

# 新时代健美操课程教学改革的实践困境与突破策略

杨问新

西北大学现代学院 陕西西安 710130

**摘要:** 新时代背景下,健美操课程教学改革意义重大,既契合国家战略与教育发展需求,又满足学生多元化、个性化发展需要,还为学科建设开辟新路径。然而,当前改革面临诸多困境,如课程体系单一、教学内容滞后、教学方法固化、师资力量薄弱、评价体系不完善等。为突破困境,需构建多层次立体化课程体系,更新教学内容体系,创新教学方法,加强师资队伍建设和构建多元评价体系。通过这些策略,可提升健美操课程质量,促进学生综合素质全面发展,推动学校体育高质量发展。

**关键词:** 健美操课程;教学改革;实践困境;突破策略

## 引言

随着全民健身理念的深入推广和体育教育改革的持续深化,健美操作为一项集健身、娱乐、艺术于一体的运动项目,在高校体育课程中的地位日益凸显。然而,新时代背景下,学生需求多元化、社会对人才能力要求提高、科技发展带来的教学变革等因素,对健美操课程教学提出了更高要求。当前,健美操课程在教学实践中仍存在课程体系结构单一、教学内容滞后、教学方法单一、师资力量薄弱、评价体系不完善等问题,制约了课程质量的提升和学生素养的全面发展。因此,探索新时代健美操课程教学改革的实践困境与突破策略具有重要的现实意义。

## 一、新时代健美操课程教学改革的现实意义

### (一) 国家战略与教育发展需求

《“健康中国2030”规划纲要》的颁布为学校体育改革指明了方向,健美操课程教学改革正是响应国家战略的重要举措。纲要要求学生掌握至少一项运动技能,健美操兼具健身、艺术与普及性,系统课程设计可提升学生运动能力,培养团队协作与审美情趣,契合提升国民健康素养理念。同时,它也是落实“教会、勤练、常赛”方针的实践,三者形成良性循环,推动学校体育从单一技能培养向综合素质教育转变,为构建健康和谐校

园文化注入活力。

### (二) 学生发展需求

新时代学生对体育课程的期待已从单纯的体能锻炼转向兼具趣味性、审美性和个性化的综合体验,健美操教学改革正是满足这一需求的必然选择。00后学生成长于多元文化环境中,更倾向于选择能够展现自我、融合艺术表达的运动形式。健美操通过音乐、舞蹈与体育的结合,既能提升学生的协调性和柔韧性,又能培养节奏感和表现力,实现身体素养与审美能力的同步发展。同时,分层教学和自主创编环节充分尊重个体差异,激发创造潜能。这种寓教于乐的模式符合学生成长规律,有助于建立运动自信,培养终身体育意识,对促进全面发展具有独特价值。

### (三) 学科建设需求

健美操课程改革为创新传统体育教学模式开辟了新路径。传统体育教学往往侧重技术动作的机械重复,而现代健美操更强调创造性思维和艺术表现力的培养,这种转变能够推动体育教学理念从“技能本位”向“素养导向”升级。此外,健美操天然的跨学科属性为教学创新提供了广阔空间。在艺术层面,其与舞蹈、音乐等学科深度融合可以丰富课程内涵;在科技领域,通过现代信息技术优化教学方法、创新训练模式等手段,能够有效提升教学实效性。这种多学科交叉融合的模式,不仅拓展了体育课程的育人维度,也为构建新时代体艺融合的学科体系提供了实践支撑,对推动学校体育高质量发展具有深远意义。

## 二、新时代健美操课程教学改革的实践困境

### (一) 课程体系结构单一,难以满足学生多元化需求

当前高校健美操课程体系存在明显的结构性缺陷,

**基金项目:** 本文系:西北大学现代学院教育教学改革研究项目,题目《健康育人使命下健美操课程“课内外一体化”教学改革实践研究》课题编号:24JG023

**作者简介:** 杨问新(1991.05-),女,汉族,陕西西安人,本科,讲师,研究方向:体育教学。

主要表现为课程层次扁平化、类型同质化,未能形成适应不同学生需求的立体化教学架构。在课程设置上,多数高校仅提供面向全体学生的普修基础课,缺乏针对不同运动基础和学习目标的阶梯式课程设计。这种“一刀切”的课程模式既难以满足零基础学生的循序渐进需求,也无法为有潜质的学生提供提升空间。课程类型的单一性还体现在未能区分健身性、竞技性和表演性等不同功能导向,所有学生都接受统一的教学内容和考核标准,既削弱了健美操的健身娱乐价值,也制约了其竞技表演功能的发挥。在学分制管理背景下,这种缺乏弹性的课程体系既不符合“因材施教”的教育原则,也难以适应《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中关于“分层教学、分类指导”的要求。更值得关注的是,现有课程体系未能建立课内外、校内外联动机制,选修课与必修课、第一课堂与第二课堂之间缺乏有机衔接,导致学生课堂学习与课外锻炼形成割裂。这种封闭式的课程架构不仅限制了教学效果的延伸拓展,更阻碍了健美操运动在校园文化建设中应有的辐射带动作用。

## （二）教学内容滞后，与时代发展脱节

高校健美操教学涵盖理论与实践两大部分。理论教学涉及健美操的起源、发展、功能、分类、竞赛规则、裁判规则,以及音乐选配和运动损伤防护等知识,有助于学生全面系统地了解健美操,为实践锻炼提供理论指导。然而,当前多数高校健美操课程重实践轻理论,教师往往直接教授基本动作,忽略理论教学。即便部分高校开设了理论课,内容也局限于基础知识,缺乏学生感兴趣的健美操音乐知识和科学锻炼方法。此外,高校健美操教学评价体系主要关注技术动作的完成情况,忽视了对理论知识的测评,导致教学内容偏向技术训练,尤其是基本动作和形体动作,而忽视了拉丁健美操、轻器械健美操、搏击健美操等新兴流行内容<sup>[1]</sup>。这种重技术轻理论的倾向,使得教学内容与时代发展脱节,难以满足学生多元化需求,也限制了健美操教学的创新与发展。

## （三）教学方法固化，创新性不足

当前健美操教学方法存在明显的模式化倾向,主要表现为教学手段单一、创新活力不足。在课堂教学中,教师过度依赖讲解示范、动作分解等传统方法,形成了“教师示范-学生模仿-集体练习”的固定流程。这种机械化的教学方式虽然能保证基本教学秩序,但严重忽视了学生的主体性和个体差异,导致课堂氛围沉闷、学生参与度不高。更为突出的是,现代教育理念倡导的合作学习、探究式学习等新型教学方法在健美操课堂中应用

不足,师生互动、生生互动的教学设计较为欠缺。同时,信息技术与教学的融合程度较低,多媒体设备、数字平台等现代化教学工具未能有效服务于课堂教学,错失了利用现代信息技术提升教学直观性和趣味性的机会<sup>[2]</sup>。这种固化的教学方法既难以激发学生的学习热情,也无法培养学生创新思维和团队协作能力,与当前强调自主、合作、探究的教育改革方向存在明显差距。教师教学理念的更新滞后于教育技术的发展,使得健美操教学难以突破传统框架,制约了课程育人效果的全面提升。

## （四）评价体系不完善，综合素养培育缺位

当前,健美操课程的评价体系仍以技术考核为主,缺乏对学生能力和综合素养的全面评价。具体表现为:评价维度单一,仅关注动作规格等显性指标;评价主体单一,教师绝对主导评价过程;评价方式单一,期末一次性考核占比过重。这种评价模式导致学生将注意力过度集中在技术细节的机械重复上,忽视了健美操运动的艺术表现力和创新性。同时,缺乏过程性评价的设计,难以真实反映学生的进步轨迹。更关键的是,现有评价体系无法有效衡量健美操教学在培养学生团队协作、审美素养等方面的独特价值。

## 三、新时代健美操课程教学改革的突破策略

### （一）构建多层次、多类型相结合的立体化课程体系

#### 1. 实施分级教学模式，完善课程进阶通道

改革现行扁平化的课程设置,建立“基础-提高-拓展”三级课程体系。基础课程面向全体学生,侧重健身原理和基本技能;提高课程针对通过考核的学生,融入流行元素和创编方法;拓展课程则为优秀学生开设竞技健美操、表演编排等专项内容。各层级课程设置明确的准入标准和衔接机制,通过动态升降制度实现人才的梯度培养。

#### 2. 开发模块化课程群，拓展课程功能维度

打破单一课程模式,构建包含健身指导、竞技训练、艺术表演三大模块的课程群。健身模块侧重有氧训练和体质提升,竞技模块培养赛事选手,表演模块强化编排创意。各模块设置差异化的教学目标和评价体系,允许学生根据兴趣跨模块选课,最终通过学分互认实现个性化发展。

3. 构建“教-训-赛”一体化机制,强化代表队引领作用

有条件的院校应建立常态化健美操代表队,选聘专业教练团队,制定科学的训练管理制度,结合赛事周期安排系统训练。在课程体系设计上,要打通“基础课

程-提高课程-代表队训练”的培养通道：通过初级选项课选拔潜力学生进入提高课程，在高级课程中融入代表队训练内容（如竞技套路编排、赛事规则解析等），实现梯队化培养。同时建立课内外联动机制，组织代表队成员参与教学示范、社团指导、校园展演等活动，形成“以教促训、以赛带练、优生示范”的良性循环，全面提升健美操课程的吸引力和影响力。

### （二）更新教学内容体系，强化科学性与时代性

针对当前健美操教学内容滞后的问题，应构建“基础理论+现代技能+文化素养”三位一体的内容体系。在理论层面，除保留运动原理、竞赛规则等传统知识外，增设运动生物力学分析、音乐节奏理论、创编方法论等现代内容，帮助学生建立科学认知框架。技术教学应突破传统徒手操的局限，引入街舞健美操、瑜伽健美操等新兴项目，并增加轻器械、道具等元素的应用，丰富表现形式。同时注重渗透体育文化教育，通过学习健美操发展史、赏析国内外优秀作品等方式提升学生的审美品位和文化理解力。此外，建立教学内容动态更新机制，定期收集学生反馈和社会流行趋势，及时调整技术组合与案例素材，确保教学内容始终与时代脉搏同步<sup>[3]</sup>。这种内容体系的革新既能夯实学生的专业基础，又能培养其适应行业发展的创新能力，为终身运动提供方法论支撑。

### （三）创新教学方法，激发学生主体活力

针对当前教学方法单一的问题，应着力推动“以学生发展为本”的教学方式变革。在保留讲解示范等传统方法的基础上，可以重点开展分层教学法和情境教学法。根据学生运动基础差异设计ABC三级教学任务，通过分组练习、互评互助实现个性化指导；创设赛事表演、健身指导等真实场景，增强学习的实践性和趣味性。同时强化现代教育技术应用，开发动作解析微课、节奏训练APP等辅助工具，通过慢放回放、节奏标记等功能突破技术难点<sup>[4]</sup>。此外，可引入项目式学习，它强调以真实问题为导向，以项目实践为载体，促使学生深度参与学习过程。让学生以小组形式围绕既定主题，比如结合当下流行的体育文化元素或者具有地域特色的运动项目来设定主题，以此激发学生浓厚的兴趣与探索欲望。在项目推进过程中，小组成员能够充分发挥各自优势，共同探讨、分工协作完成创编、教学视频制作等任务，培养

其创新思维和团队协作能力。

### （四）构建多元评价体系，促进综合素养发展

改革评价体系需突破单一技术考核的局限，建立“三维六项”综合评价模型。在评价内容上，设置技术达标（40%）、理论应用（20%）、创编能力（15%）、团队表现（15%）、进步幅度（10%）等维度，其中创编能力重点考察音乐剪辑、队形设计等创新实践。在评价方式上，采用“过程性评价+终结性评价”相结合的方式：过程性评价通过课堂记录、单元测试、小组任务等形式实施，占比不低于60%；终结性评价可采取理论答辩、技术展示、教学实践等多样化考核<sup>[5]</sup>。在评价主体上，推行“教师评价+学生互评+自我反思”的多主体参与模式，特别注重代表队员、社团骨干的示范评价作用。此外，建立动态成长档案，通过视频记录、学习日志等方式跟踪学生发展轨迹，为个性化指导提供依据。

### 结语

新时代健美操课程教学改革是响应国家健康战略、满足学生发展需求和推动学科建设的必然选择。面对课程体系单一、内容滞后、方法固化、师资薄弱及评价不完善等现实困境，需通过构建多层次课程体系、更新教学内容、创新教学方法、强化师资建设、完善多元评价等策略实现突破。改革应立足学生全面发展，融合现代教育理念与科技手段，激发教学活力，提升育人实效，从而为培养具有健康体魄、审美素养和创新精神的时代新人提供有力支撑。

### 参考文献

- [1] 刁中环. 普通高校健美操教学现状与改革对策[J]. 农家参谋, 2020, (11): 212-216.
- [2] 李云. 高校公共体育课程教学改革的现状及路径分析——以健美操为例[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(01): 83-85.
- [3] 陈三六. 以学生为中心的健美操课程教学改革实践与思考[J]. 科教文汇, 2024, (05): 127-130.
- [4] 田晓东. 数字化转型背景下高校健美操课程改革的策略研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(17): 27-30.
- [5] 耿姝, 徐元玉. 核心素养视阈下高校健美操课程改革的策略研究[J]. 运动精品, 2024, 43(04): 27-29.