

## 高校健美操课程领域的拓展

潘苑

(南京工程学院 体育部, 江苏 南京 210013)

**摘 要:**以健美操课程改革为实例,从3个方面探索拓展高校健美操课程领域的新途径:对正规课程教学内容的拓宽,由正规课程向非正规课程拓宽,由显性课程向隐性课程拓宽。

**关键词:**高校;健美操;课程领域

**中图分类号:**G831.32 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)05-0092-02

**Widening field of curriculum of aerobics exercises in colleges and universities**

PAN Yuan

(Division of Physical Education, Nanjing Institute of Engineering, Nanjing 210013, China)

**Abstract:** By taking the example of the curriculum reform in our college's aerobics exercises teaching, the article explores the new ways of the curriculum reform of colleges and universities' physical education from the following three aspects: widening the regular curriculum teaching content; widening from regular curriculum to irregular one; widening from dominant curriculum to recessive one.

**Key words:** colleges and universities; aerobics exercises; field of curriculum

近年来,高校体育课程开始改变和普通中小学类同的局面,特别是选项体育课的开设,不仅为学生提供了满足爱好和发展个性的机会,而且对学生身心素质协调发展起到了良好的作用。但是,随着学生对课程开设有了进一步的需求,重新理解课程的涵义,开拓课程领域已成为进一步开展体育课程改革的必要途径。本文以高校健美操课程为例,论述开拓课程领域的必要性以及实施途径。

### 1 重新理解课程,开拓课程领域

课程可以从狭义和广义两个层面来理解,一般把学校中正规的课堂教学看作为狭义的课程,而把包含正规课程和非正规课程在内的其他课程看作为广义课程。

正规的学科课程有固定教学大纲,由固定教师对由固定的学生组成的班级,在固定的时间上课,这种正规课程保证了知识与技能的系统性,成为当前学校教育的主要组织形式。非正规课程就包含了更多的内容,从课程的组织形式来说,课程包括了正规课程、校内活动课程、社会实验课程、个人体验课程,其中后3种是属于非正规课程。

如果我们从课程的认知和情感特征来进行分析,课程又可分为显性课程和隐性课程,一般情况下,实现认知与技能发展的教学过程呈现显性课程的特征;而实现通过环境影响和人格力量熏陶的过程,呈现隐性课程的特征。这种观念,也是力求拓宽课程领域的一种新观念。

提出广义课程的概念,就是要用大教育观来确定大课程观。开发非正规课程领域就是把体育课程从正规课堂教学的局限中解脱出来,使体育课程走向课外、走向社会、走向生活,使体育成为每个人的自觉行动;开发隐性课程领域就是要将体育课程从单纯的传授知识与技能的局限中解脱出来,重视体育课程的环境影响和人格熏陶,重视体育课程中学生非智力因素的提高;开发课程领域同样也不能忽视对正规课程的改造,改变以教师为中心的传统课程模式,改革课程的内容和方法,使正规课程沿着更为完善的方向发展。

多年来,我校体育课程改变了基础体育课程的单一模式,广泛地开展了满足学生爱好、适合学生需求并能促进学生个性发展的选项课程,健美操选项课程就是其中之一。

但是,健美操选项课是在教学计划规定下的一门正规课程,在传统观念的影响下,我们又仅仅重视了传授知识技能的显性效果。因此,开设这种单一的课程是不能适应课程改革的发展步伐的,也是不能满足学生不断变化的需求的。高校健美操课程的改革必须要改变单一的课程模式,拓宽课程领域。健美操课程领域的拓宽包括3个方面:其一是对正规课程实现教学内容的拓宽;其二是由正规课程向非正规课程的拓宽,其三是由显性课程向隐性课程的拓宽。

### 2 对正规课程教学内容的拓宽

对正规课程教学内容的拓宽,包含了进一步完善原来已

• 收稿日期:2001-03-17

作者简介:潘苑(1965-),女,江苏南京人,讲师,研究方向:体育教学与训练。

开设的课程和开拓新课程。我校在完善原来已开设的健美操选项课的基础上,进一步开设了舞蹈和健美操相结合的选项课,其课程由一门拓宽到了两门。

### 2.1 对传统健美操的内容开拓

我们力求改变过去传统健美操课以实践为主、模仿为主、成套动作为主的教学模式,采用新的内容体系,实现新的课程模式,以实现学生身心协调发展的新目标。首先,我们把健美操课分为理论和实践两个部分:理论课向学生介绍健美操的基本组成、技术特征、竞赛规则,以及健美操的起源和发展概况,目的在于通过理论课的学习,让学生全面地掌握健美操知识,对健美操这一运动项目有真正的了解。实践课中,我们把教学内容作了扩充:包含了基本步法和身体姿态、难度介绍、垫上练习、有氧健身操、竞技健美操,逐渐地提高练习要求,逐步地增加练习难度。其次,我们在传授技术的同时,允许学生根据自己的特点,重新选择套路动作,以形成个人的技术特点,发展学生的个性特长。第三,我们在每一个学生重点选学套路的基础上,开展多种小组合练习,把学生分成小组,让学生自己编排动作,选择音乐,在课堂上模拟比赛,相互打分,以提高学生的学习兴趣和学生的健美操自我创编的能力,进一步巩固学生已经学到的知识。

### 2.2 开设以舞蹈为特色的新课程

为了充实选项课的教学内容,在开设健美操选项课的基础上,开设了以舞蹈为特色的舞蹈健身操选项课,传授了舞蹈、健美操编排的素材,增设了体育舞蹈、民间舞、现代舞方面的内容选修,以满足不同兴趣的学生。

## 3 由正规课程向非正规课程的拓展

健美操选项课作为一门正规课程在向非正规课程拓展的过程中,其内容正进一步向舞蹈、艺术相结合的方向发展。在组织形式上,正进一步向学校社团组织和体育俱乐部的方向发展。通过活动内容的组织形式的拓宽和发展,使学生在体育比赛、舞台表演、团体操表演等方面施展自己的才能。

### 3.1 调整课程领域和组织形式,丰富学习内容

在健美操选修课堂之外,我们还通过校学生会,组织了多个不同名称的运动俱乐部和爱好者团体,指派教师定期、定时对其进行辅导,让有专长和有兴趣的学生在课余时间接受进一步的训练。在俱乐部和爱好者团体中学生经常排练健美操和舞蹈小品,参加各种各样的校内外文娱演出。将非正规课堂由俱乐部引向舞台,让正规课堂上的学习内容在文娱舞台上进行考评。

### 3.2 通过比赛表演,巩固学习成果

学校还组织有专业特长的学生组成运动队参加省、市专业和业余的健美操艺术体操、体育舞蹈比赛,以弥补正规课程教学对学生特点针对性不足的弱点,让特长学生在训练和比赛中开拓视野,发挥各自的能力。我们还组织专选学生排练几十人到数百人的小型团体操,在校运动会和其它校内大型活动中表演,让学生在课堂上学习的知识和技能,在全校师生面前得到表现,使学生学习的价值得到充分的体现。

## 4 由显性课程向隐性课程拓宽

在健美操、舞蹈等学习过程中,掌握知识、技能表现为外在的显性过程,而情感、意志、个性满足等均表现为一种内在的隐性过程。显性课程向隐性课程的拓宽,这是指无论是正规课程还是非正规课程,在重视知识技能的同时,必须要开发非智力因素的学习,必须重视学生的人格培养与个性满足,在此基础上促进精神文明建设。

### 4.1 培养完美人格,丰富校园文化

在音乐的伴奏下进行的舞蹈和健美操的学习过程中,我们不仅教授学生学习专业的知识和技能,还不断地教育学生;我们选修的不仅是一个运动项目,而且是一个与美育有密切关联的课程,不仅表现为形体、姿态等外在美,更要求学生的行为、作风、语言及穿着打扮都要符合美的标准,做一个美的使者去美化校园、感染同学,为创造良好的环境、陶冶高尚的情操、塑造完美的人格起到积极作用。另外,学生在校园内外,参加演出或组织排练,极大地丰富了校园文化,促进学生的身心健康,提高了体育文化素养,形成了良好的体育氛围。

### 4.2 促进人际交流,发展学生个性

学生通过学生体育社团活动,自己编排舞蹈、健美操参加演出,参加比赛,满足了自身的爱好和要求,发挥了个人特长,极大地丰富了创造力,为不同兴趣的学生提供了发展个性的空间。与此同时,增强了同学之间、校园之间的往来,促进了学生间的人际交流,提高了实践能力和组织能力,为今后走向社会,成为优秀的有用之才作了充分的准备。

### 4.3 为终身体育打基础

健美操选项课程,从理论教学开始,从基础动作学起,深入浅出,使学生正确了解健美操的构成和精髓,把课上学习的内容有机地转化成学生自己的东西,通过各种途径增加学生学习健美操的兴趣,增长学生健身、健美的知识,使其在人生的各个阶段、各种不同的环境条件下都能够采用正确的健身方法来保证自身的健康,为今后自觉体育、终身体育打下坚实的基础。

健美操作为体育课程在高校开设已经极为普遍了,但是完善健美操课程、丰富其内涵、拓展其空间,对于我们来说,还远远是一个新兴的和发展的课题。

## 参考文献:

- [1] 吴志超,刘绍曾,曲宗湖.现代教学论与体育教学[M].北京:人民体育出版社,1993.
- [2] 任景岩.大学体育课教材[M].南京:江苏人民出版社,2000.
- [3] 顾渊彦.城外学校体育传真[M].北京:人民体育出版社,1999.
- [4] 王志苏.普通高校体育课程设置的几个问题[J].体育与科学,1999(2):51-53.

[编辑:李寿荣]