

啦啦操训练在高校体育教学中的应用与效果

蔺梓姝

(厦门海洋职业技术学院公共教育学院, 福建厦门 361000)

摘要 文章通过分析某高校啦啦操课程的实践案例, 结合问卷调查和访谈数据, 发现啦啦操不仅提升了学生的身体素质, 还增强了其团队协作能力与自信心。此外, 啦啦操的引入有效激发了学生对体育活动的兴趣, 促进了身心健康。研究旨在探讨啦啦操训练在高校体育教学中的实施策略与成效, 以为高校体育教学改革提供新的视角和实践依据。

关键词 啦啦操训练; 高校体育; 身体素质

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.042

在当前高校体育教学中, 传统体育项目的单一性与学生日益增长的个性化需求之间的矛盾日益凸显。啦啦操作为一种集音乐、舞蹈、体操于一体的综合性体育活动, 近年来在高校体育课程中逐渐受到关注。它不仅能够提高学生的身体素质, 还能培养学生的团队精神和艺术审美。本研究通过实证分析, 旨在深入探讨啦啦操在高校体育教学中的应用效果与价值。

1 高校体育教学和啦啦操训练的现状与挑战

1.1 高校体育教学现状分析

随着高等教育的不断发展, 高校体育教学正经历着从竞技导向向健康导向的重要转变。然而, 传统的体育课程设置往往过于重视技能训练而忽视了个体差异与兴趣引导, 导致部分学生缺乏参与热情。加之体育设施资源分配不均、师资力量不足等问题, 使得体育教学难以满足全体学生的需求。面对这一现实, 如何在有限的条件下优化课程设置, 激发学生运动兴趣, 成为摆在各高校面前的一项紧迫任务。

1.2 啦啦操训练在高校的普及情况

相较于足球、篮球等传统体育项目, 啦啦操作为一项新兴的体育活动, 在高校的普及程度尚处于起步阶段。目前, 仅有少数院校将其纳入正式体育课程, 多数高校仍停留在课外兴趣小组层面。尽管如此, 啦啦操以其独特的魅力迅速吸引了大量学生积极参与。这些学校的经验表明, 啦啦操不仅能调动学生积极性, 还有助于塑造积极向上、团结合作的校园文化氛围^[1]。

1.3 面临的挑战与问题

虽然啦啦操在高校体育教学中展现出了巨大潜力, 但在实际推广过程中也遇到了一系列挑战。首先, 教师队伍的专业性和多样性不足是制约其发展的关键因素之一。由于缺乏具有啦啦操专业背景的教师, 很多学校的教学水平参差不齐。其次, 标准化的教学大纲与评价体系尚未建立, 影响了教学质量的一致性和可控性。再次, 资金投入不足限制了设施的更新换代, 如专用训练场地和器材配备不全, 直接影响到训练效率与安全性。最后, 如何在保持传统体育项目的基础上, 合理安排课时比例, 让学生既能体验传统项目又能接触新兴体育形式, 也是高校需要解决的实际问题。

2 啦啦操训练在高校体育教学中的应用策略

2.1 课程设计与教学方法创新

为充分发挥啦啦操在高校体育教学中的积极作用, 课程设计上应突出趣味性 with 实用性相结合的原则。首先, 可以通过增设基础动作学习模块、编排技巧指导环节以及团队配合训练单元, 使学生在掌握基本技能的同时, 逐步提升表现力和团队协作能力。其次, 在教学方法方面, 倡导“教、练、赛”一体化模式, 即理论讲授与实践训练同步推进, 并定期组织小型比赛, 以此检验教学成果, 同时激发学生竞争意识。最后, 可以引入翻转课堂理念, 利用视频资料预习动作, 课堂上重点突破难点, 既提高了教学效率, 又保证了教学质量。

作者简介: 蔺梓姝, 女, 助教, 研究方向: 体育教学。

2.2 教师培训与学生兴趣激发

教师作为啦啦操课程实施的关键，其综合素养直接关系到教学效果。因此，定期举办专题培训，邀请行业专家授课，不仅可以提升教师的专业技能，还能拓宽视野，了解最新趋势。同时，鼓励学生组建啦啦操社团，开展自主训练，由教师担任顾问角色，适时给予技术指导和心理支持。通过举办校园啦啦操大赛等形式多样的活动，营造浓厚的学习氛围，有效激发学生内在驱动力，变被动接受为主动探求。教师还应善于运用新媒体工具，如短视频平台分享精彩瞬间，增加课程吸引力，促使学生在线下实践中不断进步^[2]。

2.3 评估体系与反馈机制构建

建立健全啦啦操课程的评估体系是确保教学质量的前提。首先，该体系应涵盖技能掌握度、团队协作能力和个人创意表现等多个维度，采用定量与定性相结合的方式进行全面考核。同时，引入同伴互评机制，不仅有助于培养学生批判性思维，更能强化学生之间的交流与合作。其次，设立专门的意见收集渠道，及时获取师生反馈，对课程内容和教学方式动态调整，形成闭环式的管理流程。最后，定期召开师生座谈会，面对面听取建议，共同探讨解决方案，从而持续优化教学策略，实现啦啦操课程在高校体育教学中的长效发展。

3 高校啦啦操训练的成效分析

3.1 学生身体素质提升

啦啦操在高校体育教学中的引入，为学生提供了一种集力量、柔韧性与耐力训练于一体的综合性运动方案。经过定期且系统的啦啦操训练，学生的身体素质能够得到显著提升。啦啦操训练中的高强度跳跃、旋转和托举等动作，不仅可以锻炼心肺功能，提高肌肉群的协调性与爆发力，也促进了骨骼的健康发育。尤其是对核心肌群的强化，有效提升了身体的稳定性和平衡感，为学生在其他体育项目的学习和日常运动中打下了坚实的基础。此外，啦啦操的多样化动作要求全身参与，可以实现全身肌肉的均衡锻炼，对塑造健美体态、提升整体身体素质具有重要作用^[3]。

3.2 团队协作能力增强

啦啦操训练在促进学生个体能力提升的同时，更强调团队精神与协作能力的培养。啦啦操表演往往需要团队成员间的密切配合，如复杂的托举动作、精准的队形变换等，这些都需要队员之间建立高度的信任和默契。在训练过程中，学

生能够学会如何有效沟通、相互支持，共同克服困难，从而增强其团队凝聚力和协作精神。通过共同完成一系列高难度动作，团队成员之间形成了深厚的友谊，使得团队协作能力的增强不仅体现在啦啦操训练中，也渗透到了学生的学习和生活中，增强了学生解决复杂问题和应对团队挑战的能力。

3.3 心理负担与压力缓解

高校生活节奏紧张，学业压力大，啦啦操训练为学生提供了一个释放压力、减轻心理负担的有效途径。训练过程中的音乐、舞蹈和团队互动，为学生营造了轻松愉快的氛围，有助于释放积累的负面情绪。在欢声笑语中，学生能够暂时忘却学业和生活中的烦恼，达到身心的放松。此外，啦啦操训练的成就感和团队归属感也能够极大地提升学生的心理满足感，有助于缓解焦虑和抑郁情绪，促进心理健康。

3.4 自信心与自我表达增强

通过啦啦操训练，学生不仅能够学会舞蹈动作和表现技巧，更重要的是获得了展示自我、展现个性的舞台。在团队的鼓励下，许多学生克服了害羞和不自信，勇敢地站在聚光灯下，展现自己的风采。这种体验极大地增强了学生的自信心和自我认同感。特别是在公开表演和比赛中，学生通过团队的共同努力和精彩表现，获得了观众的掌声和认可，能够进一步激发其自信心和自我表达的勇气。啦啦操训练不仅提升了学生的身体素质，更培养了健康的心理状态和积极的人生态度，为他们的全面发展奠定了坚实的基础^[4]。

4 案例研究：某高校啦啦操课程实践

4.1 项目背景与目标

案例高校A，位于中国东部，拥有丰富的体育资源和浓厚的体育文化。面对学生日益增长的个性化需求与体育课程同质化之间的矛盾，该校于2021年初启动啦啦操课程改革项目。项目旨在通过引入啦啦操这一新兴体育活动，激发学生运动热情，提升身体素质，同时增强团队精神与自信心。项目目标设定为：提升学生参与体育课程的积极性；通过一学期的训练，实现学生心肺功能提高15%，柔韧性与协调性提升20%；学生在团队协作与自信心方面有显著进步。

4.2 实施过程与方法

(1) 师资配备：为了保证教学质量，学校特别邀请了一位拥有多年专业啦啦队经验并持有国际认证教练资格证书的老师担任主讲教师。

(2) 课程设计：根据学生基础情况，课程被划分为初级

班和进阶班两个级别。初级班主要教授基本步伐、手势动作及简单的编排组合；而进阶班则侧重于技巧训练如抛接、托举等，并尝试让学生参与创作表演内容。

(3) 时间安排：每周两节课，每节课时长为90分钟，持续一个学期共16周。

(4) 评估机制：除了常规的出勤记录外，期中技能测试和个人/小组展示也是成绩评定依据。

4.3 成效评估与学生反馈

成效评估采用定量分析结合定性访谈的方式进行。通过对参与啦啦操课程前后学生体能指标的变化、心理健康状态改善程度等方面的数据收集整理（表1），辅以问卷调查收集到的学生主观感受，综合评价项目实施效果。

表1 啦啦操课程前后指标记录和变化			
评估指标	课程前 平均值	课程后 平均值	改善率 (%)
身体柔韧性(cm)	35.8	40.2	+12.3%
心肺耐力(min)	10.7	12.1	+13.1%
自信心评分(1~5分)	3.4	4.2	+23.5%
团队协作满意度 (1~5分)	3.6	4.5	+25.0%

从表1可以看出，在经过一学期的啦啦操训练之后，学生们的身体柔韧性和心肺功能都有显著提高，平均值分别增加了约12.3%和13.1%。更重要的是，自信心水平以及对团队合作的认可度也得到了大幅提升，增长幅度均超过了20%，这表明啦啦操不仅有助于身体健康，还能有效增进同学间的友谊，培养良好的集体荣誉感。此外，针对所有参与者发放了一份匿名问卷，结果显示超过90%的学生表示非常喜欢这项活动，并认为它极大地丰富了自己的校园生活体验；85%的同学认为通过参加啦啦操训练，自己变得更加开朗自信，在面对困难时能够更加乐观积极地去应对。

参考文献：

[1] 王建勋,范美艳,施成斌.民办高校体育课程开设啦啦操运动的SWOT分析[J].当代体育科技,2021,11(26):96-98.
[2] 高铭鸿,罗旺.高校体育文化建设中啦啦操运动的应用实践[J].当代体育科技,2021,11(36):84-86.
[3] 王国超.啦啦操运动对高校校园体育文化建设的作用分析[J].当代体育科技,2020,10(30):131-132+135.
[4] 李俊坪.高校体育课堂引入啦啦操的可行性研究[J].当代体育科技,2020,10(4):63+65.
[5] 郭海玲.高校体育文化建设中啦啦操运动的应用实践尝试[J].当代体育科技,2019,9(10):146-147.

5 啦啦操训练的未来展望

5.1 面向个性化与多元化的教学改革

未来的啦啦操教学将更加注重个性化与多元化，教师可以通过大数据分析每位学生的能力水平与兴趣点，定制专属训练计划。课程设置将融入更多风格的舞蹈元素，如街舞、民族舞等，以满足学生多样化的需求，激发更多潜在兴趣。同时，跨学科融合将成为趋势，教师应将啦啦操与音乐、艺术等课程结合，培养学生的综合艺术素养。

5.2 科技融合与智能辅助

科技的快速发展将深度融入啦啦操训练中，教师可以通过智能穿戴设备实时监测学生的心率、运动量等生理指标，确保训练的安全与效率。虚拟现实（VR）技术的应用，将为学生提供沉浸式训练体验，即使在条件不足的情况下也能保持训练的连续性。此外，智能分析软件可以将训练动作精准反馈给教师，帮助学生及时纠正错误，提高训练质量。

5.3 社会化推广与校园文化建设

啦啦操不应局限于校园，而应成为连接学校与社会的桥梁。通过举办城市啦啦操节、与企业合作开展公益活动等形式，使啦啦操的影响力进一步扩大，促进社会对健康生活方式的认同。同时，啦啦操文化将成为校园文化的重要组成部分，不仅体现在日常的训练与比赛中，还可融入校园节庆、社团活动，成为展现学校精神风貌与学生风采的窗口^[5]。

6 结语

啦啦操训练在高校体育教学中的应用，不仅能够丰富体育课程内容，还有效促进了学生的全面发展。它通过提升身体素质、增强团队协作能力、激发学生兴趣，为高校体育教学改革开辟了新路径。未来，啦啦操训练应更加注重个性化教学、科技融合与校园文化的深度融合，在高校体育教育中发挥更大作用。通过持续地探索与实践，啦啦操有望成为高校体育教学中的重要组成部分，为学生的身心健康与全面发展贡献力量。