

对黄山学院大学体育健美操课程教学基本情况的分析

□徐青青

马鞍山学院, 安徽马鞍山 243000

摘要:运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法、专家访谈法及逻辑学方法对黄山学院大学体育健美操选修课进行调查与分析,结果表明:黄山学院大学体育健美操选修班的学生对健美操的喜欢程度不够高,选课的动力主要是为了增进健康、减脂塑形;黄山学院大学体育选课系统存在的最大问题是学生对老师的情况不了解,不知道怎么选,其次是可选择的时间、老师和班级人数不够多;大部分学生认为开设健美操课最合理的时间是下午和晚上,一周两到三次课;理论知识的教学很少,实践教学和考核内容主要是健美操等级套路,对学生创编技能的培养不够;超过半数的学生认为健美操课动作过于简单没有挑战性,但通过课程学习,身体素质得到了加强。

关键词:黄山学院大学体育;健美操选修课;调查与分析

本研究通过对黄山学院大学体育健美操选修课程开展情况的调查,针对课程中存在的问题提出建议。

1. 学生对大学体育健美操选修课认知情况的分析

1.1 学生对大学体育健美操选修课程的喜爱程度

根据有效问卷统计,如表2-1所示,被调查的黄山学院202名健美操选修课的学生对健美操喜欢程度不够高,而对健美操的喜欢程度将影响到健美操选修课的人数,上课氛围以及接受程度。而通过专家访谈得知,健美操选修班的学生上课时积极性不高,兴趣提不起来,上课很被动,因此如何调动学生对健美操选修课程的喜爱程度是当前应该解决的最主要的问题。

1.2 学生选修健美操课程的动机

健美操教学是一个复杂的过程,必须依据学生的生理、心理特点进行教学才能获得理想的效果。其中,学习动机和兴趣对于学生掌握健美操知识和技术、形成健美操锻炼习惯起着重要作用^[1]。

由表2-2可以看出:黄山学院大学体育健美操选修班的学生选修健美操主要的动机是为了身体灵敏、协调、柔韧等素质的提高以及为了增强体质、增进健康,其次是减脂塑形,掌握一项运动技能和对健美操喜欢而选修健美操,最后还有一部分是由于其他动机而选修健美操课程。这充分说明了学生选修健美操课程的原因是多种多样的,但主要动机是为了自身的需求而选修健美操课程,而合理的健美操课程设计对于学生

的身体素质的提高是十分有益的,因此健美操老师应根据学生的选课动机,有针对性的设置健美操教学内容,对健美操课程的课时、强度,量提出要求。

1.3 学生对健美操选课系统存在问题的认识

由表2-3中可以看出:对老师的情况不了解,不知道怎么选是学生在选课系统中存在的最大问题,其次是被选择的时间段太少,可选择的老师不够,受到人数的限制,选不到自己满意的班级,这从侧面反映黄山学院健美操选课系统还存在一定的问题,而健美操选课系统的不完善将会影响学生选修健美操,因此应完善选课系统,满足学生的需求,通过黄山学院官网对任课的健美操老师进行简短的介绍,让学生充分了解健美操老师的基本情况,延长健美操选课时间,让学生有充分的时间选修健美操课程。

1.4 学生对健美操课程开设时间段的认识

从表2-4可以看出:黄山学院大学体育健美操选修班的大部分学生认为开设健美操课最合理的时间是下午和晚上。可能是由于大学生早上的课程多为理论课,且多为专业课程,早上记忆较好,有利于专业课的学习,而下午和晚上所选人数多可能是由于一个人的个人习惯和主观定性。因此学校领导应根据学生上课习惯来安排上课时间段。

1.5 学生对健美操课程开设频率的认识

在学生对健美操开课频率调查中显示:黄山学院学

表2-1 黄山学院学生对大学体育健美操选修课程喜爱程度 n=202

喜欢程度	人数	百分比
非常喜欢	23	11.39%
喜欢	54	26.73%
一般	106	52.48%
不太喜欢	14	6.93%
不喜欢	5	2.48%
合计	202	100%

表 2-2 学生选修健美操课程的动机 (多选题) n=202

动机	被选(次)	百分比
为了身体灵敏、协调、柔韧等素质的提高	136	67.33%
为了增强体质、增进健康	114	56.48%
为了减脂塑形	98	48.51%
因为喜欢健美操	71	35.15%
为了掌握一项运动技能	66	32.67%
追求时尚	22	10.89%
为了和同学选修一样的课程	19	9.41%
其他课程没选上	12	5.94%
健美操老师不严好拿学分	10	4.95%
其他	16	7.92%

表 2-3 学生对健美操选课系统存在问题的认识 (多选题) n=202

问题	被选(次)	百分比
对老师的情况不了解,不知道怎么选	112	55.45%
可选择的时间段太少	77	38.12%
可选择的老师不够多	64	31.68%
受到人数的限制,选不到自己满意的班级	63	31.19%
其他	38	18.815%

表 2-4 学生对健美操课程开设时间段的认识 n=202

时间段	人数	百分比
上午	43	21.29%
下午	80	39.6%
晚上	70	39.11%
合计	202	100%

生认为健美操课程一周开课两次和三次较为合理,据调查得知大学体育健美操选修课程仅仅只有一次课,这说明普遍学生认为健美操课程的开课频率不能够满足其需求,因此应该增加课程,且课程的增加有利于健美操的技术动作的掌握

2. 大学体育健美操课程教学基本情况的分析

2.1 大学体育健美操理论知识教学情况

从表 3-6 表 3-7 由访谈得出黄山学院健美操老师在上课过程中很少教授学生理论知识,而超过半数学生对健美操理论知识不了解。因此健美操老师应对学生进行健美操理论知识的普及,加深对健美操知识的了解。促进学生学习健美操理论知识,帮助学生了解健美操,从而增加学生的兴趣。

2.2 大学体育健美操实践教学内容

健美操是一项时尚的体育运动,为适应时代的发展和社会需求以及学生个性的发展,必须改变传统的教学方法和教学内容,把社会发展的实际需求贯穿到健美操教学内容当中^[2]。通过专家访谈得知,黄山学院大学体育健美操选修班教学的主要内容以健美操等级套路教学为主,虽然健美操课程大纲上对于健美操这类拓展课程有要求,但由于受到天气,课时等方面的影响,仅仅是在学期末所剩课时进行这类拓展课程的教授。黄山学院学生学习的健美操拓展课程主要有拉丁健美操,啦啦操搏击健美操,排舞、瑜伽健美操和踏板操,

但由于课时少,学生掌握程度不高,达不到大纲要求,因此应增加课时,满足学生对健美操拓展课程的需求。

2.3 大学体育健美操技能培养情况

健美操教师在教学中要想有效培养学生的创新能力,就必须以身作则,积极创新教学方法,引进应用新的教学内容,这样才能激励学生参与到健美操实践创新活动中^[3]。通过专家访谈得出,健美操老师的教学内容主要以等级套路为主,创编进行的很少,黄山学院大部分健美操老师没有进行过健美操创编内容的教学,且黄山学院健美操选修班的大部分学生没有创编过健美操。这主要是由于学校对健美操老师的培训很少,很多老师只能选择自费培训,且健美操选修班的老师认为简单的套路教学就能够满足学生的学习要求,另外教师传授创编内容主要是由所剩课时而决定,由于黄山学院课时安排较少,课程还常受到天气影响,因此健美操老师对学生健美操创编没有做出严格的要求。针对这个情况,学校应加大资金投入,对健美操老师进行培训,增加课时,完善场地器械设施,满足学生的上课需求。

2.4 大学体育健美操课程考核情况

通过访谈得出健美操老师考核内容主要是上课中所学等级套路,考核标准普遍在于所学套路的熟练程度,动作越熟练分数越高,按照平时分 30%,考试分 70%,进行考核评分。由此得出在健美操考试中没有进

行过创编能力的考核,这说明黄山学院健美操考核比较传统,考核内容比较单一。

2.5 黄山学院学生健美操课程学习中存在问题的分析

根据访谈可以发现,黄山学院学生在学习健美操课程中遇到的最主要的问题是动作过于简单没有挑战性,其次是节奏跟不上,而认为健美操动作太难跟不上学生仅占一小部分,这说明学生在学习健美操过程中不仅仅满足于学会动作,对于动作的要求也有所提高。同时通过专家访谈中了解到,健美操选修班的学生很少反映动作难跟不上,而是更多的对动作难度有所要求,其次,专家指出对于一些较难的技术动作会适当的做出改变,调整动作难度,这就导致了动作过于简单,而达不到学生对技术难度的要求,因此健美操老师在教学过程中应注意这类问题,适当的提高难度,提高学生的积极性。

2.6 大学体育健美操课程给学生带来的变化情况

根据问卷和访谈可以看出黄山学院学生学习过健美操课程对学生影响最大的是身体柔韧度、灵敏度、协调性得到了加强,其次是能够塑形减肥,增强体质,增强自信心,愉悦身心提高了气质。这充分说明了学生通过学习健美操课程,身体发生了一系列的变化,学生通过健美操课程的学习提高了身体素质,在锻炼的过程中消耗一定的脂肪,达到了一个减肥的效果,同时通过健美操的学习改变了学生的形体,无形中提高了气质,从而增强了学生的自信心。通过专家访谈,大部分健美操专家认为,通过健美操课程的学习,学生身体的协调性、灵敏、柔韧性,乐感,形体,自信心等方面均有不同程度的提高,这说明健美操对学习者的身心均有帮助。

3. 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 黄山学院大学体育健美操选修班的学生对健美操的喜欢程度不够高,选课的动力主要是为了增进健康、减脂塑形。

3.1.2 黄山学院大学体育健美操选修班的学生认为选课系统存在的最大问题是对老师的情况不了解,不知道怎么选,可选择的时间少、可选择的老师不够多、受人数的限制选不到自己满意的班级等也是选课系统存在的问题;大部分学生认为开设健美操课最合理的时间是下午和晚上,一周开课两到三次较为合适;

3.1.3 黄山学院大学体育健美操选修课中很少教授理论知识,超过半数的学生对理论知识不了解,实践教学以健美操等级套路为主,时尚拓展内容很少,教学中对学生创编技能的培养很少,考核内容为所学等级套路,没有进行创编能力考核;

3.1.4 黄山学院大学体育健美操选修班学生通过课程学习,学生认为最大的变化是身体素质得到了加强,并且能够塑形减肥、增强体质、增加自信心、愉悦身心、

提升气质;

3.2 建议

3.2.1 黄山学院的学生普遍希望健美操课程开设在下午和晚上,因此在课程设计中可以把健美操课程着重放在下午和晚上,且增加健美操开设频率,满足学生学习健美操的需求。

3.2.2 每个学生选修健美操课程的动机不尽相同,对健美操喜欢程度也不相同,这就要求,学生转变观念,让同学们深刻的认识到学习健美操带来的好处,让同学们从不喜欢到喜欢,同时要求健美操老师增加课程的精彩性,让学生由被动选修健美操到主动选修健美操。

3.2.3 学校应对健美操选课系统进行调整,可以通过学校官网对健美操老师进行简短的介绍,也可通过上传公开课视频,让学生充分了解健美操老师,延长健美操课程选课时间,让学生有充分的时间选健美操这门课,学校还应引进专业的健美操老师,解决健美操老师不足的问题,满足学生选修健美操的需求。老师在课程设计中还应适当增加健美操的难度,多教授健美操相关的拓展课程,满足学生的需求,且应把健美操创编作为重点,引导学生学会创编技巧,丰富健美操内容,调节健美操课程中的上课氛围,调动学生学习健美操的积极性,让学生自觉主动地加入健美操课程中去。黄山学院健美操老师还应教会学生自主学习,而不仅仅是只教一个简单的套路,同时还要与社会相接轨,让所学技能运用到生活中,最后老师还要重视健美操理论的知识讲解,让学生通过理论知识了解健美操,为学生更好的学习健美操打基础。

参考文献

- [1] 徐琼,张巧玲.我国健美操研究现状评述[J].体育成人教育学报,2006,22(2):71—73.
- [2] 徐瑾.驻济部分体育院校健美操教学现状的研究[D].山东体育学院,2016(6):1—37.
- [3] 高润花.对健美操教学中培养学生创造力的思考[J].雁北师范学院学报,2013(2):142—145.