

高校健美操课程的选修现状及心理动因

——以郑州商学院为例

宋勇志

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2023年5月6日; 录用日期: 2023年6月6日; 发布日期: 2023年6月14日

摘要

健美操运动风靡已久, 健美操课程也已成为我国高校体育课堂中不可或缺的一个选项, 深受广大学生的喜爱。健美操作为一项具有高度艺术性和广泛适应性的运动, 非常适合高校学生进行学习, 并可以以此达到健身、健心的目的。健美操是郑州商学院公共体育课程的一个重要选项, 主要针对在校非体育专业大二的全体学生, 其教学过程实施的顺利与否, 以及教学质量是否符合预期目标, 都将直接影响着学生身体素质和心理健康发展。本文将对郑州商学院健美操课程的教学现状进行研究, 运用文献资料法、观察法、实验法等, 立足体育心理学中对于运动动机的阐述, 分析影响高校健美操教学在吸引学生方面的主要因素; 从运动兴趣和运动动机的角度切入, 寻求在现有的教学模式下, 体育教学效果的心理学优化, 推动健美操课程的顺利进行。

关键词

体育心理学, 高校健美操, 运动兴趣, 运动动机

The Present Situation and Psychological Motivation of Elective Aerobics Course in Colleges and Universities

—Taking Zhengzhou Business University as an Example

Yongzhi Song

School of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: May 6th, 2023; accepted: Jun. 6th, 2023; published: Jun. 14th, 2023

Abstract

Aerobics has been popular for a long time, and aerobics course has become an indispensable option in physical education classes in colleges and universities in China, which is deeply loved by students. Aerobics, as a highly artistic and widely adaptable sport, is very suitable for college students to study, and can achieve the purpose of fitness and mental health. Aerobics is an important option of public physical education course in Zhengzhou University of Commerce, which is mainly aimed at all sophomores of non-physical education majors. Whether the teaching process is implemented smoothly or not and whether the teaching quality meets the expected goal will directly affect the development of students' physical quality and mental health. This paper will study the teaching status of aerobics course in Zhengzhou Business School, and analyze the main factors that affect the attraction of students in aerobics teaching in colleges and universities based on the explanation of sports motivation in sports psychology by using the methods of literature, observation and experiment. From the perspective of sports interest and motivation, this paper seeks psychological optimization of physical education teaching effect under the existing teaching mode, and promotes the smooth progress of aerobics course.

Keywords

Sports Psychology, Aerobics in Colleges and Universities, Sports Interest, Sports Motivation

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 绪论

1.1. 选题依据

上世纪 80 年代初, 健美操, 即有氧操(Aerobics)在美国的影响下开始逐渐发展并风靡全球。1986 年到 1988 年, 我国健美操也有了一个长期的发展, 在 1987 年, 我国第一家健美操中心成立, 并全面开放。20 世纪以来我国经济飞速增长, 人们对身体的健康越来越重视, 健美操也早已占据人们活动中的极其重要的地位, 目前, 健美操运动已经列入高校体育教学计划之中。但作为一项独具特色的体育运动, 高校中的健美操教学和开展需要大量研究与理论支持, 并以此克服一系列影响高校健美操运动的因素。

1.2. 研究目的和意义

1.2.1. 研究目的

健美操运动在我国高校体育教学中已经做到了广泛普及, 无论是作为必修课程还是选修课程, 但受制于教学场地、师资力量、学生男女比例、学生学习积极性等因素, 不同地区、不同高校间的健美操教学质量也参差不齐, 本次研究主要致力于针对教师的教学方法, 通过语言引导、肢体动作, 利用体育心理学等教学手段, 进而改善学生因性格、情绪、喜爱度等主观因素而导致的健美操教学质量不佳的现象。

1.2.2. 研究意义

与篮球、羽毛球等球类, 或与跳高、短跑等田径项目相比, 健美操也是一项适合大众学习和参与, 同时又拥有其独特艺术性的运动。篮球中的投篮动作, 或是短跑中的起跑动作, 在符合正确技术动作要

求的前提下,由于学生个体的身高、体重及身材比例等客观因素不同,所展现的具有个人特点的技术动作也有所差异。而健美操是一项锻炼肢体的协调与柔韧、追求美感的运动,相比于其他体育运动项目,其由于个体不同导致的技术动作的差异或许会在“美”的标准下被更加放大,由此会直接导致高校学生在学习健美操运动时,结合自身性格原因进而产生心理上的波动,这种波动可能会转变为对该项运动的排斥心理。如何利用心理学中的归因理论,对学生进行良好教导可能是解决此问题的重点。

1.3. 文献综述

1.3.1. 国内文献综述

随着高校乃至国家体育事业的发展,健美操教学也开始备受重视[1]。

赵国美在《试论高校健美操教学中教育心理学的应用》中也阐明了心理学在健美操教学中的重要性,并着重从教师的角度分析,在面对健美操教学问题时应该注意和改善的诸多方面[2]。

程丽芬在《运用心理学理论改革普通高校健美操教学》中指出,通过一系列的实验和指标统计,足以证明体育心理学对开展高校健美操课程建设的重要意义。在新的教学环境和教学模式下,改良高校健美操的首要任务就是要合理运用心理学的理论。此外,教师也应积极掌握和学习有关的心理学知识,从而帮助学生进行理论技能的学习[3]。

马晓雷在《韦纳归因理论在中学健美操教学中的应用》中提到,引导学习健美操运动的学生进行正确的自我归因对于提升他们的自信心和学习兴趣这两个方面都能够起到正面积极的作用,特别是学生因为学习中的障碍和困难而产生习得性无助感的时候[4]。

岳晓燕在《河南省普通高校健美操运动的现状分析及对策研究》中指出,河南省的高校健美操课程的建设目前还处于初级阶段,无论是硬件设施还是教学内容上,都有很大的提升空间,这时就需要对健美操课程规划进行重新的梳理,找出影响健美操运动在河南省开展的负面因素,提升师资力量,充实教学水平,优化课程质量[5]。

高雨婷在《高校健美操教学中的问题及对策研究》中表明,融入心理游戏的体育教学能够提高大学生的心理健康水平,尤其是在敌对、焦虑和恐怖因子上具有显著作用。这种在体育课中融入心理游戏的教学方法优于体育常规教学方法,从而达到滋养学生身心的双重效果[6]。

艾丽,单瑜娜在《普通高校健美操教学现状与改革对策》中提到,体育游戏教学法的娱乐性能够缓解学生的消极情绪,其交往性能够缓解学生敏感脆弱的心理情绪,通过其相互协作,又激发了学生积极进取的心理[7]。

总之,健美操是高校学生普遍喜爱的运动,随着学生学习的需求增加,必须加强健美操的教学研究,为课改提供心理学支撑,因此,把心理学研究的成果用于教学改革,对提高健美操教学的质量是有帮助的。

1.3.2. 国外文献综述

近年来,随着高校体育改革的不断推进和人文教育理念的深化,高校体育的重要性不断提高,体育的内容和形式也逐渐多样化。健美操作为一项大众化的体育项目,也已进入高校体育课堂,逐渐成为高校体育教学的重要课程之一。

但Edwards等人在《A Summer School Aerobics Program for Grade School Kids》提出[8],新时期高校健美操教学还存在诸多不足。为促进新时期高校健美操教学的健康发展,提高学生的综合素质,Edwards对新时期高校健美操教学现状进行了分析,指出了当前高校健美操教学中存在的问题,并针对当前健美操教学中存在的问题提出了相应的有效解决方案,以促进健美操在体育教学中的健康发展。

综上所述,对于高校健美操课程的优化和改革,国内外的文献资料中已经有较为充足和完善的总结,特别是针对心理学对于教学的作用,各学者对其积极作用的认可并无二致。由此可见,运用体育心理学的知识理论建设、改良高校健美操课程这一教学举措,已经在国内外的各大高校中提上了日程,一些较为新颖的教学方法也正不断应运而生。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本文的研究对象为郑州商学院健美操课程。体育是该校学生的必修课,健美操则是其中的重要选项。研究对象中的主体主要是各学院选择健美操课程的学生以及负责健美操课程教学的教师。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

通过中国知网、维普网等和线下图书馆等渠道,阅读国内外有关健美操运动、体育心理学、教育学、高校健美操课程的文献和资料,归纳出最新应用于高校健美操的课程教学方法,并根据郑州商学院的教学环境和客观条件,分析出正确、适宜的课程优化手段。

2.2.2. 实验法

1) 实验对象

选取郑州商学院2021级外国语学院和建筑工程学院中选择健美操课程的学生各50人作为实验对象,其中外国语学院的男女学生比例为8:42,建筑工程学院的男女学生比例为40:10。

2) 实验设计

实验一:热身项目选择

在课程准备阶段的热身环节,提供篮球折返运球、排球对传接球、跑步、健美操动作拉伸作为热身选项,由学生自由选择,并统计各学院男、女生选择项目的情况。

实验二:心理障碍设置

由教师先展示一组健美操组合动作,其展示的过程中只允许学生观察或模仿,但不授予学生动作技巧和技术要领。而后进行五分钟的自由练习时间,时间截止后由学生自行选择在教师面前展示或放弃展示,同时统计各学院男、女生选择情况。

实验三:学习方式对比

教师布置课堂任务,学生主动向教师展示任务完成情况。给予完成任务的学生以奖励,给予未完成任务的学生以惩罚。本实验设置实验组与对照组:实验组为外国语学院,将外国语学院的学生随机分成10组,每组5人,且必须以团队为单位完成课堂任务;对照组为建筑工程学院的学生,不对其进行分组,以个人为单位完成课堂任务。统计各学院学生任务完成情况。

总体来说,以上三个实验都围绕在学生对于健美操课程的喜爱和兴趣上,以诱导、设障、考验等方式,观察学生在不同情景下所反映出的对课程热衷程度的差别,其目的在于筛查和统计不同学生群体在健美操课程中的表现,并以此来探究不同情况下学生产生不同运动行为的动因。

2.2.3. 观察法

根据郑州商学院各时间段安排的健美操课程,结合本文设计的实验,观察课堂中学生的表现,结合该校教师的教学策略,找出可能影响学生学习健美操兴趣的原因和适合郑州商学院健美操课程的优化方式。

3. 研究结果与分析

3.1. 郑州商学院健美操课程开展现状

高校健美操运动和其他体育运动项目，例如篮球、田径、羽毛球、游泳，都具有锻炼学生身体素质、培养其终身体育理念的作用；此外，当学生全身投入健美操运动中时，还可获得精神上的愉悦感和满足感。以郑州商学院为例，在“体教融合”的背景之下，健美操是一门具有重要教学地位课程。出于增强学生体质和促进学生健康这一基本目标，教研室、各教师应制定教学方案，明确教学内容，选定教学方法，正式开课以来，健美操成为最受女生青睐的运动项目。现每周开设 6 个健美操选项班，每班均能达到 50 人选择上限，且各学院学生中女生人数占较大比例。

3.1.1. 郑州商学院学生对健美操运动的学习兴趣

该部分研究适用于“实验一”，抽取了郑州商学院外国语学院和建筑工程学院的学生作为实验对象，通过对学生热身方式选择的统计，反映出学生对健美操课程的兴趣程度。统计结果如表 1-3。

Table 1. Statistical table of warm-up choice of female students in School of Foreign Languages of Zhengzhou Business University (n = 42)

表 1. 郑州商学院外国语学院女学生参加健美操课程的热身选择统计表(n = 42)

热身方式	人数	百分比
篮球折返运球	0	0%
排球对传接球	6	14.3%
跑步	6	14.3%
健美操动作拉伸	30	71.4%

从表 1 中可以看出，郑州商学院外国语学院中，选择健美操为选项课的女学生，在课前热身的方式上，更多人会选择与健美操课程相关的拉伸动作，选择人数占比为 71.4%，选择其他热身方式的人数合计占比只有 28.6%。

Table 2. Statistical table of warm-up choice of male students in college of Foreign Languages of Zhengzhou Business University (n = 8)

表 2. 郑州商学院外国语学院男学生参加健美操课程的热身选择统计表(n = 8)

热身方式	人数	百分比
篮球折返运球	4	50%
排球对传接球	0	0%
跑步	4	50%
健美操动作拉伸	0	0%

从表 2 的有限样本中可以看出，郑州商学院外国语学院中，选择健美操为选项课的男学生，在课前热身的选择上，没有人选择与健美操课程相关的方式，而是更偏爱篮球和跑步，两项人数占比均为 50%。

从表 3 中可以看出，郑州商学院建筑工程学院中，选择健美操为选项课的女学生，在课前热身的方式上，有 1 名同学选择健美操的拉伸动作，选择排球对传接球和跑步的学生各占 20%和 70%。

Table 3. Statistical table of warm-up choice of female students in School of Architecture and Engineering, Zhengzhou Business University (n = 8)**表 3.** 郑州商学院建筑工程学院女学生参加健美操课程的热身选择统计表(n = 10)

热身方式	人数	百分比
篮球折返运球	0	0%
排球对传接球	2	20%
跑步	7	70%
健美操动作拉伸	1	10%

Table 4. Statistical table of warm-up selection of male students in School of Architecture and Engineering, Zhengzhou Business University (n = 40)**表 4.** 郑州商学院建筑工程学院男学生参加健美操课程的热身选择统计表(n = 40)

热身方式	人数	百分比
篮球折返运球	21	52.5%
排球对传接球	0	0%
跑步	16	40%
健美操动作拉伸	3	7.5%

从表 4 中可以看出, 郑州商学院建筑工程学院中, 选择健美操为选项课的男学生, 在课前热身的方式上, 选择篮球折返运球的人数为 21 人, 占比达到了 52.5%; 选择跑步的人数次之, 比例为 40%; 而选择健美操动作进行拉伸的人数最少, 占比仅为 7.5%。

从整体来看, 男、女学生在选择健美操课程热身方式上的差异较大, 女生更愿意选择和学习内容相关的方法进行热身, 而男生则恰恰相反。则也能从侧面反映男、女生在学习健美操运动时的动机可能会有所不同。

性别一向是决定运动群体构成的重要因素, 不同的运动项目对以整体而言的男性和女性所产生的吸引力存在着较大的差异。此外, 即便是在同一运动项目中, 男性和女性在参与运动时的兴趣表现也有区别。男性往往更爱追求强度较高, 负荷较大, 具有对抗性的运动, 而女性则酷爱能够展现身体柔美的、以有氧代谢为主的运动。但就本实验的结果分析来看, 我们并不能完全否定男生对于健美操课程的兴趣, 因为在已知健美操动作拉伸为可选项的情况下, 多数女生也还是选择了跑步作为课前的热身方式。男生们对球类运动的喜爱在本实验中依然得到了体现, 单从课间热身选择这一角度来看, 学生们的“尝鲜”心理比较强烈, 当课程主体变成可选择的小部分客体, 学生没有展现出更大的兴趣。

对于运动兴趣的定义, 可以理解为学生积极地探究或参与体育运动的一种心理倾向, 是获得体育知识技能的重要动力, 不同的人其运动兴趣的指向可能会有较大的差异。在体育教学中, 体育教师应善于发掘学生的运动兴趣, 找出让郑州商学院学生对健美操学习产生倾向的有效手段和方法, 从而取得良好的教学效果。

3.1.2. 学生在健美操课程上的表现及动因

最早提出归因理论的是美国心理学家 Heider。所谓归因, 就是指个体对自我或他人行为结果的原因进行分析、解释和推测的认知过程, 作为一种普遍的心理现象, 归因活动包含在我们每个人的日常生活、学习甚至是交谈中。而归因又可分为内部归因和外部归因。

学生的运动具有一定的动机,而运动过程中的不同表现也由不同的动因所决定。多数情况下,学生在体育课堂上的参与都是没有前提的,所有学生都由教师统一授课,统一指挥,但恰恰是这样的环境掩饰了学生作为个体的表现。个体是有差异的,个体能够做出截然不同的选择才是常态。如果课堂的进程成为一种固定的模式,全体学生都在由教师一手制定的程序中进行按部就班的学习,那么学生将很难主动将自己的个性用运动的方式呈现出来,学生对于课程的兴趣也将很难得到正确的评估。给予学生主动选择的机会,才能及时发现学生在学习过程中遇到的困难,也是针对学生的不同表现并分析其背后动因的第一步。

该项研究采用“实验二”,本实验的意义在于,通过设置学习中的客观的、实际的障碍,促使学生们在心理上、主观层面上产生对学习兴趣的障碍,观察他们在面对心理障碍时的反应。各学院男、女生选择情况如表 5~8。

Table 5. Statistical table of female students' choice to show aerobics in School of Foreign Languages, Zhengzhou Business University (n = 42)

表 5. 郑州商学院外国语学院女生选择展示健美操动作情况统计表(n = 42)

选择	人数	百分比
主动展示	3	7.1%
放弃练习	39	92.9%

Table 6. Statistical table of male students' choice to show aerobics in School of Foreign Languages, Zhengzhou Business University (n = 8)

表 6. 郑州商学院外国语学院男生选择展示健美操动作情况统计表(n = 8)

选择	人数	百分比
主动展示	0	0%
放弃练习	8	100%

从表 5 和表 6 中可以看出,在郑州商学院外国语学院的全部男女学生中,只有 6% 的学生选择主动展示高难度动作,而余下的 94% 的学生则选择放弃继续练习。

Table 7. Statistical table of female students' choice to show aerobics in School of Architecture and Engineering of Zhengzhou Business University (n = 10)

表 7. 郑州商学院建筑工程学院女生选择展示健美操动作情况统计表(n = 10)

选择	人数	百分比
主动展示	0	0%
放弃练习	10	100%

Table 8. Statistical table of male students' choice to show aerobics in School of Architecture and Engineering of Zhengzhou Business University (n = 40)

表 8. 郑州商学院建筑工程学院男生选择展示健美操动作情况统计表(n = 40)

选择	人数	百分比
主动展示	5	12.5%
放弃练习	35	87.5%

从表 7 和表 8 中可以看出,在郑州商学院建筑工程学院的全部男女学生中,只有 5 名男生在高难度动作的挑战前敢于主动展示,占比仅为 10%。

整体来看,郑州商学院选修健美操课程的学生在学习健美操过程中遇到困难时,很难做到迎难而上,这可能会和运动兴趣有一定的关系,但更值得分析的是学生在面对学习问题时的心理状态。

健美操运动包含着特殊的艺术性,要求学习者动作协调、优雅。初学者可能会受到来自同学甚至教师的嘲笑,原因通常是动作不够标准美观,或者看起来和教师的要求大相径庭。如果这种现象在课堂中时有出现,大概会产生以下两种后果:性格活泼外向、善于交际的学生也会一笑而过;性格内向、很在乎他人评价的学生会因此感到自卑,从内心对健美操课程衍生出排斥心理。其中第二点往往是影响健美操教学质量的直接原因。另外,男女性别差异也可能是不同学生在面对学习问题时产生不同反应的因素。学生的性格受到家庭背景、生活环境、亲人和同学等诸多因素影响,因此,针对与学生性格相关的教学问题,很难从性格这一根本条件入手,这就要求教师在课堂上做到从实际出发,对症下药,及时引导学生进行正确的、以改善教学为目标的归因活动,提高学生在学习中的信心,帮助学生获得满足感和认同感。

3.1.3. 团队学习方式对郑州商学院健美操课堂的影响

该项研究采用“实验三”,本实验设置了对照组,实验目的是为了通过对学生学习成果的统计和分析,比较团队学习和个人学习在实际教学中的优劣。各学院学生任务完成情况如表 9 和表 10。

Table 9. Statistics of students' completion of aerobics class tasks in Foreign Languages College of Zhengzhou Business University (n = 40)

表 9. 郑州商学院外国语学院学生完成健美操课堂任务情况统计表(n = 40)

任务完成情况	人数	百分比
主动展示并完成	45	90%
主动展示未完成	5	10%
未主动展示	0	0%

Table 10. Statistics of students' completion of aerobics class tasks in School of Architecture and Engineering of Zhengzhou Business University (n = 50)

表 10. 郑州商学院建筑工程学院学生完成健美操课堂任务情况统计表(n = 50)

任务完成情况	人数	百分比
主动展示并完成	23	46%
主动展示未完成	7	14%
未主动展示	20	40%

从表 9 和表 10 中可以看出,以团队练习方式为主的外国语学院学生完成健美操课堂任务的情况良好,所有学生都能够主动展示练习成果,并且有 90% 的学生成功完成学习任务;反观以个人练习为主的建筑工程学院学生完成健美操课堂任务的情况较差,仅有 46% 的学生成功完成学习任务,并且还有 40% 的学生不愿主动展示练习成果,放弃完成学习任务的机会。

有的学生过于内敛,这是高校体育课堂上普遍出现的问题。体育课作为户外课、实践课,本就在无形中要求学生们展现自己的体态。学生们或对自己的体型感到不自信,或羞于在老师和同学面前展示,所以总是在课上有“抱团”、“谦让”的表现。这种表现和运动兴趣的高低并无过多的联系,其原因复

杂,但总体可归结于性格、学习习惯等。作为学生,舒适圈内的学习是“安全”的,它可以避免犯错,避免产生类似于出丑的事件;而作为教师,把学生安置在舒适圈内显然不是改善课堂教学的最优解。组成课堂的学生是一个群体,同伴间的引导与合作是让学生敞开自我的方法,并且不会显得刻意。5人为组的学习形式既不会让学生完全感到孤立,也不会过于助长学生的“抱团”心理,组内同伴给予彼此的鼓励有时要比教师口中的发号施令更容易让学生接受。

由此可见,团队学习这一教学模式的应用能够给课堂教学注入活力,它不仅仅充分发挥了师生间、生生间的相互交流、协作功能;而且还能够培养学生的合作意识、团队精神,让学生由被动变为主动,把个人自学、团队交流有机地结合起来,进而促使团队之间合作、竞争,激发了学习热情,使学生在互补促进中共同提高。

3.2. 分析与原因

综上结果反映,选修健美操课程的学生在学习过程中出现了兴趣不足、专注度不够等现象,针对这些现象,除了心理学角度,本文还罗列了以下几种可能存在的原因。

3.2.1. 性别倾向

首先,对于建筑工程学院来说,由于学院内男生数量占比较大,在其它体育选修课程名额有限的情况下,多数选择健美操课程的男生都是“被迫”的。按照学校教学要求,学生需在每一学期选择一门体育课程作为选修课,选修课的成绩将在学期末换算成学分纳入学生大学期间的总成绩,因此,面对学分压力,许多男生不得不选择了和自己兴趣并不吻合的课程。课堂表现萎靡,对健美操教学内容感到枯燥,对这些现象来说,学生的初始兴趣是最直接的原因之一。

其次,对于建筑工程学院的女生来说,球类运动、武术、太极拳等项目不是她们在选择选修课时的首选,在潜意识中,健美操是女性运动的代名词,所以,她们并不是出于兴趣才选择的健美操课程。另外,由于对健美操课程的陌生,或实际的健美操课程和自己想象中的有所出入、课程的内容没有满足预期等原因,女生们对于课程的热情受到了极大地影响,具体表现则是消极的身体状态,以及完成任务式的学习态度。

反观外国语学院,由于女生基数大,健美操课程大多是女生们的主观选择,而非被迫。无论课前对健美操课程的了解程度如何,“尝试”的心理都是支撑她们对健美操产生兴趣的前提条件。作为实验对象,选择健美操课程的外国语学院的男生样本量较少,不具有代表性。但整体上看,外国语学院的学生在健美操课堂的表现要优于建筑工程学院的学生。

3.2.2. 授课时间

在授课时间方面,健美操课程安排在周一至周五下午第一节课,也就是午休后的第一堂课。除了晚上,午饭后、午休后是人的机体容易产生疲劳的时间段,此时,人体的消化系统需要的能量是巨大的,血液、营养物质汇集在消化器官,易使人犯困、乏力。从该角度来讲,授课时间也可能是学生们在健美操课堂上产生不良学习状态的原因之一。体育选修课大多在户外,运动量、以及对人精力的消耗要远超过教室内的课程。学生们精力、体能的充沛是保证课堂质量的前提,只有满足这些客观条件,学生才可能在课堂上保持清醒的状态,全身心投入到体育运动当中。

3.2.3. 授课方式

体育馆和操场是健美操课程的主要授课场所,这两个场所具有一定的共性。首先,体育馆和操场的空间开阔,体育场地丰富,体育馆内有篮球场、羽毛球场、乒乓球台,操场上有足球场、田径场等。其次,在健美操课程进行的同时,其它项目的体育选修课也在进行,学习健美操课程的学生会暴露在学习

篮球、羽毛球、足球、田径等项目的学生的视野中,许多对健美操运动不熟悉的学生会因此而感到压力。即使所有人都专心投入在自己的课堂中,没有人刻意地观察,但面对众目睽睽的环境,一些不自信的学生会在健美操的课堂上感到拘束,担心受到嘲笑的心理在此时开始作祟。太过在意别人的目光,害怕自己在学习健美操初期时身体出现的“丑态”被别人看到,都有可能打击学生学习健美操运动的积极性,成为影响学习效果的不良因素。

另外,健美操的授课需要音乐的辅助,由于课堂人数较多,场地空旷,播放音乐的设备多以立式音箱为主。这种音箱的特点是体积大,响度高,传声稳定而清晰。一方面,这有助于克服环境的嘈杂,使学生更好的结合韵律学习健美操动作,但另一方面,过于洪亮的音乐声可能会干扰到教师的口头授课。体育教师在教师体育选修课时,常以头戴式耳麦为扩音的辅助设备,但这种设备对声音的放大效果是远不及立式音箱的。当音乐播放,学生的身体开始运动,教师的口令很难压过音乐声,不能清楚地传达到每名学生耳中。这会导致学生不能及时从教师口中领会自己学习过程中的错误,教师对课堂节奏的把控也会受到干扰,在两者的共同作用下,学生会与课堂之间产生疏离感,甚至漠视教师设计的课堂节奏,思想游离于课堂之外,身体有消极的表现。

3.3. 体育心理学在健美操教学中的应用

3.3.1. 着重培养郑州商学院学生进行健美操学习的兴趣

最近几年,高校体育课程的受教育主体已基本完成了由“90后”至“00后”的过度。社会和校园相比,无论是从科技的发展,亦或是人们思想的跃迁速度来看,均不可同日而语。因此,作为教育圈的一员,我们有理由相信新一代的学生对于音乐、舞蹈的欣赏力和接受程度在一定范围内已经发生了改变。更多的学生偏爱于由快节奏、大运动量、由高难动作编排而成的健美操体系,这对于一个健美操课堂来说,其影响是质变的。教师和学生虽然同时都作为体育教学中的主体,但教师更多时候扮演的是主导、引导的角色,而不是主宰学生的学习。学生在参与体育学习时,应该拥有选择权、话语权,从自身的运动兴趣出发,进行体育运动。在这一点上,我们有时仅仅是将学生的选择权体现在选择不同的运动项目上,而在某个运动项目中,具体的学习内容往往是统一安排。诚然,这样的教学体系是经过时间考验的,是通过无数教育从业者辛苦科研得来的结果,但当面对教学细节问题时,我们是否也可以从细节出发,以改良为目的而做出改变。

乌克兰著名教育家苏霍姆林斯基讲过这样一句话:“世界上没有才能的人是没有的。问题在于教育者要去发现每一位学生的禀赋、兴趣、爱好和特长,为他们的表现和发展提供充分的条件和正确的引导。”体育教师要提高学生们的运动兴趣和学习主动性,例如选择有吸引力的项目和内容,并给予学生选择的权力[9]。健美操运动有着多种多样的类型,并且健美操本身就具有动作的多变性和协调性的特点,开设不同类型的健美操,比如姿态健美操、徒手健美操、持轻器械健美操、减肥健美操等作为选项,首先考虑学生的学习兴趣,寓教于乐,使参与体育学习的学生们充满阳光和朝气。

3.3.2. 体育心理学在健美操课程中的应用

同样是一名教师,对于以下两种情况产生了如下的归因活动:第一种情况,一节体育课结束后,课前制定的教学目标和内容全部完成,学生学习积极性高,并主动展示学习成果,此时教师认为这是自己课前备课充分,讲授技巧得当的结果。第二种情况,一节体育课结束后,学生很难完成本节课的内容要求,学习过程消极散漫,和教师之间缺乏沟通,此时教师认为这是学生在体育方面资质不够,学习态度不够端正的结果。前者属于内部归因,而后者则属于外部归因。

很显然,成功时的内部归因或失败时的外部归因并不是一名体育教师在进行教学时的最优选择。作

为体育教学主体的一部分，在教学问题面前选择正确的归因活动对提高课程质量来说将举足轻重。

当学生在学习过程中遇到困难，甚至产生自卑心理、对健美操学习的兴趣降低时，教师应引导学生进行正确的、利于学生正视学习问题、克服问题的归因活动，避免让学生认为学习过程中的失败是由于自己的运动天赋不高，或是理解能力不如别人造成的。

3.3.3. 重视以提高郑州商学院学生心理素质为主的体育教学目标

体育教学目标又可细化为体育教学目的、体育教学任务，是体育教育活动预期达到的结果。体育教学目标有着明确教学进度、制定教学计划的作用。在遵循准确性、可行性、通俗性等原则的前提下，在完成教学目标的制定后，何为达成目标需要有一个清晰的界定。一套明确的、有效的教学目标为什么能够运用于教学当中，这一问题的答案应当是服务学生、教育学生的客观需要，而非教师们在制定计划上有着多么专业的素养。确立教学目标的初衷，是为了更好地帮助学生学习体育运动技能，使学生在一个较为完整的体系内进行学习，而非是当前教学模式下的硬性要求。

例如，一名学生在练习动作时表现得很吃力，多次重复仍达不到动作的正确标准，因而感到气馁，对比他人又会产生自卑。此时教师应给予学生适当的鼓励，把这种短暂的失败归因于努力，暗示学生有能力做得更好。例如用“我认为你不够专注”替代“我认为你不太适合”之类的语言，以此来给予学生一部分认同感，提升自信心[10]。

另外，对学生的评价也是影响其内心情感的重要因素。评价不仅可以作为衡量学生学习成果的标尺，也是影响学生继续学习的因素。学生的自信不宜打击，但学生的错误也不容忽视。通过合理的评价，让学生在过程中做到胜不骄，败不馁；通过和学生之间的沟通，让学生收到来自教师的评价性反馈，使其形成积极的成就观念，提高学生的心理素质。

3.3.4. 多采用团队学习的方式进行教学

团队学习不仅强调个人的学习成果，更强调团队的整体成功。团队所依赖的不仅是集体讨论和决策，它强调通过成员的共同贡献，能够得到实实在在的集体成果，这个集体成果超过成员个人成果的总和，即团队大于各部分之和。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要成为一个成员能够为之信服的目标。切实可行而又具有挑战意义的目标，能够激发团队的学习动力和奉献精神，为学习过程注入无穷无尽的能量。所以团队合作是一种为达到既定目标所显现出来的自愿合作和协同努力的精神。

4. 结论与建议

4.1. 结论

在郑州商学院健美操课程中，有部分学生对健美操运动的兴趣不足以支撑他们投入到全身心的健美操学习中去，有的学生甚至会把健美操作作“专属于女生的选择”。此外，较为单一的学习内容也是学生更乐于接受课堂中出现其他运动项目环节的理由。

由学生的心理因素导致的教学问题在郑州商学院健美操课堂中尚且存在，作为体育教学中的主导者，教师们可以尝试区别于传统体育教学模式中的教学方法，合理对学生表现的动因进行分析，有效化解学生的心理负担，提高教学质量。

4.2. 建议

4.2.1. 学校方面

对健美操课程进行分类，丰富课堂内容，使学生们在进行学习时能够产生耳目一新的感觉；优化教学场地和设施，提供更多能够提高学生兴趣的客观条件，吸引更多学生选择并参与到健美操运动中。

事实证明,只要学生对参加体育锻炼有了兴趣,就会把学习与体育锻炼作为自身的需要,积极开展体育活动,刻苦进行锻炼,克服主观困难,逐步增强身体素质,提高健康水平和运动水平。

4.2.2. 教师方面

教师们应熟悉体育教学策略和学习策略的心理学原理,尝试做出体育教学效果的心理学优化,在尊重学生人格的前提下,注重学生的身心发展,培养学生的自信心,淡化学生之间的比较心理。在设置可行的短期教学任务背景下,多采用团队学习的方式,帮助学生更好地从同伴眼中了解自己,对不同教学时期的自己作比较,客观了解自身水平,正视学习中的问题。

参考文献

- [1] Zhang, A.N. (2019) Research on the Problems and Solutions in College Aerobics Teaching in the New Period. A'ning Zhang. 2019 9th International Conference on Social Science and Education Research (SSER 2019), Xi'an, 29 May 2019, 101-105.
- [2] 赵国美. 试论高校健美操教学中教育心理学的应用[J]. 成都电子机械高等专科学校校报, 2010, 13(3): 87-89.
- [3] 程丽芬. 运用心理学理论改革普通高校健美操教学[J]. 江西教育学院学报, 2005, 26(3): 102-105.
- [4] 马晓雷. 韦纳归因理论在中学健美操教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2018(6): 69+71.
- [5] 岳晓燕. 河南省普通高校健美操运动的现状分析及对策研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2006.
- [6] 高雨婷, 赵思嘉. 高校健美操教学中的问题及对策研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019(3): 153+155.
- [7] 艾丽, 单瑜娜. 普通高校健美操教学现状与改革对策[J]. 黑龙江科学, 2019, 10(23): 62-63.
- [8] Edwards, M. and Jackson, K. (2000) A Summer School Aerobics Program for Grade School Kids. *Coach and Athletic Director*, No. 8, 89.
- [9] 陈亭兰. 归因理论在健美操教学中的应用研究[J]. 体育世界(学术版), 2008(12): 75-76.
- [10] 高娟. 体育心理学在高校体育教学中的应用[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019(11): 82+84.