

大学健美操课内外一体化实践效果提升策略

邹瑞雪

北京体育大学, 北京, 100084;

摘要: 伴随高校体育教学改革的深入推进, 健美操课程凭借其健身与艺术的双重特性, 成为培育学生身体素质、审美能力及终身体育意识的关键载体。“课内外一体化”作为突破传统教学时空限制的重要模式, 其实施成效直接关系到健美操课程育人价值的发挥。本文运用文献研究法与逻辑分析法, 结合《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》政策要求及国内 10 余所高校健美操教学调研数据, 系统分析当前课内外一体化实践中存在的教学内容供需失衡、衔接机制零散化、教学方法固化、评价体系单一等问题, 从内容优化、机制构建、模式创新、评价完善四个方面提出可操作的改进策略, 为高校健美操课程高质量发展提供实践路径, 助力“健康中国 2030”战略在高校的落地实施。

关键词: 大学健美操; 课内外一体化; 教学改革; 实践策略; 体质健康

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 05. 088

引言

在“健康中国 2030”战略与高校“五育并举”育人目标的双重推动下, 高校体育课程肩负着改善学生体质、培养运动习惯的重要职责。据教育部 2023 年发布的《中国学生体质监测报告》显示, 我国高校学生柔韧性、协调性达标率虽较 2020 年提升 5.2%, 但仍有 31.7% 的学生缺乏规律运动习惯。健美操作为融合体操、舞蹈与音乐的综合性运动项目, 既能通过肢体运动增强心肺功能与身体协调性, 又能借助艺术表现培育学生审美素养, 已成为高校公共体育课程的重要组成部分。

然而, 当前国内高校健美操教学仍受传统模式的制约: 教学内容以大众健美操基础动作为核心, 对竞技健美操的 C 组跳跃动作(如剪式变身跳)、D 组平衡动作(如燕式平衡)及表演健美操的队形编排、音乐剪辑技巧涉及较少; 教学形式停留在“教师示范—学生跟练”的单向传授模式, 缺乏互动性与自主性; 教学评价依赖期末技术评分, 忽视学生课外练习过程与个体差异(郭天荣, 2022; 张海燕等, 2023)。“课内外一体化”教学模式通过整合课内教学目标与课外实践资源, 构建“学习—练习—应用”的完整闭环, 可有效弥补传统教学的不足。本文基于国内高校健美操教学现状, 结合政策要求与实践案例, 探索课内外一体化实践成效的提升策略, 旨在推动健美操课程从“技能传授”向“素养培育”转变, 为学生终身健康奠定基础。

1 大学健美操课内外一体化实践现存问题

1.1 课内教学内容局限, 与课外需求脱节

当前高校健美操课内教学内容存在“三重三轻”现象: 重基础动作教学, 轻进阶技能培养; 重统一安排, 轻个性化需求满足; 重动作模仿训练, 轻创新能力培育。多数课程将 80% 的课时用于大众健美操基础套路教学, 竞技健美操难度动作、表演健美操创编逻辑等内容仅占 5%-10%, 难以满足学生多样化需求——例如参与校外健身机构团操课程的学生, 因课内未学习进阶动作而无法跟上训练节奏; 希望参与校园文艺展演的学生, 因缺乏队形设计知识而难以完成作品创编(邹瑞雪, 2023)。同时, 课内教学与课外场景严重脱节: 课内教授的热身动作未与学生课外晨练结合, 队形练习未与校园文化节、体育嘉年华等活动衔接, 导致学生“课内学完即忘, 课外不会运用”, 课内外一体化沦为形式。

1.2 课外实践缺乏系统性, 衔接机制缺失

尽管 85% 的高校开设了健美操俱乐部、校园健身操比赛等课外实践活动, 但普遍存在“无规划、无衔接、无反馈”的问题。在活动设计上, 未依据课内教学进度分层开展: 刚完成基础动作学习的大一学生, 被要求参与包含复杂队形变化的校级比赛, 导致 62% 的学生因难度不匹配选择退出; 已掌握进阶动作的大二学生, 仍重复基础套路练习, 出现“学用脱节”情况。在管理机制上, 缺乏课内外协同平台: 学生课内学习档案由体育教师管理, 课外参与数据由俱乐部负责人记录, 两者未实现数据互通, 教师无法掌握学生课外练习频率

(如每周练习 1 次与 3 次的学生接受相同课内指导),也难以根据课外反馈调整教学内容,形成“课内不管课外、课外脱离课内”的割裂状态(曾秋红,2022)。

1.3 教学方法创新不足,学生参与积极性低

课内教学仍以传统“灌输式”模式为主:教师单次示范 4-6 个动作后,学生跟随练习,平均每节课互动时长不足 10 分钟,导致学生对动作细节的理解偏差率达 35%(郭静,2022)。同时,数字化教学资源应用不足:仅 12% 的高校建立健美操微课库,学生课后复习时只能依赖课堂笔记,遇到“动作发力点不明确”“队形衔接不流畅”等问题无法及时解决,课外练习积极性逐渐下降。课外实践指导形式单一:俱乐部活动多为“自由练习”,缺乏专业指导,仅 20% 的活动有教师或教练现场答疑,学生因无法纠正错误动作,逐渐丧失练习兴趣,课外参与率从开学初的 60% 降至其中的 28%。

1.4 评价体系单一,忽视过程性与个体差异

当前健美操教学评价存在“两单一重”问题:评价主体单一,90% 的课程仅由教师评分;评价内容单一,聚焦期末技术套路评分(占比 80%),忽视课外参与度、进步幅度、团队协作等过程性指标;评价标准单一,采用统一评分体系,未考虑学生基础差异。如具有舞蹈基础的学生与零基础学生使用同一标准,前者轻松获得 90 分以上,后者即使进步明显也难以突破 70 分,导致 38% 的零基础学生产生挫败感(张海燕等,2023)。此外,评价结果反馈滞后,多数课程仅在期末告知学生成绩,未针对学习过程提出改进建议,无法发挥评价的“诊断与激励”功能,制约课内外一体化实践成效。

2 大学健美操课内外一体化实践效果提升策略

2.1 优化课内外教学内容体系,实现供需匹配

构建“三层三阶”课内内容体系:基础层聚焦大众健美操核心技能,分为“热身—主体动作—放松”三阶,每阶设置 3-4 个核心动作(如热身阶段的扩胸运动、主体阶段的开合跳),确保学生掌握规范动作;拓展层涵盖竞技与表演技能,竞技模块分“分解练习—完整动作—难度衔接”三阶,教授剪式变身跳、燕式平衡等难度动作,表演模块分“音乐选择—队形设计—作品编排”三阶,开展 8 拍队形设

计实操训练;特色层结合地域与校园文化,如西北高校融入安塞腰鼓元素,江南高校融入昆曲身段,开发校本课程,增强教学吸引力(马新越等,2023)。

设计“课课衔接”课外实践内容:依据课内教学进度同步规划课外任务:课内完成基础动作教学后,开展“每日 10 分钟打卡”活动,学生上传动作视频,教师抽取 50% 视频进行点评;课内讲解编排技巧后,组织“校园主题创编赛”,围绕“毕业季”“运动会”等主题,要求每组提交 3-5 分钟作品(含 2 个以上课内动作);课内教授难度动作后,举办“难度挑战周”,鼓励学生尝试进阶动作,俱乐部提供现场指导。同时,联合校团委、学生会,将健美操表演纳入校园文化节、迎新晚会等活动,为学生提供实践平台,实现“课内学技能、课外展成果”。

2.2 构建课内外衔接机制,强化系统管理

搭建“一站式”数字化衔接平台:以超星学习通为载体,设置“教学资源库”“任务打卡区”“答疑互动区”“成长档案库”四大模块:资源库上传微课(含动作分解、易错点提示)、教学视频;任务打卡区发布每周课外练习任务(如 3 次 20 分钟基础练习),学生上传视频后自动记录次数;答疑区要求教师、辅助教练 24 小时内回复学生提问;成长档案库整合课内考勤、技术评分与课外打卡次数、活动参与记录,生成个人运动曲线,教师可实时查看学生课内外学习情况(郭天荣,2022)。

组建“1+N”协同指导团队:以 1 名专业体育教师为核心,搭配 N 名辅助人员(2 名优秀学生骨干、1 名校外健身教练):教师负责课内教学与整体规划;学生骨干需满足“课内技术评分前 10%+ 责任心强”标准,负责课外打卡监督、基础动作纠错;校外教练需持有国家健身教练证书,每月开展 1 次进阶技能指导(如难度动作训练)。每周召开 1 次团队协调会,同步教学进度与学生情况,避免信息断层,形成“课内主导、课外补充”的指导闭环。

2.3 创新教学模式,提升学生参与度

课内推行“翻转+协作”教学模式:课前 3 天在平台发布微课(5-8 分钟,含动作分解与错误对比),要求学生完成预习问卷(反馈不懂的问题);课内前 20 分钟开展“小组协作纠错”,每组 4-5 人针对预习

难点共同探索练习方法,派代表示范;后 20 分钟教师重点点评共性问题,如“开合跳落地缓冲不足”,并组织小组对抗赛(如“最快完成 10 个标准动作”),提升互动性(郭静,2022)。

课外开展“沉浸式+激励式”实践活动:依托校园体育 APP 开展“健身打卡圈”活动,学生打卡可获积分(1 次打卡=1 积分),积分可兑换瑜伽垫、运动手环等用品;每学期举办 2 次“主题创编展”,优秀作品在校园抖音账号、微信公众号推广,增强学生成就感。同时,引入 VR 技术开发虚拟体操房,学生佩戴设备可观看 360 度动作示范,系统实时提示“手臂角度不足”“节奏偏差”等问题,提升课外练习准确性与趣味性。

2.4 完善评价体系,突出多元性与过程性

构建“双维度五指标”评价体系:课内维度(50%)含技术掌握度(30%,教师评分+学生互评)、课堂参与度(20%,依据发言、小组贡献度评分);课外维度(50%)含实践参与次数(15%,平台自动统计)、练习时长(15%,每次有效练习 ≥ 15 分钟计 1 次)、创编成果(20%,教师+校外专家+学生代表评分,专家需为健美操专业教师或省级裁判)。学生互评采用“去掉最高分最低分取均值”方式,确保公平性(张海燕等,2023)。

实施“分层动态”评价标准:根据入学体质测试与兴趣问卷,将学生分为基础组、进阶组、精英组:基础组重点评价动作规范性(如完成度 $\geq 80\%$ 为合格)、打卡频率(每周 ≥ 2 次为合格);进阶组评价动作连贯性($\geq 90\%$)、难度完成度(能完成 1 个简单难度动作);精英组评价创编创新性(含 2 个以上特色元素)、赛

事表现(市级以上赛事获奖加分)。每学期中期调整分组,依据学生进步幅度动态更新标准,让不同基础学生均能获得成就感。

3 结论

大学健美操课内外一体化实践是突破传统教学局限、提升课程育人效果的关键路径。当前实践中存在的内容脱节、机制缺失、方法固化、评价片面等问题,需通过“内容—机制—模式—评价”的系统改革解决。通过构建“三层三阶”内容体系、“1+N”指导团队、“翻转+沉浸”教学模式、“双维度五指标”

评价体系,可实现课内外教学的深度融合,预计能使学生课外练习频率提升 30%、体质测试柔韧性达标率提高 20%。未来研究可结合实证数据,进一步验证策略在不同类型高校的适用性,同时为瑜伽、街舞等其他体育项目的课内外一体化提供参考,推动高校体育课程改革向更高质量发展。

参考文献

- [1]郭天荣.E 时代背景下高校健美操课程网络平台教学模式改革探究[J]. 拳击与格斗, 2022(12):72-74.
- [2]张海燕,李晓霞,唐巍,等.体育学科核心素养助推下广州市高校体育课程教学质量改革与探究——以广州某高校健美操课程为例[J]. 内江科技, 2023,44(4):135-136.
- [3]马新越,宋进文.高校健美操课程思政中的美育及其实施路径研究[J]. 体育视野, 2023(7):47-49.
- [4]曾秋红.翻转课堂教学模式在高校健美操课程教学中的探究[J]. 灌篮, 2022(29):123-124.
- [5]郭静.微时代下微课对高校健美操课程影响的研究[J]. 当代体育科技, 2022,12(19):13-15.