

# Research on Present Situation of the Aerobics Curriculum of Higher Vocational Colleges in Anhui Province

Haiyan Chen

Sports Institute, Guizhou University of Engineering Science, Bijie Guizhou  
Email: [chenhaiyan1018@163.com](mailto:chenhaiyan1018@163.com)

Received: Aug. 14<sup>th</sup>, 2016; accepted: Aug. 30<sup>th</sup>, 2016; published: Sep. 2<sup>nd</sup>, 2016

Copyright © 2016 by author and Hans Publishers Inc.  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

In this study, we took higher vocational colleges of Anhui province for example, investigated 60 aerobics teachers and 600 students from 16 higher vocational colleges, and put forward the corresponding countermeasures. It turned out that it is important to value and improve the status of aerobics course in sports education of higher vocational colleges, and pay attention to the improvement of the teaching method; and curriculum setting, teaching content and practice should be reasonable configured. We should complete infrastructure in aerobics teaching, enrich the teaching content, and strengthen the teaching pertinence. A perfect infrastructure can ensure the normal in aerobics teaching, and improve the teaching effect.

## Keywords

Higher Vocational Colleges, Aerobics Curriculum, Present Situation and Countermeasure

---

# 安徽省高职院校健美操课程现状调查研究

陈海燕

贵州工程应用技术学院体育学院, 贵州 毕节  
Email: [chenhaiyan1018@163.com](mailto:chenhaiyan1018@163.com)

收稿日期: 2016年8月14日; 录用日期: 2016年8月30日; 发布日期: 2016年9月2日

## 摘要

本研究以安徽省高职院校为例，对16所高职院校的60名健美操教师和600名学生进行调查，并有针对性地提出相应的对策。研究中发现：重视和提升健美操课程在高职院校体育教育中的地位，注重教学方法的完善，课程设置、教学内容和辅助练习等应合理配置。完备健美操教学基础设施，丰富教学内容，加强教学针对性。有了完善的基础设施才能保证健美操教学的正常开展，提高教学效果。

## 关键词

高职院校，健美操课程，现状与对策

## 1. 引言

高职院校是培养技术技能和一线管理的应用型人才为主的学校，健美操为学生素质的培养和全面发展提供了一个良好的机会。健美操作为一项有氧运动不仅具有一般体育运动的功能，而且还能从中得到艺术的欣赏和美的享受，因此广泛备受青睐。高职院校是近几年新组建的高等职业技术学校，是高等教育的一部分，其办学还不够完善，加上学生独有的学习经历和个性特征，因此健美操在高职院校的开展存在一些急需解决的问题。

高职院校健美操课程研究是结合健美操本身节奏性、艺术性、群众性和安全性的特点，开展问卷调查与资料分析，使其更好的在高职院校广泛开展，以适应素质教育对高职体育教学改革的要求，丰富传统的教学课程内容，形成快乐的、健康的、受欢迎的课程。一方面使学生在学习过程中掌握锻炼的方法，另一方面要培养学生对健美操的兴趣并使其成为终身体育运动项目。本研究以安徽省高职院校为例，分析高职院校健美操课程的现状及其存在的问题，提供课程改革的有效建议，寻求一条高职院校健美操的发展之路，有效地开展健美操的教学和训练，充分发挥其更大的价值。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

在对安徽省健美操普及发展情况全面调查的基础上，在全省范围内抽取有代表性的16所高职院校的课程开设情况作为研究的主要对象，其中，包括60名健美操教师和600名学生，以及相关的基础设施和场馆等，主要是合肥市6所、芜湖市3所，马鞍山市2所，蚌埠市2所，淮北市1所，宿州市1所，淮南市1所，铜陵市1所。从样本数量和分布范围来看都已有足够的代表性。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 文献资料法

本研究查阅了近20年以来大量的体育期刊、健美操教材、高校体育课程法规等书籍和文献，并通过中国学术期刊网、中国硕士博士学位论文数据库、上海体育学院图书馆馆藏资料等为论文研究提供重要依据和资料[1]-[10]。

#### 2.2.2. 问卷调查法

信度检验：主要运用重测信度检验，即根据“以第一次测量结果为准，第二次测量用以计算测量结果的相关关系”。证明检验结果是否达到统计学检验标准。最适宜的时距随测验的目的、性质和受测者

的特点而异，一般是两周到四周为宜，间隔时间最好不超过六个月。本研究的信度检测大于 0.8，因此是较为合适的。

效度检验：本研究主要采用结构效度检验和专家评审相结合，对问卷设计内容进行可行性分析和论证，得出问卷的有效性及其可行性分别为 88.7% 和 83.4%。

问卷施测：由于安徽省 16 所高职院校的 60 名教师较为分散，采用了分散单个发放，发出 60 份收回 60 份，有效问卷 56 份，学生则主要采取集体施测的方式，发放 600 份，收回 513 份，有效 436 份，回收率和有效率均在合格以上。

### 2.2.3. 数理统计法

使用 SPSS16.0 软件处理相关数据，并进行描述性统计分析，对统计结果进行有效的判断，使研究结果更科学合理。

### 2.2.4. 逻辑分析法

运用逻辑方法对研究结果进行演绎、归纳、分析、综合，确保论文思路的缜密性，得出结论，提出合理化的建议。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 安徽省高职院校健美操课程现状调查研究

#### 3.1.1. 安徽省高职院校健美操课程开设现状

健美操课程的开设已经很普及了，但是在所调查的高职业院校发现其普及程度和教学质量仍旧不高，参差不齐，还需加大投入，不断发展。如表 1 所示，健美操课开设在 10 年以上的学校 8 所，占调查总数的 50%；健美操课开设在 5~10 年的学校 4 所，占调查总数的 25.5%；健美操课开设在 5 年以下的 4 所，占调查总数的 25.5%。在设有体育专业的院校健美操开设较早，但其课程设置也不一样，有专项选修课、一般选修课等形式，在训练过程中有的学校还增添了形体训练和其他舞蹈元素。如表 1 所示，8 所学校有统一编写的健美操教材，教材形式有统编教材、自编教材或讲义，还有辅助教学资料，包括多媒体教学资源，占调查总数的 50%；其他 8 所院校则无教材，仅仅使用一些动作图解和音像资料，占调查总数的 50%。

由此可见，安徽省各高职院校健美操课程开设参差不齐，健美操与体育专业紧密相扣。

#### 3.1.2. 安徽省高职院校健美操课程内容

##### 1) 实践课

高职阶段的健美操分理论和实践两个部分。对安徽省高职院校健美操实践教学进行调查，结果如下(见表 2)。

表 2 显示，安徽省高职院校健美操实践内容中，9 所学校采用“大众健美操”，占 56.3%；4 所学校选择了“自编健美操”，占 25.0%；3 所学校选择了“健美操基本动作组合”，占 18.8%；而“竞技健美操”则没有一所学校选择。大众健美操主要目的在于健身。大众健美操吸纳了目前健美操发展的动作编排、音乐等优点，表达流畅，动作难度也不高，容易接受，可为社会不同年龄、性别、职业和层次的人所选用。从统计数据看，安徽省高职院校中选择大众健美操的比率还是偏高。分析表明：第一，大众健美操更新快，教师自身去学习并不是十分容易，也许是客观条件不允许，如再学习的经费投入和场馆设施等；第二，认识问题，部分教师认为大众健美操是教学变得单调乏味，第三，大众健美操比较快，选择其作为教学内容，难以很好的实现教学目标。竞技健美操的要求比较高，难度大，因此，还没被列为教学内容。自编健美操和健美操基本组合动作可以灵活采用，因此被普遍选用。

## 2) 理论课

理论课主要是健美操运动的一些相关知识,表3所示,安徽16所高职院校中开设理论课程的有12所,但教学课时数只有2~4个学时。针对所授的理论课进行访谈,集中授课的有75%的学校,而且主要集中在学期初或学期末,锻炼常识和课堂要求成份较多,不全是健美操的专业知识;52.3%的学校是技术实践和理论教学同步开展;21.5%的学校理论课主要是在教学录像中加入解说。

## 3) 辅助教学内容

表4显示,在被调查的学校中,有81.25%的学校开展了辅助教学,只有18.75%的学校没有开展辅助性教学练习内容。由此说明健美操教学辅助内容一定范围内已是教学内容的一个重要部分。但是,高职院校在学制和专业倾向不同于其他普通大学,他们的在校时间明显少于普通大学的学生,因此练习时间就会比较短。调查中发现,安徽省高职院校中有11所高职院校开设1个学期的健美操选修课,有5所开

**Table 1.** The aerobics open up statistics of higher vocational colleges in Anhui province (N = 16)

**表 1.** 健美操在安徽省高职院校中开设情况统计(N = 16)

项目	是否开设		是否有教		课程开设历史		
	是	否	是	否	10年以上	5~10年	5年以下
学校(所)	16	0	8	8	8	4	4
比率(%)	100	0	50	50	50	25.5	25.5

**Table 2.** The content statistics of aerobics practice curriculum (N = 16)

**表 2.** 健美操实践课程内容统计表(N = 16)

项目	学校(所)	百分比
大众健美操	9	56.3
自编健美操	4	25.0
健美操基本组合动作	3	18.8
竞技健美操	0	0

**Table 3.** The aerobics theoretical courses statistics of higher vocational colleges in Anhui province (N = 16)

**表 3.** 安徽省高职院校健美操理论课程统计表(N = 16)

项目内容	学校(所)	百分比
健美操概述	12	75.0%
锻炼常识	8	50.0%
健美操创编规则	9	56.3%
健美操竞赛规则	5	31.3%
无理论教学	3	18.8%

注:每一所学校都选择不同的理论内容2项以上

**Table 4.** The aerobics course aided teaching content survey of higher vocational colleges in Anhui province (N = 16)

**表 4.** 安徽省高职院校健美操课程辅助教学内容调查(N = 16)

项目内容	学校(所)	百分比
有辅助教学	13	81.25%
无辅助教学	3	18.75%

设 2 个学期的健美操选修课, 这样很多学生对于健美操仅仅好似了解而已, 也许能培养出学生一点兴趣和爱好, 让他们在业余或毕业之后还能继续练习健美操和热爱健美操。所以, 高职院校的健美操从某种程度上仅仅是一个引子, 无法完成太多的教学辅助性内容。

### 3.1.3. 安徽省高职院校健美操课程教学方法

在健美操的训练中, 要达到教学的目标, 教学方法显得尤为重要。教学方法得当, 能够充分调动学生的学习积极性, 达到良好的教学效果。在高职院校的健美操教学中, 主要利用直观形象的演示让学生掌握动作要领, 通常用到的方法有示范、讲解、分解动作, 连贯动作、小组练习、感受音乐等, 各种具体的教学方法最主要的特点就是因人而异, 因材施教。调查还发现, 健美操教改成果也没有完全很好的实施, 因为难以达到实际的教学效果。此外, 结合现代化的教学技术的使用能调动学生的学习积极性, 对促进学生的学习效率有很大的帮助。然而, 在安徽省高职院校的教学中, 教学器材的严重匮乏, 直观教具和现代化视听工具基本没用上。

### 3.1.4. 安徽省高职院校健美操课程教学考核

调查发现, 健美操的考试比较单一, 而且随意性较大, 16 所学校中有 14 所学校的健美操考试采用成套动作和平时表现算出总成绩, 另外 2 所学校增加了理论考试开卷考试, 最后总成绩由三项成绩综合评定得出。在所有的考查中, 动作的质量仍然是重点, 而对于理论、态度和表情等则不够重视。考试形式主要有“一对二”或“一对三”的形式。有 11 所被调查的学校教学考核从未进行过小组自编动作或组合的形式。由此可见, 考核内容比较简单, 不能全面地评价学生的学习情况, 也达不到素质教育的要求。

### 3.1.5. 安徽省高职院校健美操课程教学设施

教学设施是顺利开展教学的基础条件, 健美操教学的设施主要有教学所需的场馆、器材等, 完备的训练场馆不仅可以开展实训, 同时也保证“教、学、训、赛一体化”的有效开展。调查显示开设健美操的 16 所学校中有 10 所拥有健美操馆(室)占 62.75%, 其中有 2 所学校条件较好, 拥有 DVO、MP4、音响、镜子、把杆等, 但总体上, 多数学校都比较缺乏器材且比较落后。在拥有健美操馆的 10 所学校中场馆面积和训练器材在不同程度上都很落后, 有部分学校还得轮换着在室外授课。另外, 没有健美操馆(室)的 6 所学校中有 2 所是水泥场地, 1 所是土场地, 2 所是室外砖场地和 1 所室外无固定场地, 占调查总数 37.25%, 这 6 所学校就难以吸引同学们积极加入训练, 从参加的人数就可以有体现, 见表 5。

表 6 显示, 被调查的学校中有 4 所学校可以进行 DVD\VCD 教学, 占调查总数的 25%; 有 2 所学校可以进行室内多媒体教学, 占 12.25%; 室外教学则只能用录音机。

所以, 安徽省高职院校健美操教学的场地设施和教学设备比较缺乏, 总体上还时不达标的, 还需不断完善。

### 3.1.6. 安徽省高职院校健美操课程课外活动开展

任何一门课程都得有课后或课外的参与才能得到良好的教学效果, 而健美操这样的程序性知识更是需要加强平时的训练和保持良好的身心状态, 才能收到良好的训练效果。学校体育教学也有课内和课外之分, 课内体育和课外体育是体育教学紧密联系的两个部分, 两者或为补充。多数学生的体育兴趣实际上都是从课外体育活动开始的, 课外体育是实现教学目标、以人为本、增强体育意识的一个重要途径。课外体育活有应用性, 能增强体质、培养运动习惯。在课外体育活动中开展相应的大学生健美操活动非常助于健美操教学目标的达成。课外体育活动是整个体育教学活动的中要组成部分, 对它进行深入调查是很有必要的。安徽省高职院校健美操课外活动开展情况见表 7。



**Table 5.** The aerobics teaching site statistics of higher vocational colleges in Anhui province (N = 16)**表 5.** 安徽省高职院校健美操教学场地情况统计表(N = 16)

场地	学校(所)	百分比(%)
室外水泥场地	2	12.5
室外土场地	1	6.25
室外砖场地	2	12.5
室外无固定场地	1	6.25
室内有简单设施	5	31.25
室内设施齐全	2	12.25
室内无设施(教室)	3	18.75

注：教学设施指镜子、把杆、操台、地毯等

**Table 6.** The aerobics teaching equipment situation statistics of higher vocational colleges in Anhui province (N = 16)**表 6.** 安徽省高职院校健美操教学设备状况统计表(N = 16)

项目内容	学校(所)	百分比(%)
音响功放	2	12.25
CD	7	43.75
DVD/VCD	4	25
多媒体	2	12.25
录音机	16	100
其它	1	6.25

**Table 7.** The aerobics extracurricular activities situation statistics of higher vocational colleges in Anhui province (N = 16)**表 7.** 安徽省高职院校健美操课外活动开展状况统计表(N = 16)

调查项目	数量	百分比
开展健美操课外活动	5	31.25%
没开展健美操课外活动	11	68.75%

表 7 显示，在被调查的 16 所安徽省高职院校中，有 31.25% 的学校没开展课外活动，68.75% 学校则有开展。这反映出安徽省高职院校还没有广泛开展课外健美操活动。

安徽省高职院校学生参加健美操课外活动情况调查显示(表 8)，非常积极的有 57 人，占调查人数的 13.1%；比较积极的有 105 人，占调查人数的 24.1%；态度一般的有 86 人，占调查的 19.7%；比较消极的有 174 人，占调查人数的 39.9%；有 14 人对消极和否定的态度，占调查人数的 3.2%。统计发现，过半学生对参加健美操课外体育活动态度都不高。由于多数积极性不高，参加活动的人数少，因此，许多学校的健美操课外活动几乎都没能正常有效的开展，尝试一段时间都几乎都后就放弃了。

表 9 显示，49.3% 的学生认为，健美操采用竞赛形式达不到娱乐的目的，参加课外活动本来就是为减轻室内学习的压力，让自己轻松，比赛的形式自然吸引不了人。同时，缺乏专业教师的指导，训练形式没有新颖性，激发不起学生的兴趣。有 28.4% 的学生认为客观条件不够就不想参与。实际上，多数健美操活动主要是学校健美操俱乐部或学生会来组织，得不到重视和支持，很难正常开展，常常缺乏活动场地和设施等。另外，有 9.9% 和 12.4% 的学生不参加课余健美操活动是因为“没用处”和“没时间”，

这可能是缺乏对健美操的认识。当代大学生具有很强的自主性，自由度比较大，不可能让所有大学生都来参加健美操课外活动。由于健美操课外活动多以社团或俱乐部形式组织，为了让健美操推广开来，学校应给予适当的活动经费补贴，激发活动积极性，让健美操课外活动能顺利正常地开展。

安徽省高职院校体育俱乐部调查情况分析，16所高职院校中，每一个高职院校最受欢迎的是篮球俱乐部，接着就是排球俱乐部，而健美操俱乐部只有4个高职院校有，仅占25%，当然台球俱乐部也比较少，只有2所学校有，见表10。

### 3.2. 安徽省高职院校健美操发展对策研究

高职院校是高等教育的一个重要组成部分，高职院校是区别于师范、医学和公安专科层次的高等院校，学生是一个中间群体，甚至是层次偏低，对人才和设施的投入都不是教育的主要阵地，但是随着社会和经济的发展，健美操的开设及运作也处在一个不起眼的角落，因此，要想让高职院校健美操得到发展和壮大，不仅需要资金的投入，建设良好的基础设施，而且需要扩大认识，转变项目运动的观念，

**Table 8.** The investigation statistics of students participating in aerobics activities situation (N = 436)

**表 8.** 学生健美操活动参加情况的调查统计(N = 436)

项目	人数	百分比
非常积极	57	13.1%
比较积极	105	24.1%
一般	86	19.7%
比较消极	174	39.9%
消极	14	3.2%

**Table 9.** The influence factor investigation of students participating in aerobics activities (N = 436)

**表 9.** 学生参加健美操活动影响因素的调查(N = 436)

内容	人数	百分比
没有用处	43	9.9%
没有时间	54	12.4%
没有场地	124	28.4%
活动没有意思	215	49.3%

**Table 10.** The sports community survey statistics of higher vocational colleges in Anhui province (N = 16)

**表 10.** 安徽省高职院校体育社团情况调查统计(N = 16)

俱乐部名称	俱乐部数量	百分比
篮球俱乐部	16	100%
足球俱乐部	5	31.25%
排球俱乐部	10	62.5%
羽毛球俱乐部	7	43.75%
乒乓球俱乐部	8	50%
健美操俱乐部	4	25%
台球俱乐部	2	12.5%

深入研究性别差异，区别训练和表演，全面平衡发展，在考虑到激励学生的同时也要加强对老师的引导，注重教师的知识更新，积极培训和进修。健美操是面对面教学，教师个人魅力会对学生具有一定的影响。另外要结合先进的教学理念，开展一定的交流活动，培养学生的直接兴趣和间接兴趣等。

## 4. 结论与建议

### 4.1. 结论

#### 4.1.1. 安徽省健美操课程已进入稳步发展阶段

目前，安徽省所有高职院校都开设了健美操课程，健美操的开课已相当普及，其课程的开展已经有了一定的积累和规模。

#### 4.1.2. 安徽省高职院校健美操教学和评价体系不完善

安徽省高职院校健美操教学没有形成一定的体系和自己的特色，其教学内容与教学方法与先进的健美操教学存在一定的差距；理论教学内容不足，讲授课的深度和广度都不够深，同时，辅助性健美操练习不能有效地进行，现代的教学方法不能有效地使用。目前，对学生的健美操考试和评估方法比较片面，不能很好地反映学生的学习，不能满足素质教育的要求。此外，安徽省高职院校学生对健美操的学习目的比较清晰，在课程喜欢方面存在显著的性别差异，女生明显优于男生。而且总体上积极参与健美操学习的学生并不多，除了学生自身的条件外，很有可能还与教师、教学方法、教学场地、教学器材等有严重的关系。

#### 4.1.3. 安徽省高职院校健美操教学内容针对性不强

对学生(尤其是男同学)的健美操加强教育，使其全面了解健美操项目及其功能，提高认识，更新思路，并积极参与健美操运动，养成定期锻炼的习惯，为学生认识到健美操的力与美打下基础。除了成套动作之外的考核还应该将基本动作组成和体能评估归类为评价标准，以避免失误造成最后的成绩的不准确。

根据学生的学习心理，努力拓展教学的内容，不断提高学习的质量。根据女孩追求形体和健美的心理要求，应选择具有形体塑造和健身价值的大众健美操来进行锻炼，拉丁健身操等也能刺激女同学的学习兴趣。根据男同学的生理和心理特点，选择体现力量和搏击健美操，街舞健身操等其他内容。

#### 4.1.4. 安徽省高职院校健美操教学资料和基础设施不完备

健美操运动的发展需要一定的教学器材和教学场地，而教学资料需要引进国内外先进的教学资源，结合自身的特点加以发挥，这样才能使安徽高职院校的健美操全方位地得到有效发展。

### 4.2. 建议

(1) 重视和增强健美操在高校教育中的位置。对于各类体育运动来说，健美操具有独特的体育、艺术和教育的功能，在全面培养和发展学生方面具有非常好的效果，可以成为校园文化活动的重要部分。

(2) 注重教学内容和方法的完善，优化教学资源，组建健美操团队。健美操队的训练要有计划性、系统性和针对性，统一和规范教学。

(3) 重视健美操体育运动的的教学，加强学科建设和完善课程设置。各高职院校应根据师生情况，合理补充训练时间，在学习中达到“形体修整”的效果，有效提高学生的整体素质和身体的运动意识。

(4) 积极引导，建立合理的运动和健身的观念。要想让健美操体育运动得到发展和壮大，必须突破思想观念和认识上的障碍。



## 基金项目

国家社科基金项目资助，项目准号 09BTY027。

## 参考文献 (References)

- [1] 张锐, 等. 黑龙江省高校健美操课开展现状及几点建议的提出[J]. 长春理工大学学报(高教版), 2009, 8(8): 21-22.
- [2] 王光炎, 何雪芸. 湖北民族学院健美操选项课开展现状的调查分析[J]. 河北体育学院学报, 2005, 19(3): 54-55.
- [3] 冯宇鸿, 田星. 对高职健美操教学方法的探讨[J]. 科教文汇旬刊, 2010(13): 178-179.
- [4] 吴克, 杨刚. 高职健美操教学方法的研究与实践[J]. 辽宁高职学报, 2009(4): 24-25.
- [5] 杜熙茹. 瑜伽健身术融入健美操教学的实验研究[J]. 广州体育学院学报, 2006, 26(5): 78.
- [6] 潘苑. 高校健美操课程领域的拓展[J]. 体育学刊, 2001, 8(5): 92-93.
- [7] 余锋. 大学生对健美操课程设置多元化的需求[J]. 北京体育大学学报, 2007(S1): 349-350.
- [8] 高金. 浙江省高校健美操课开设现状及对策研究[J]. 浙江体育科学, 2007, 29(3): 60-62.
- [9] 吕慧青. 浙江省高校健美操教学现状的研究[J]. 浙江体育科学, 2003, 25(4): 44-45.
- [10] 钟海鸥, 李映红. 游戏法在女生健美操课中运用的实验研究[J]. 体育科技, 2001, 21(1): 59-61.

### 期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>