

# 高校体育健身健美课教学模式改革探讨

## 前言

高校体育是我国体育事业的重要组成部分，从上世纪80年代至今，高校体育已经发生了巨大变化，特别是扩大了对健身健美课的教学。当前正处于该门课程的蓬勃发展期，需要持续推进教学模式改革。本文概述了高校体育健身健美课教学的价值，剖析了新时期教学模式改革中面临的主要挑战，并在此基础上，分别从学情调研、教学模式、学生中心地位三个层面，提出了几点建议。

## 关键词

高校体育；健身健美课；教学模式；改革

近年来，随着学生自我认知水平的提升，逐渐对健身健美课表现出浓厚的兴趣。但是，部分高校在公共体育课教学设计过程中，出现健身健美课时偏少（通常在26个学时左右），教学场地、教学设施、师资力量、教学教材等资源配置率较低的现象，加上教学方法比较滞后，仍按照结果评价体系检验学生的学习成果，对新时期高校体育健身健美课的教学模式改革产生了较大阻碍，也使其成为了教学模式改革中面临的主要挑战。因而在当前阶段，有必要增强该方面的研讨，并制定一些应对举措。

## 1 高校体育健身健美课教学的价值概述

目前，高校体育健身健美课的教学实践经验表明，一方面通过引入不同类型的健身健美项目，实施多元化的课堂教学，可以有效激起学生参与体育教学的积极性，并在增强身体素质同时，增加其柔韧性、耐力以及力量。另一方面随着我国物质生活水平的大幅度提升，高校学生肥胖现象增多，学习健身健美课可能起到减肥、矫正体态、改善体形的效果。此外，在进行健身健美课教学时，无论是课堂教学，还是课后教学，对于场地的要求低于其他体育运动项目，而且在选择配套的教学设施时，学生可以做出一些代替性选择，

从而将课堂教学与课后教学衔接起来，使其成为塑造自我良好形象，保持心理健康状态的有效手段等。

## 2 高校体育健身健美课教学模式改革中的挑战

### 2.1 教学资源配置率低

进入“十四五”建设阶段后，我国深化了“体育强国”战略，在高校体育教学中融入了“终身健身”的新理念，为健身健美课教学模式改革提供了助力。从近两年高校实施现状看，已经形成了两种基本模式：

第一种是以生命演进规律为基本原则的全生命周期教学模式，预期将中学体育健身教学、高校体育健身教学、社会体育健身教学统筹起来，从学生所处的生命周期及其生理、心理方面的变化规律，选择适配性健身健美项目，辅助学生完成该阶段的健身健美任务目标，发挥承前启后的作用，为中年期、老年期的健身健美奠定坚实基础。第二种是以体育运动教学高质量发展作为实践目标，通过配置数字化技术为健身健美课教学“赋能”，并在此基础上建立了“线上+线下”教学模式，教师与学生能够根据该框架，针对选定的健身健美项目，实施混合教学。

根据现行的《学生体质健康标准》与《普通高校体育

教学指导纲要》等相关规范要求，学校、教师需要依据体育教学现状自行设置健身健美课程。从理论上讲，虽然能够根据确定的教学模式，选择适配型的健身健美项目，并按照现代体育中应用的科学原理编排健身操，合理设置训练动作。但是，由于大一到大四的标准存在差异，教材统一难度较大，加上健身健美课教学设施配备数量有限，参与人数日益增多，资源配置率相对下降，已经不能满足当前教学工作需求。

## 2.2 教学方法创新不足

高校体育教学实践中的模式相对稳定，从全生命周期教学模式与“线上+线下”教学模式的应用情况看，已经产生了较好的效果。但是，要将两种教学模式下的教学课程方案真正落实到课堂教学、课外教学中，并使其产生预期效果，则需要创新教学方法。

具体而言，现代高校学生的体质较差，体育运动达标率较低，参与健身健美课的动机五花八门，首先要求教师对学情有一个全面的了解，在精准把握学情的条件下，根据确定的教学模式，创新课程教学方法。例如，当前健身健美课教学中，以学生核心素养作为分层目标。此时，教师需要按照确定模式、确定目标，合理创设教学情境，通过突出学生在教学中的中心地位，促进学生完成整个学习过程。此时教师既要情境教学法、翻转课堂法、项目教学法、慕课(MOOC)等有一个全面的认知，也要对不同方法的优势做出解析并借助不同方法之间的联合实施，保障教学效果。因此，在该门课程教学时教师仍面临较大挑战。

## 2.3 教学评价过于片面

高校体育健身健美教学的内容繁多，包括教学程序、教学目标、教学理念、教学模式、教学方法、教学评价等。其中，教学评价始终起到为其他教学内容保驾护航的作用。然而，在部分高校体育健身健美课教学时，学校与教师对于该门课程的认知不全面，在设置教学评价标准时，仍然按照传统时期体育运动项目评价中的“唯结果论”观念，采用结果评价体系，不仅不能对学生整个学习过程中的状况做出评价，也阻碍了学生核心素养培育中各分层目标的实践。由此可见，在当前高质量实践目标牵引下，需要充分认识到教学评价中的片面性，并将其调整为对全过程的评价。

## 3 高校体育健身健美课教学模式改革措施分析

### 3.1 开展学情调研，科学定位教学目标

建议在当前阶段，结合《国家学生体质监测发展历程》，开展学情调研，从而在全面了解本校学生实际学情的基础上，科学定位教学目标（如图1）。具体如下：（1）应该以高校现代体育教学中的综合素质目标作为总目标，严格按照总目标→分层目标的层层解析要求，将综合素质目标分解为若干核心素养。（2）需要根据实际选择的健身健美教学项目，将此类分层目标分解到实际的课堂教学、课外教学之中，确保各项目标能够通过具体的指标，在实际教学中起到指导、监督、评价等作用。（3）根据实际目标，优化配置各项教学资源。

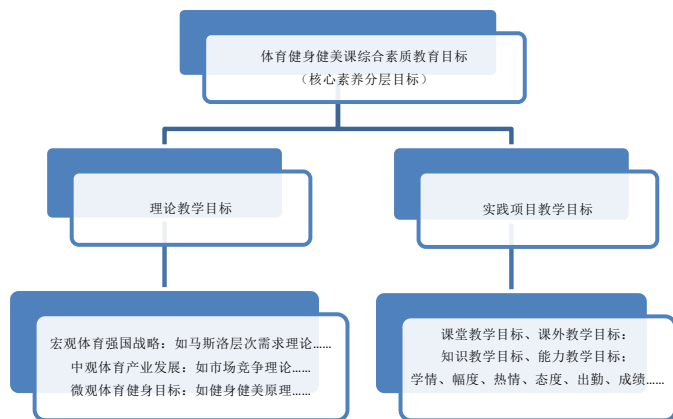


图1 体育健身健美课教学目标示意

### 3.2 结合不同模式，创新课程教学方法

高校体育健身健美课教学模式在类型上具有多样化特

征，目前应用中主要的模式是全生命周期模式、“线上+线下”混合模式。无论选择哪种模式，均包括教学目标、教学

内容、教学方法、教学评价等基本要素。为了保障确定后的模式在其应用后发挥最大效力，通常要求教师严格遵循课程教学方案研发程序进行操作。例如，在当前实践中，多数教师侧重于项目管理方式，以健身健美课程为准，按照“健身健美项目立项→项目策划→课程设计→教学资源采集→形成课程方案→开展课堂教学→指导与监督课后教学→开展综合评价”的流程进行实施。以全生命周期教学模式下的健美操教学内容及方法为例，包括开始、准备、基本、结束四个部分（通常可省略开始部分），如表 1：

表 1 全生命周期模式下的健美操教学内容及方法

| 教学部分 | 教学时间<br>(min) | 教学内容及方法                                                            | 备注                                         |
|------|---------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 准备   | 40            | (1) 把杆；(2) 操化；<br>(3) 乐感；(4) 柔韧性；<br>(5) 协调性；(6) 表现力；<br>(7) 基本姿态等 | 课堂教学为主，<br>项目教学法，<br>情境教学法                 |
| 基本   | 35            | (1) 动作要领；<br>(2) 模仿练习；(3) 团队编排；<br>(4) 教师示范拓展；<br>(5) 规定套路练习等      | 课后教学辅助：<br>慕课法（以录制好的视频为主，指导<br>学生训练）、网络交互法 |
| 结束   | 15            | 根据年级、年龄、学情、器械等，开展针对性训练                                             | 结合瑜伽等辅助教学，侧重于放松性训练                         |

3.3 突出学生中心，调整教学评价体系

以健美操为例，首先，在实际教学评价中应突出学生的中心地位，强调学生身体锻炼目标，按照实际情况合理设置评价指标。例如：(1) 高尚情操；(2) 审美能力；(3) 灵敏性；(4) 协调性；(5) 其他（如对于学生学情、进步幅度、求知热情、学习态度、出勤率、日常平均成绩等各类情况的评价等）。其次，应该根据全生命周期教学模式，从健康指导、素质训练、终身健身理念出发，突破“一考定成绩”的结果评价框架，增加其他评价方法：(1) 定量与定性评价；(2) 自评与他评；(3) 形成性评价与终结性评价等。这样做有利于整个评价体系趋于客观化与多样化，起到完善教学评价，合理优化教学方案的作用。

4 结语

总之，近年来高校体育在进行健身健美课的教学模式改革方面，产生了明显效果。在当前高质量教学实践过程中，随着该门课程的学生数量增长，高校需要结合新的教学模式，对资源配置、教学方法、教学评价方面存在的实际问题及挑战进行细致分析，并按照“具体问题，具体分析，针对性解决”的基本思路，制定行之有效的应对举措。结合上述分析，笔者建议学校与教师发挥主导性作用，开展学情调研，并在精准把握实际学情的前提下科学定位新时期的教学目标。同时应在确定教学模式后，创新与课程教学方案匹配的教学方法，并在教学过程中突出学生的中心地位，调整教学评价体系，使其向着全方位的方向发展。

文 / 杨帆（武汉学院，湖北武汉 430000）

作者简介：杨帆，女，山东德州人，武汉学院助教，研究方向：体育教学。

参考文献：

[1] 诸悦. 高校健身健美课程设计的研 究 [J]. 运动精品, 2020, 39 (9): 15-17.  
[2] 张续. 高校开设健身健美课程的可行性 [J]. 当代体育科技, 2021, 11 (35): 81-84.  
[3] 陈明章. 普通高校健身健美课程线上教学设计的理论探索 [J]. 拳击与格斗, 2021, 10 (18): 70.  
[4] 潘月顺. 高校健身健美课风险管理方法研究 [J]. 灌篮, 2021, 19 (6): 151-152.