解。而利用慢放、定格、多角度拍摄的3D

动画或视频分解技术，则可以极大地提升教学直观性。此外，教师也较少运用游戏教学法、竞赛法、情境模拟法等能有效调动课堂气氛的方法。教学方法单一的直接后果是课堂活力不足，学生对课程认同感降低，甚至产生厌学情绪。

（三）教学资源相对匮乏，师资队伍专业水平有待提高

充足的教学资源和专业的师资队伍是保障教学质量的基础条件，但在这两方面，许多高职院校面临困境。

在教学资源方面：一是硬件设施不达标。许多院校没有专用的健美操教室，常在篮球馆、羽毛球馆等综合场地进行教学，场地空间不足、地面过硬（缺乏弹性），不仅影响动作的舒展度，更易导致学生踝关节、膝关节等部位的运动损伤。音响设备老化、音质差，直接影响学生对音乐节奏的感知和动作的连贯性。二是软件资源更新缓慢。适用的高职特色教材匮乏，现有的教学视频、网络资源内容陈旧，与当下流行的健身趋势和学生的审美偏好脱节，无法满足多样化、个性化的教学需求。

在师资队伍方面：专业教师数量不足且结构不合理是突出问题。由于编制限制等原因，部分院校的健美操课程由体操、舞蹈或其他项目的体育教师兼任。这些教师可能缺乏系统的健美操理论知识和扎实的专项技能，尤其在动作创编、音乐选配与剪辑、运动损伤预防与处理等专业领域指导能力薄弱。此外，高职院校体育教师外出参加专业培训和学术交流的机会相对较少，知识更新速度慢，对国际国内健美操发展的新趋势、新理念了解不足，教学内容和手段难以与时俱进，从而制约了教学水平的整体提升。

二、高职院校健美操教学问题的解决对策

针对上述问题，必须从理念、方法、师资、资源四个维度进行系统化改革，构建与高职教育特色相适应的健美操教学新体系。

（一）更新教学理念，优化教学目标设定

1. 确立“三维一体”的综合性课程定位。首先要从根本上转变对健美操课程的认识，将其从单一的“身体锻炼”课程重新定位为“体育、美育、职业素养”三维一体的综合性教育平台。教学目标应明确包含：体育目标（掌握技能、增强体质）、美育目

标（培养节奏感、表现力、审美能力）和职业素养目标（锤炼团队精神、纪律性、自信心和抗压能力）。例如，在课程设计中，可以有意识地将团队编排任务与项目管理相结合，将舞台展示与客服、营销等专业的沟通表达能力训练相结合。

2. 推行分层分类的个性化教学目标。承认并尊重学生的个体差异，实施分层教学。在学期初，可通过体能测试和技能评估，将学生分为“基础层”、“提高层”和“拓展层”。针对“基础层”学生，教学目标应以激发兴趣、掌握基本步伐和简单组合为主，重在体验成功、建立自信；针对“提高层”学生，可设定掌握一定难度的套路编排、提升动作表现力为目标；对于有潜力的“拓展层”学生，则可引入竞技健美操规则，或鼓励其参与校队训练、节目编排和竞赛，为其提供更高水平的发展平台。这种差异化的目标设定，能确保每位学生都能在自身基础上获得进步，实现真正意义上的因材施教。

（二）创新教学方式方法，增强课堂吸引力

1. 引入多元化教学方法，激发学生主动性。彻底改变“教师讲、学生练”的单一模式，大力推广以学生为中心的教学方法。

任务驱动法：教师将学习内容设计为具体任务，如“以小组为单位，围绕某一主题，创编一个时长2分钟的健美操小套路”。学生在完成任务的过程中，自主探究、协作学习，综合能力得到锻炼。

游戏竞赛法：将基本步伐练习融入“听音抢位”、“步伐接龙”等游戏中，增加趣味性。定期组织小组展示、班级对抗赛等，利用学生的好胜心激发学习动力。

情境教学法：创设“健美操大赛”、“社团招新表演”、“企业年会展示”等虚拟或真实情境，让学生在实践中运用所学知识，感受学以致用的成就感。

2. 深度融合信息技术，打造智慧课堂。充分利用现代科技手段赋能教学。

利用可视化技术辅助教学：引入诸如“运动解剖学”类的APP或3D动画软件，对复杂动作进行360度分解演示，帮助学生建立正确的动作表象。鼓励学生利用手机拍摄练习视频，通过自我对比和小组互评发现并纠正问题。

建设在线学习平台：搭建健美操SPOC（小规模限制性在线课程）或微课资源库，将理论知识点、动作示范视频、优秀作品案例等上传平台，支持学生课前预习和课后复习，实现线上线下混合式教学。

运用智能穿戴设备：在条件允许的情况下，使用运动手环监测学生的心率、消耗卡路里等数据，使运动负荷的调控更加科学化、个性化。

（三）强化师资队伍建设，提升教师专业素养

教师是教学改革的关键执行者。必须多措并举，打造一支高素质、专业化的健美操教师队伍。

1. 建立系统化的教师培训与进修机制。院校层面应制定专项计划，定期选派骨干教师参加国家、省级健美操协会组织的教练员、裁判员培训。同时，主动“请进来”，邀请行业专家、知名教练到校举办讲座或工作坊，介绍最新项目动态、训练方法和编排理念。鼓励教师考取相关职业资格证书，实现“双师型”发展。

2. 完善激励机制，激发教师内生动力。将教师在健美操教学改革、课程建设、教材编写、指导学生竞赛等方面取得的成果，

纳入绩效考核和职称评定体系，对表现突出者给予物质和精神奖励。设立教学改革专项基金，支持教师开展相关教研课题研究，营造鼓励创新、追求卓越的教学氛围。

3. 搭建交流平台，促进校际协同发展。积极推动区域间、院校间健美操教师的交流与合作，组织联合教研活动、教学观摩比赛等，分享成功经验，共解教学难题。通过建立教师学习共同体，实现资源共享、优势互补，共同提升专业水平。

（四）优化教学资源配置，夯实教学保障基础

1. 加大投入，改善硬件设施条件。学校应切实加大对体育教学的经费投入，优先建设符合标准的健美操专用场馆，铺设专业防滑地板，安装墙面镜和优质音响设备，配备必要的把杆、垫子等辅助器材，从硬件上保障教学的安全性与有效性。

2. 协同开发，丰富数字化教学资源。组织校内教师与行业企业专家合作，编写突出高职特色的校本教材和实训指导手册。同时，重点开发数字化资源，如系列微课、慕课，建立包含经典套路、流行元素、创编案例在内的多媒体资源库，方便师生随时随地调用学习。

3. 深化校企合作，拓展教学实践空间。主动与本地知名健身俱乐部、文体公司、中小学等建立合作关系，共建校外实践基地。这既能为学生提供实习、兼职和表演展示的机会，增强其社会实践能力，也能让教师接触市场一线需求，反哺教学改革，实现产学研的良性互动。

三、结论

综上所述，高职院校健美操教学的改革与发展是一项系统工程，不能一蹴而就。它要求教育管理者与一线教师共同转变观念，深刻认识到健美操课程在高素质技术技能人才培养过程中的独特价值。当前教学中存在的目标脱节、方法单一、师资薄弱、资源匮乏等问题，必须通过系统性、综合性的改革予以破解。未来的改革路径应坚定地以学生为中心，以职业需求为导向，通过更新教学理念、创新教学模式、加强师资建设、优化资源配置等多项举措协同发力。唯有如此，才能有效提升健美操教学的吸引力与实效性，使其真正成为学生享受运动乐趣、增强体质健康、提升审美素养、锻造职业品格的重要平台，从而为高职教育人才培养目标的实现贡献应有的力量。

参考文献

- [1] 唐炎, 刘昕. 学校体育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2020.
- [2] 高德霞. 高职院校健美操信息化教学中的问题及对策研究 [J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(12): 3.
- [3] 阙树堂. 河北省廊坊市高职院校健美操教学现状及对策研究 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2022.
- [4] 苏炳进. 高职高专院校健美操教学模式的创新研究 [J]. 内江科技, 2022, 43(7): 124.
- [5] 中共中央办公厅, 国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见 [Z]. 2020.
- [6] 王慧. 基于职业素养培养的高职体育教学改革探索 [J]. 职业技术教育, 2021, 42(5): 55-58.
- [7] 陈永青. 高职院校体育课程与职业能力培养融合的路径研究 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(10): 80-83.