

美育视角下民办高校健美操课程思政元素的 发掘与融合研究

——以四川工业科技学院为例

柴亚萍

四川工业科技学院 体育与健康学院

摘要：健美操课程作为一种集健身、健心、美育与德育于一体的综合性体育课程，其在课程思政建设中的价值日益凸显。健美操教师需要不断提升自身的政治素养，深入理解健美操课程中的育人价值，从而更好地引导学生健康成长。这要求健美操教师具备扎实的专业知识，拥有敏锐的思政意识，能够巧妙地将思政元素融入健美操教学中。基于此，本文将详细分析四川工业科技学院在开展健美操教育时应该如何融入思政元素，实现高效的教育。

关键词：健美操；思政元素；教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.04.101

引言

随着时代的发展和人们思想观念的更新，教育和人才培养的模式也在悄然发生变化。教育工作者及相关教育主体逐渐认识到，学生的身体素质和体育教育的重要性不亚于学术知识的传授。这种认识的提升，源于对学生全面发展的深刻理解和对学生综合素质的高度重视。为了响应这种教育趋势，各个高校纷纷开设了一系列丰富多样的体育课程，旨在强化学生的体质，塑造健康的体魄。在高校体育课程中，特别是健美操这类具有鲜明时代特征和广泛群众基础的课程，应当被赋予更深层次的教育内涵。教师需要深入发掘健美操课程中所蕴含的思政元素，并将其与课程教学紧密结合，使学生在锻炼身体的同时，也能够得到思想的启迪和精神的升华。

一、四川工业科技学院健美操课程开展基本情况

随着社会的持续进步，教育事业也迎来了前所未有的发展机遇。教育工作者逐渐认识到，体育活动在塑造学生身心健康方面发挥着不可替代的作用。因此，体育课程在教育体系中的比重逐渐增加，也取得了一系列令人瞩目的教育成果。教学模式的滞后性是高校健美操课程面临的一大挑战。目前，许多高校仍遵循传统的健美操规定套路进行教学，这种以教师为中心、以讲述为主要手段的教学方式，已经无法满足当代大学生的多元化需求，容易导致学生产生厌倦心理。为了激发学生的学习兴趣 and 积极性，必须对现有的教学模式进行革新，引入更多元化、互动性和实践性强的教学方法。

教学内容的固化也是高校健美操课程需要解决的问题之一。目前，健美操课程的教材更新速度较慢，无法跟上时代的步伐，缺乏创新性和时代感。这导致学生对健美操的了解和认识仅停留在表面，无法形成深入的理解和坚定的学习动力。因此，需要不断更新教材内容，

引入更多新颖有趣的元素，使教学内容更加贴近学生的实际需求。此外，教师在教学中的角色定位也值得反思。在传统的健美操教学中，教师往往占据主导地位，学生的主体性没有得到充分发挥。为了培养学生的自主学习能力和创新精神，应该转变教师角色，从主导者变为引导者和支持者，让学生在教学中发挥更大的主动性。

二、美育视角下课程思政融入健美操课程的育人优势

1. 增强健康美，弘扬传统文化

健美操作为有氧运动的一种独特形式，已经通过无数的实践证明了其巨大的益处。这种运动极大地提升了参与者的心肺功能，强化了身体柔韧性和灵活性，成了展现健康美的一种富有成效的机制。无论是年轻人还是老年人都可以从中受益，感受到身体在运动中焕发出的活力与魅力。健美操在校园的普及与推广，使得这项运动更加深入人心。其套路中巧妙地融入了众多中国传统音乐元素，与独特的肢体动作相结合，不仅让健美操更具时尚性，还烙印上了民族文化的印记。参与者只需随着音乐节奏，优雅地舞动身体，重复一些简单的动作，便能在轻松愉快的氛围中，使身体得到充分的锻炼。通过健美操这一形式，中国的优秀传统文化得到了继承与弘扬。每一个动作、每一个节奏，都仿引导着人们在运动中感受文化的深厚底蕴。

2. 塑造体型美。培养坚韧品质

优雅的体态是一个人独特气质与风度的核心要素。健美操是一种独特的身体锻炼方式，要求练习者在每一个动作中都展现出挺拔、活力四溢且充满美感的姿态。通过长期的坚持与练习，人们能够有效地减少多余的脂肪，塑造出匀称健美的身材，在这一过程中不断优化自

己的体态，甚至在一定程度上弥补先天体形上的不足。然而，健美操的学习过程并非一帆风顺。它需要练习者结合不同的音乐风格，通过基本步伐的反复训练，逐步掌握其精髓。这种重复与磨炼能够培养人们吃苦耐劳、持之以恒的品质。在这一过程中，练习者不仅提升了身体素质，更在精神层面上得到了升华，培养了积极进取的人生态度。长期的健美操练习还能对练习者的文化素养、艺术修养和审美能力产生深远的影响。

3. 缓解精神压力，培养健康心理

随着现代社会的飞速发展，人们的生活节奏日益加快，仿佛每天都在与时间赛跑。这种快节奏的生活虽然带来了便利，但同时也给人们带来了巨大的精神压力。长期的精神压力不仅会影响心理健康，还可能诱发各种身体疾病，如高血压、心脏病、癌症等。在这样的背景下，健美操作作为一种独特的体育运动，逐渐受到了人们的青睐。健美操结合了音乐、舞蹈和体育元素，使参与者在轻松愉快的氛围中释放压力，享受运动的乐趣。在优美的音乐伴奏下，人们可以尽情舞动身体，感受每一个细胞的活力与激情。通过健美操的锻炼，人们可以锻炼身体，提高身体素质，调节心理状态，缓解精神压力。

4. 培育团队精神，提升协作意识

健美操作作为一种独特的体育运动形式，具有锻炼身体、塑造形体的功能，更蕴含着丰富的育人素材。通过长期的参与和练习，健美操不仅能够塑造健美的体魄，更能在无形中培养参与者的团结协作精神，对个体的全面发展起到积极的推动作用。健美操的魅力不在于个人技巧的炫耀，而在于整个团队的默契配合与和谐统一。每一个动作、每一个节奏都需要团队成员之间的密切协作和沟通。这种协作沟通能力是对技能的要求，更是一种换位思考能力的体现。每个成员都需要站在团队的角度，思考如何更好地融入集体，为团队的整体效果做出贡献。

三、美育视域下四川工业科技学院健美操课程思政教育策略

1. 创新教学模式方法

随着教育事业的快速发展与教学实践经验的深厚累积，教育行业的专家学者纷纷提出了众多前瞻性的教育理念和教学方法。这些理念和方法丰富了教师的教学手段，为学生提供了多样化的学习路径。首先，体验式教学法强调学生的实践与参与。在这种教学方法下，教师不再是单纯的知识传授者，而是引导学生通过亲身尝试和练习来深入体验健美操的魅力。例如，教师可以安排学生轮流担任带操的角色，让学生在带领大家练习的

同时，也能从他人的反馈中了解自己的表现，从而更加积极地投入到健美操的学习与实践中。其次，“互联网+”教学法的兴起为健美操教学带来了革命性的变革。在信息化时代，互联网成了获取教学资源的重要途径。教师可以充分利用互联网上的丰富资源，如专业人士的健美操教学视频、比赛记录等，让学生在家中也能感受到健美操的韵律与力量。同时，教师还可以借助互联网平台与学生进行实时互动，及时了解学生的学习情况，为课堂教学提供更加精准的指导。最后，激励教学法在健美操教学中发挥着十分重要的作用。健美操是一项需要付出大量努力和汗水的运动，需要学生具备坚定的意志和自信心。在教学过程中，教师要善于发现学生身上的闪光点，及时给予肯定和表扬，让学生在感受到自己的进步的同时，更加自信地面对未来的挑战。

2. 科学设计教学内容

首先，对于知识目标而言，学生需要深入了解健美操的演进过程，把握其历史脉络，掌握健美操的基础理论，了解基本概念和原则。此外，需要熟知健美操竞赛的规则和评判标准，以便在参与比赛时能够展现自己的技能。学生还需要在理论知识的指导下，进行实践性的健美操运动，将理论知识转化为实际操作，从而更好地理解和掌握健美操。其次，对于能力目标，教学活动将着重于提升学生的实践技能。目标是让学生熟练掌握健美操的基本动作和技巧，教授学生如何将健美操动作与音乐相结合，创作出富有节奏感和美感的健美操。注重培养学生的团队协作能力和人际交往能力，通过集体练习和团队活动，让他们了解团队合作的重要性，提升团队凝聚力。最后，对于思政目标，健美操作为一门具有美学价值的课程，可以借此机会培养学生的审美意识和审美能力。引导学生欣赏健美操的美感，理解其内在的价值，从而让学生能够在日常生活中发现和欣赏美。除此之外，强调健美操练习的持久性和坚持性，让学生明白只有通过长期的努力和坚持才能达到良好的健身效果。面对困难和挑战，鼓励学生保持积极的态度，勇于面对并克服困难，培养学生的坚韧精神和毅力。

3. 提高学生参与程度

大学生的思维活跃，充满创造力和想象力。在成长过程中受到了来自不同文化和思想的熏陶和影响，这使得他们的思维方式和观念更加多元化和新颖。这种新颖的思维方式和观念，无疑为高校健美操课程注入了新的活力和创新元素。在健美操课程的教学过程中，教师应当注重提高学生的课堂参与度，充分发挥学生的主体作用。这不仅可以激发学生的学习兴趣 and 热情，还可以培养学生的自主学习能力和团队协作精神。同时，教师

应当将思政教育与课程教学紧密结合,让学生在学健美操技能的同时,接受到思想政治教育的熏陶和影响。传统的健美操课程教学方式往往比较单一和枯燥,主要由教师向学生讲解动作要领,然后学生进行重复性的练习。这种教学方式虽然能够让学生掌握基本的健美操技能,但很难激发学生的学习兴趣 and 热情。因此,教师可以尝试改变教学方式,向学生征集意见和建议,利用集体智慧,集思广益,设计出更加多样化和有趣的教学活动。例如,可以进行小组练习、一对一搭档、自由表演、根据背景音乐随机编排健美操动作等形式多样的教学活动。这些活动不仅可以活跃课堂氛围,提高学生的参与度,还可以让学生在实践中锻炼自己的创造力和想象力。

4. 优化完善评价体系

首先,为了更全面地评估教学质量和满足学生的需求,教师可以将学生纳入评价体系中,充分利用教务系统这一便捷工具来收集学生的反馈意见。教务系统作为学生在校期间常用的互动平台,可以记录学生的学习进度和成绩,能够成为师生沟通的桥梁。教师可以借助这一平台,系统地整理健美操课程及课堂教学的基本情况,向学生征求宝贵的意见和建议。为了使学能够更轻松参与评价过程,教师可以精心设计一系列问题,以表格或调查问卷的形式呈现,确保问题清晰明了,能够迅速引导学生找到回答的重点。这样能够提高评价的效率和准确性,让学生感受到自己的参与价值。其次,在师生日常的互动和交流中,教师应该保持敏锐的洞察力,时刻关注学生对课堂教学和活动的反应。当教师尝试新的教学方法、引入新的教学器材或开展新颖的教学活动时,应及时向学生征询感受,认真倾听学生的声音,积极采纳合理的建议。这种互动能够增强师生之间的信任和沟通,为健美操课程的持续改进提供有力的支持。当课时安排允许的情况下,可以组织健美操授课教师之间的听课活动。这种活动能够让教师们互相学习、取长补短,能够从专业的角度深入剖析健美操课程教学中存在的问题。

5. 加强监督管理工作

首先,构建一个专门的监督管理部门至关重要,需要精心挑选和调配相关教师及管理人员,可以组建一个高效的监管小组,以确保高校健美操课程的质量得到全面提升。其次,为了保障监督管理工作的有序进行,必须建立一套完善的工作体系。校级管理部门应制定教学质量监督管理的核心制度和基本框架。在此基础上,健美操课程授课的二级学院应根据自身的实际情况,进一步细化工作细则,确保顶层设计能够转化为切实有效的

措施和政策。高校必须高度重视教师队伍专业水平的提升。通过与当地教育部门的紧密合作,可以共同组织一系列针对高校教师的培训活动,旨在提升他们的专业能力和教学水平。除了外部的培训和支持,教师自身也应加强思想认识,积极主动地提升教学能力。在当前信息爆炸的时代,互联网和信息技术为教师提供了前所未有的学习资源。通过观摩其他教师的授课视频、研究健美操比赛视频等方式,教师可以不断学习和借鉴先进的教学方法,从而弥补自身在教学方面的不足。此外,教师还可以根据学生的实际水平,对比赛动作进行适当调整和进,使其更加符合高校健美操课程的教学需求,进一步丰富教学内容。

结语

综上所述,在高校健美操课程的教学过程中,教师是技能的传授者,更是学生品德与情操的引导者。教师应敏锐地捕捉课堂中的每一个细微之处,将思政教育巧妙地融入其中。通过健美操这一独特的载体,教师可以培养学生的集体协作精神,让学生在舞动中感受团队的力量,学会与他人和谐共处。健美操作为一种表现美、创造美的艺术形式,能够激发学生的审美能力和表现欲望。教师在教学中应鼓励学生大胆展示自己的美,不仅是在动作上的精准与优雅,更是在心灵上的自信与阳光。

参考文献

- [1] 李淑萍, 刘军勇, 杜彩凤等. 新时代高校健美操课程思政元素挖掘与探析[J]. 当代体育科技, 2023, 13(35): 137-139.
 - [2] 徐洁, 谭乔尹. 课程思政融入高校健美操课程教学的理论逻辑、现状审视与路径优化[J]. 青少年体育, 2023, (05): 37-39.
 - [3] 任雪. “体教融合”视阈下高校健美操发展困境与路径探究[J]. 武术研究, 2023, 8(02): 153-156.
 - [4] 余慧琳, 袁青婷, 吴文雅. 高校公共体育健美操课程思政建设研究[J]. 公关世界, 2023, (04): 141-143.
 - [5] 曾玲玲. 新时代背景下高校健美操课程思政体系的构建[J]. 当代体育科技, 2023, 13(05): 165-168+176.
- 作者简介: 柴亚萍(1992.05-),女,汉族,河南安阳人,硕士,讲师,研究方向: 体育教学理论与实践。
- 基金项目: 2023年四川工业科技学院校级教育教学改革项目-美育视角下民办高校健美操课程思政元素的发掘与融合研究——以四川工业科技学院为例,编号: cgkjg-202330。