

以学生为中心的体育专业健美操课程教学改革实践探析

张智颖

西安翻译学院, 陕西 西安 710105

DOI:10.61369/ETI.2026010030

摘 要 : 以学生为中心推动体育专业健美操课程改革,是契合新时代体育教育高质量发展趋势、化解传统教学困境的核心举措。鉴于教学内容与学生需求不匹配、教学手段陈旧、对学生主体地位重视不足等问题,课程改革需构建三级分层目标体系,以达成精准化人才培养;创新线上线下与云端相融合的立体化教学方法,引入微格教学、VR模拟等技术;优化教学内容,在横向维度拓展多元元素,在纵向维度对接职业需求。此项改革举措旨在激发学生的主观能动性,培育学生的技术能力、创新能力与实践能力,为复合型体育人才的培养以及高校体育课程的创新发展提供支撑与范例。

关 键 词 : 体育专业;健美操课程;教学改革;以学生为中心

An Analysis of the Teaching Reform Practice of Aerobics Courses in Physical Education Majors Centered on Students

Zhang Zhiying

Xi'an FanYi University, Xi'an, Shaanxi 710105

Abstract : Promoting the reform of aerobics courses in physical education majors with students at the center is a core measure that conforms to the high-quality development trend of physical education in the new era and resolves the predicament of traditional teaching. Given the mismatch between teaching content and students' demands, outdated teaching methods, and insufficient emphasis on students' dominant position, the curriculum reform needs to establish a three-level hierarchical target system to achieve precise talent cultivation. Innovate the three-dimensional teaching method that integrates online and offline with the cloud, and introduce technologies such as microteaching and VR simulation. Optimize teaching content, expand diverse elements in the horizontal dimension, and align with professional demands in the vertical dimension. This reform measure aims to stimulate students' subjective initiative, cultivate their technical, innovative and practical abilities, and provide support and examples for the cultivation of compound sports talents and the innovative development of physical education courses in colleges and universities.

Keywords : sports major; aerobics course; teaching reform; student-centered

引言

新时代背景下,《“健康中国2030”规划纲要》与《高等学校体育工作基本标准》对高校体育专业人才培养提出了“知识、能力、素养”三位一体的新要求。健美操,这一集艺术魅力与健身功效于一体的体育项目,在促进学生身心健康、提升审美水平以及培育团队协作精神等方面,有着不可替代的独特价值,但其传统教学模式已难以适应教育现代化发展需求。在此背景下,以“以学生为中心”教育理念为指导,重构健美操课程教学体系,不仅是提升课程吸引力与教学质量的内在要求,更是践行立德树人根本任务、培育兼具“教学能力、创编能力、研究能力”的高素质体育人才的关键路径,对推动高校体育课程改革与学生全面发展具有重要现实意义。

一、健美操体育教学的重要性

(一)促进学生身心健康发展

健美操是一项以有氧运动为主导的体育项目,其在教育教学实践中的开展,能够全方位、系统性地推动学生身心健康发展。在

生理层面,通过科学编排的操化动作组合,能够有效提升学生心肺耐力、肌肉力量及身体柔韧性,长期参与可显著降低体脂率,对青少年群体中常见的肥胖、脊柱侧弯以及近视等校园健康问题,能够起到积极的预防作用。在心理层面,音乐节奏与肢体表达的深度融合,不仅能刺激大脑多巴胺分泌以缓解学业压力,还能通过动作美

课题来源:项目:西安翻译学院校级教学改革研究项目《基于OBE理念的体育专业健美操课程教学实践研究》,项目编号:J24B01。

作者简介:张智颖(1964.12-),女,汉族,陕西省延安市人,西安翻译学院体育学院,研究方向:学校体育与社会体育。

感培养提升学生自我认同感与情绪调节能力,形成积极乐观的心理防御机制,为应对复杂社会环境奠定心理基础^[1]。

(二) 培养学生综合素质与职业能力

健美操教学在体育专业人才培养中具有不可替代的综合素质赋能价值。健美操属于集体性项目,学生在参与队形设计编排、实现动作默契配合的过程中,必须不断强化自身的沟通与协调能力,通过小组创编与舞台展示培养团队凝聚力及领导力。作为体育教育专业核心课程,其教学内容严格对标《中小学体育与健康课程标准》,通过技术学习、教案设计、模拟授课三阶训练,助力学生熟练掌握健美操教学法、音乐合理选配以及安全防护等实用技能,使毕业生在中小学体育教师招聘实践考核中的通过率大幅提高^[2]。

(三) 推动高校体育课程体系创新

健美操课程凭借自身丰富的价值特性,成为了高校体育教学改革的关键切入点。健美操作为“健、力、美”三维目标的融合载体,其教学内容涵盖基础套路、创编理论、赛事组织等模块,既落实《高等学校体育工作基本标准》中“健康第一”的教育方针,又通过融入街舞、拉丁操等流行元素满足 Z 世代学生个性化需求,使课程选修率提升。从课程体系构建的角度来看,健美操课程与运动解剖学、教育学等学科实现了深度交叉融合,推动了理论、实践、思政三维课程群建设,为高校构建专项技能、人文素养、创新能力的体育课程新范式提供了实践样本。

二、体育专业健美操课程教学实践中存在的问题

(一) 教学内容与学生需求脱节

体育专业健美操课程教学内容在设计及实施中存在显著的供需错位问题。传统的教学模式长期聚焦于竞技性的固定套路以及技术动作的反复操练,课程内容的更新速度远远滞后于时代前进的步伐,未能充分关注学生的兴趣分化与个性化需求。部分学生因被动选课或对传统套路缺乏认同,在课堂上往往表现出消极敷衍的态度,学习的主动性和创造性难以得到充分发挥。同时,课程内容对新兴健身趋势的响应不足,未能及时将街舞、民族健身操、功能性训练等深受学生欢迎的元素融入其中,造成教学内容与学生真正的兴趣所在、未来职业发展需求以及社会健身的整体趋势出现脱节,削弱了课程的吸引力与实用价值^[3]。

(二) 教学方法与手段传统固化

当下,体育专业健美操教学大多依旧秉持着教师掌控课堂、学生被动跟学的传统教学范式,教学方法呈现单一化、机械化特征。课堂教学过度依赖教师示范与学生模仿的单向传授,忽视学生在学习过程中的主体地位,难以激发学生的自主思考与探究欲望。在教学手段上,现代化教育技术的应用存在明显短板,多媒体教学资源未能实现有效整合,像虚拟现实这类能够营造沉浸式学习体验的教学工具也尚未得到广泛普及,导致动作细节展示不够直观、学生互动参与渠道有限。

(三) 学生主体性与个性化需求被忽视

在体育专业健美操教学的实际开展中,同质化现象极为突出,以学生为中心的教育理念未能得到切实贯彻。教学计划与进度安排

多采用一刀切模式,忽视学生身体素质基础、运动能力储备及学习目标的个体差异,身体素质较差、基础薄弱的学生在课程学习中倍感吃力,而能力突出学生的发展需求得不到满足。同时,课程对于学生自主学习能力的培养缺乏系统性的分层指导与个性化学习路径设计,在课后练习环节,学生得不到具有针对性的反馈意见以及有效的资源支持,在动作创编、教学实践等高阶能力培养上存在明显短板,进而制约了其综合素养的全面提升^[4]。

(四) 教学评价体系单一固化

体育专业健美操课程的教学评价方式存在明显的结构性弊端,无法全方位、真实地反映教学质量以及学生的成长发展状况。现行评价体系过度聚焦技术动作的标准化达标考核,以期期末套路展示或动作规范性为核心评价指标,在此过程中,忽略了对学生在学习过程中所展现出的态度、参与课堂的程度、创新能力以及进步幅度等多方面的综合考量。而且,评价的主体仅仅局限于教师这一单一视角,缺乏学生自评、互评及实践应用能力的多元评价渠道。

三、以学生为中心的体育专业健美操课程教学改革策略

(一) 重构分层化教学目标

1. 基础层: 聚焦技术夯实

在基础层目标设定中,重点在于让学生扎实掌握健美操基本技术。在具体实施策略上,运用分解、整合、强化的三步教学法,首先,将基本步伐,像开合跳、弓步跳等,细致拆解为动作轨迹示范、肌肉发力讲解、镜像纠错练习三阶段,结合慢动作视频回放与智能动作捕捉系统辅助学生精准掌握动作细节。评价标准以技术规范结合练习稳定性为核心,通过动作达标率($\geq 90\%$)、节奏感评分(10分制)及课堂练习出勤率($\geq 95\%$)三维指标综合评定。

2. 进阶层: 侧重能力提升

进阶层目标着重于提升学生的综合能力,实施路径突出音乐、创意、表达的深度融合。引入音乐情绪图谱分析工具,引导学生依据旋律的起伏特点,如大调呈现出欢快的风格、小调带有抒情的韵味,来匹配相应的动作力度和空间变化,使动作与音乐完美契合。同时,开展“创编工作坊”活动,要求以小组为单位完成主题构思、动作库筛选、队形流动设计全流程创作,并利用 AR 技术进行虚拟舞台效果预演。在评价标准上,采用创新性(占 30%)、艺术性(占 40%)、完成度(占 30%)的权重分配方式,其中创新性指标细化为非传统动作元素占比、队形变化次数等可量化维度,以便更准确地评估学生的创新水平^[5]。

3. 高阶层: 突出职业融合

高阶层目标强调与体育教育专业岗位需求的深度对接。在实施策略上,构建微格教学结合赛事实践的双轨训练模式。在微格教学中模拟“中小学课堂场景”,要求学生完成学情分析、分层教案设计、课堂突发情况处理实战演练,配套“教学反思日志”记录改进过程。在赛事实践中承担校际健美操比赛的裁判助理、

赛事策划、赛后分析全链条工作，掌握竞赛规则解读与临场调控技能。评价标准聚焦于职业适配度，涵盖教学方案的年龄适配性、赛事组织的流程完整性以及跨学科整合能力等方面，全面评估学生是否具备适应体育教育专业岗位的能力。

（二）创新教学方法与现代化手段

在教育数字化转型与“以学生为中心”教育理念深度融合的背景下，体育专业健美操课程亟待突破传统教学的固有模式，构建一个技术助力教学、教学方法创新的立体化教学新体系。（1）在线下教学环节，通过小组合作创编结合分层竞赛展示的方式，为课堂注入活力，营造积极的教学氛围。具体而言，将学生划分为技术攻关组、创意编排组、教学实践组等专项团队，在《全国健美操大众锻炼标准》套路基础上融入流行舞蹈元素，通过学期中班级展演与期末教学模拟赛激发学生主动参与。（2）线上依托云端资源库、智能训练平台延伸学习场景，开发一款集成3D动作分解动画、音乐节拍分析工具等功能的教學APP，学生可通过上传练习视频获取AI动作纠错反馈，并借助VR技术模拟体育馆、健身房等真实的教学环境，让学生提前适应未来的教学场景。（3）微格教学技术的深度嵌入则为个性化指导提供支撑，利用4K运动摄像机从多个角度捕捉学生的动作细节，结合慢动作回放、生物力学轨迹分析等功能，帮助学生自主发现发力错误，并在教师引导下制定针对性改进方案。（4）此外，引入“翻转课堂”理念，要求学生课前通过在线平台完成理论学习，将课堂时间集中于技术难点的攻克以及高阶能力的训练，形成线上自主学习、线下协作探究、云端巩固拓展的教学链，有效解决传统教学中理论与实践脱节、难以兼顾学生个体差异等突出问题，为体育专业健美操课程的教学改革指明方向^[6]。

（三）优化教学内容设计

教学内容体系的重构是提升健美操课程教学质量、促进学生全面发展的核心环节，其核心目的在于突破传统教学中以竞技套

路作为唯一核心的内容束缚，打造一个契合学生兴趣需求与职业发展规划的多元化内容体系。在内容边界拓展方面，体育专业健美操课程教学需突破传统健美操的动作框架，横向融入有氧舞蹈、民族健身操及街舞等学生喜闻乐见的新兴元素，通过文化符号与运动形式的融合，既赋予课程更强的时代感与趣味性，又实现传统文化传承与现代健身潮流的有机统一。同时，借助互联网资源平台来补充丰富多样的动态教学素材，把社会上热门的健身课程引入课堂教学，形成基础技术、流行趋势、文化内涵的三维内容体系，使教学内容始终与社会健身需求保持同步。

在内容供给模式上，推行“菜单式选课”机制满足学生个性化发展需求。根据学生职业规划与兴趣方向，设置分层分类的专项模块：健身性模块着重培养学生在大众健身指导方面的能力，内容涵盖团体课程编排、针对不同年龄段人群的动作适配设计以及健康管理知识等，让学生具备为大众提供专业健身指导的能力；竞技性模块侧重竞技能力提升，包括高难度动作训练、赛事规则解析及竞技心理调适；教学实践模块针对师范类学生的需求，强化教案撰写、课堂组织以及教学评价等技能的培养，使学生毕业后能够胜任体育教学工作。

四、结论

以学生为中心的体育专业健美操课程教学改革，通过目标分层化、方法现代化、内容多元化的系统性重构，成功突破了传统教学同质化、机械化的固有困局，达成了从教师单一主导到学生成为主体的教学范式转变。未来，需进一步深化信息技术与教学过程的深度融合，强化校企协同育人机制，同时依据社会发展与行业需求，动态调整并优化教学内容与评价标准，确保课程始终紧跟时代步伐，最终实现学生全面发展与体育教育事业高质量发展的双赢目标。

参考文献

- [1] 段智慧, 张改芝. 体教融合背景下高校健美操课程教学改革研究 [J]. 体育世界, 2024(7): 107-109
- [2] 周春娟, 卢鹏涛. 课程思政背景下大学体育健美操课程教学改革研究 [J]. 西部素质教育, 2024, 10(4): 30-33
- [3] 樊丽. 以“翻转课堂”为基础的高校健美操课程教学改革与实践 [J]. 中文科技期刊数据库 (引文版) 教育科学, 2024(8): 037-040
- [4] 孙童, 孙振杰, 魏永敬. 课程思政理念下高职院校健美操课程教学改革探究 [J]. 当代体育, 2021(19): 155-155
- [5] 龚雪梅. 论体育专业学生实践能力的培养——以健美操课程教学改革为例 [J]. 楚雄师范学院学报, 2022, 37(1): 121-125
- [6] 朱时懿. 课程思政理念下高职健美操课程教学改革探究 [J]. 进展, 2025(18): 261-262266