高职健身操舞教学中的美学渗透研究

宋嘉慧
（上海闵行职业技术学院基础教学部，上海 201199）

摘要 ▶ 在高校健美操舞的教学中，美育是一项重要的教学内容，不仅可以促进审美文化的传播，同时也可以创造新的文化活动。文章论述了高职院校健身操舞教学中美学渗透的重要性，分析了高职院校健身操舞教学基本现状，并从创新教学方式、完善教学内容、提高教师综合素质、丰富审美取向、强化学生审美意识等五个方面提出高职院校健身操舞教学中美学渗透的具体策略，希望能为高职院校健身操舞教学提供借鉴和帮助。

关键词 ▶ 高职院校；健身操舞教学；美学渗透
DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.024

素质教育强调学生德智体美劳全面发展，其中，美育是非常重要的，要求教师引导学生去发现美，提高学生的审美能力。健身操作为一项体育活动，深受学生的喜欢，不仅可以起到锻炼作用，还能够让学生感受到美。因此，应对健美操教学特点进行分析，并在教学过程中渗透美学教育，强化美育效果。本研究以美学渗透为重点，创新高职健身操舞教学方式，从而促进学生全面发展。

1 高职院校健身操舞教学中美学渗透重要性

1.1 塑造学生优美形体

学生除了学习科学文化知识外，还要加强体育锻炼，保持健康身体状态。结合学生实际情况来看，由于受到不良习惯影响，例如长时间躺着玩手机、趴在课桌上等，导致学生出现弯腰驼背的现象，影响形体美。高职院校开展健身操舞教学可以帮助学生改善不良体态，也能够让学生在运动中感受美。无论是看他人练习，还是自主学习，学生都会感受来自健身操舞的魅力，激起学习欲望。健身操舞属于舞蹈的一种，一般情况下，教师会搭配音乐开展舞蹈教学，学生在练习过程中能够舒展身体，塑造体型，从而展现出形体美。随着学生长期坚持练习，学生会看到自身的一些变化，这会激发学生的学习热情，追求更加优美的形体。同时，通过在健身操舞教学中渗透美学，学生会明白优美形体和健康之间的关系，并改掉一些不良习惯。

1.2 提升学生审美水平

高职健身操舞教学中充满多种美的元素，学生不仅会看到美，而且在练习中会感受到美，从而提升审美水平。教师带领学生跳健身操舞时会播放音乐，音乐一般具有较强的律动和节奏感，学生在音乐的感染下跳动起来，从而感受到音乐的美；健身操舞的动作时而有力，时而舒缓，学生会感受到动作美。无论是哪一种美，都会对学生产生积极影响，并产生追求美的想法。受到传统教育理念影响，学生以知识文化学习为主，忽视了培养自身审美的重要性。除此之外，学

基金项目：上海闵行职业技术学院校内课题《闵职院中国风校园健身操舞的创编与应用》（MZYKY202308）
作者简介：宋嘉慧，女，讲师，研究方向：体育教育教学。

校美育方式单一，也限制了学生审美水平发展。根据健身操舞特点，充分挖掘出其中蕴含的美学元素，让学生在练习中得到良好的美学教育，学会发现美并创造美。随着学生审美水平提升，学生思想认知也会发生变化，树立正确的审美价值观，以美为标准，在追求美的道路上变得更加优秀，并树立起远大人生理想。

1.3 促进学生全面发展

高职健身操舞教学中的美学渗透，除了塑造学生优美形体，提升学生审美水平外，还可以促进学生的全面发展，帮助学生健康成长。对于高职学生而言，他们毕业后会走向社会，如果缺乏较强的综合能力，将无法在就业竞争中发挥优势，造成人才资源浪费。因此，应加强美学在健身操舞教学中渗透，实现学生的全面发展。例如，健身操舞中的动作展现非常优美，但这动作看似简单想要熟练掌握却需要花费一定时间，要求学生具备协调能力，感悟能力等。而且，在反复的练习中会磨炼学生的耐心、意志力等，提高学生综合素质。因此，教师应正确认识美学渗透对学生发展的影响，除了美学方面的知识外，学生在学习过程中会得到全面锻炼，强化学生综合素质，帮助学生在未来更好地发展。

2 高职院校健身操舞教学基本现状

分析高职健身操舞教学现状，发现存在诸多问题。第一，教学方式单一。健身操舞教学中，教师通常将重点放在动作传授上，确保学生可以熟练完成动作技巧。教师在课堂上会先向学生展示，再让学生进行练习，学生为了掌握动作会反复练习，这个过程枯燥乏味，导致学生学习积极性逐渐降低。第二，忽视学生主体地位。教师在健身操舞教学中占据主导地位，而学生只能被动接受，并严格按照教师要求去做，这限制了学生主观能动性发挥，不利于健身操舞水平提升。同时，这种教学方法不利于培养学生的自主学习意识，在练习中缺乏创造力，导致舞蹈动作看起来死板僵硬，缺乏项目该有的活力。第三，忽视学生美育。健身操舞教学应发挥出该运动项目优势，培养学生审美能力。但实际教师却忽视了美育，这种教学模式下，学生在练习中只能掌握动作，缺少了对美的感受。

3 高职院校健身操舞教学中美学渗透的策略

3.1 创新教学方式

为了实现美学在健身操舞教学中的渗透，教师要积极创新教学方式，让学生感受美。例如，教师可以在网络上搜集相关视频，并在课堂上运用多媒体为学生播放，学生在观看过程中会感受健身操舞的美，并激发学习热情。特别是对于女生而言，她们为了追求完美的形体会主动进行练习。另外，高职院校还可以举办健身操舞大赛，为学生提供展示自我的平台，学生在观看比赛中的各种精彩表现时，会潜移默化地受到教育，进一步提升他们的审美水平。所以，教师要以美学渗透为核心，采用多种教学方式，让学生通过不同途径感受运动之美，并加深对健身操舞的认识。教学方式会直接影响教学效果，教师要不断转变教学方式，并加强美学渗透，确保实现预期教学目标。高职健身操舞中美学渗透不应是单一方面的，而是全面渗透，让学生会切身感受到运动之美。教师要加强对健身操舞中美学渗透的研究，并在日常教学中善于总结、反思，不断优化教学效果。

3.2 完善教学内容

现阶段，教师主要依据教材内容开展健身操舞教学，内容相对有限。为了提升教学水平，教师应增加教学内容，引入一些课外知识改善美学渗透效果。例如，教师可以在课堂上为学生讲授健身操舞的起源、发展等，并在过程中渗透美学知识，从而加深学生的认识。教学内容是健身操舞教学的基础，教师要搜集更多有关美学的知识，并融入教学中，从学生实际情况出发，对教学内容进行选择、整合，确保符合美学渗透要求，从而实现预期教学目标。除了教师引入新的教学内容外，还要听取学生的意见，融入他们感兴趣的内容，提高学生学习积极性，并在学习中保持认真的态度。需要注意的是，健身操舞教学中的美学渗透是一个持续的过程，教师应制定完善教学方案，并按照方案要求执行，将美学渗透效果落实下去，保证教学效果。

3.3 提高教师综合素质

健身操舞教学中的美学渗透这一新的教学要求对教师能力提出了更高要求，因此，教师应不断学习提升自己，确保满足实际教学所需。对于大部分教师而言，他们具备较强专业水平，但关于美学渗透经验较少，这对实际教学会产生不利影响。为此，教师要查阅相关资料，并与实际教学联系起来，确保教学质量。另外，教师之间要加强探讨，分享各自的教学经验和心得，促进教学水平提升。教师作为教学的主体，应具备较强的综合能力，需要不断强化自主学习意识，在学习中加深认识，确保实现美学渗透。同时，教师要以身作则，日常教学中穿戴整齐，一言一行更要体现出作为一名教师的素养，为学生树立起榜样。在教师的影响下，学生会

朝着好的方向发展，追求美的欲望变得更加强烈。针对健身操舞教学，高职院校要建立起一支专业教师队伍，只有保证教师质量，才能保证教学质量。

3.4 丰富审美取向

健身操舞教学中存在审美单一的情况。例如，教师长期播放一首歌曲作为运动的背景音乐，这会让学生感觉到乏味，甚至对于健身操舞学习产生排斥情绪。为了改善这种情况，教师要丰富审美取向，考虑到每个学生的需求，让健身操舞教学展现出多样化特点，将所有学生带动起来，从而强化美学渗透效果。对于健身操舞教学中运用的歌曲，教师可以选择节奏舒缓的音乐，也可以选择节奏强烈的音乐，让学生在运动中有不一样的体验，感受多样化的美。所以，教师不能局限于单一审美取向，要不断学习，满足学生多种需求。每个人喜欢的动作、音乐等有所差异，所以教师要站在学生角度考虑，让审美变得多元化，激发学生学习热情。健身操舞不是单一形式，教师在教学中要体现出灵活性，让学生全面参与进来，领略该项运动的美。另外，教师通过扩大审美取向，丰富教学内容，学生对健身操舞会保持新鲜感，增强学习自主性，不断提升学习水平。

3.5 强化学生审美意识

受到传统教学模式的影响，教师在健身操舞教学中通常将重点放在动作上，忽视了其中蕴含的美。所以在健身操舞教学中渗透美学时，教师要强化学生主体意识，让学生去感受美，这样学生认识会变得更加深刻。除此之外，也需要突出学生在健身操舞教学中的主体地位，给学生留出欣赏的时间，这样学生审美意识会变得更强。当学生审美意识变强后，学生便会发现健身操舞中的美，并喜欢上这项运动。学生在感受健身操舞美的过程中，教师指导是非常重要的，但学生自我认识也是必不可少的。所以，教师要做到相信学生，让学生在学习中慢慢细品、深入了解，有效提升审美水平。审美意识强化会让学生思想认知发生变化，对于健身操舞学习不再只是简单的动作，更重要的是运动带给人美的感受，不仅形体变得优美，更学会用眼睛去发现美。

4 结语

综上所述，本文就高职健身操舞教学中的美学渗透展开探讨，引导学生在运动过程中领略美、感受美，从而提升学生审美水平。美学教育对学生会产生重要影响，能够帮助学生树立起正确审美理念，并在追求美的过程中不断成长。所以，教师应着眼于学生未来发展，提高健身操舞教学中美学渗透的重视程度，采用多种教学方式开展教学，促进学生身心健康发展。

参考文献：

[1] 常潇雅.浅析学校健美操教学对提高学生审美能力的培养[J].当代体育科技,2015,5(36):85-86.

[2] 沈玉梅.高校健美操教学中美学思想渗透的探索与思考[J].开封教育学院学报,2015,35(5):155-156.

[3] 姜艳,谢争.关于高校健美操教学中美学渗透的探索与思考[J].当代体育科技,2014,4(34):159-160.

[4] 尤慧君.论美学渗透在高校健美操教学中的应用与思考[J].文体用品与科技,2014,(20):113+115.

[5] 翟芳,施霏霏,王林.构建高校健美操美育教学模式的思考[J].扬州大学学报（高教研究版）,2011,15(6):90-93.

[6] 夏昆宣,李翔,段朝盈.健美操教学在高校体育与审美教育中的独特作用[J].大理学院学报,2004,(4):56-59+66.