

KDL 课程理念在普通高校健美操教学中的实验研究

赵 婷 陈丹丹* 汪毅强 张晓冉

西北师范大学体育学院, 甘肃 兰州 730000

[摘要]为探索 KDL 课程理念在高校健美操教学中的应用效果,本研究采用文献资料、实验、问卷调查和数理统计等研究方法,对某高校 68 名选修健美操课程的学生进行为期 16 周的教学实验。实验组(n=34)采用 KDL 理念指导的教学模式,强调“理解-实践-热爱”的递进式学习;对照组(n=34)采用传统教学模式。通过技能考核、体质测试和心理量表评估教学效果。结果显示:实验组在身体素质、体育学习兴趣及健美操技术能力方面要优于对照组。研究表明,KDL 理念通过强化认知参与和情感体验,能有效提升高校健美操教学质量和学生体育素养,为体育课程改革提供实践依据。

[关键词]KDL 课程理念;普通高校;健美操教学

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16956

中图分类号: G633.96

文献标识码: A

Experimental Research on KDL Curriculum Concept in Aerobics Teaching in Ordinary Universities

ZHAO Ting, CHEN Dandan*, WANG Yiqiang, ZHANG Xiaoran

College of Physical Education, Northwest Normal University, Lanzhou, Gansu, 730000, China

Abstract: In order to explore the application effect of KDL curriculum concept in college aerobics teaching, this study used research methods such as literature review, experiments, questionnaire surveys, and mathematical statistics to conduct a 16 week teaching experiment on 68 students who chose aerobics courses in a certain university. The experimental group (n=34) adopted a teaching mode guided by the KDL concept, emphasizing the progressive learning of "understanding - practice - love"; The control group (n=34) adopted traditional teaching mode. Evaluate teaching effectiveness through skill assessments, physical fitness tests, and psychological scales. The results showed that the experimental group was superior to the control group in terms of physical fitness, interest in sports learning, and aerobics skills. Research has shown that the KDL concept can effectively improve the quality of aerobics teaching and students' physical literacy in universities by enhancing cognitive participation and emotional experience, providing practical basis for physical education curriculum reform.

Keywords: KDL course philosophy; ordinary universities; aerobics teaching

引言

近年来,随着教育改革不断发展,体育课堂改革不断推进,对课堂质量的要求也相应提高,以往传统教育注重知识灌输,忽视了学生的实践能力和应用能力的培养,学生在学习过程中缺乏学习兴趣,导致学习动力不足,甚至产生厌学的心理。因此需要我们进一步改善体育课堂质量,促进学生身心健康发展。《“健康中国 2030”规划纲要》提出高校通过体育课堂教学提高学生学习主动性,增强学生体质,培养健康生活方式。

KDL 课程理念的提出是对当代教育挑战的积极回应,旨在通过知识、学科和素养的有机结合,培养具有综合能力、创新精神和全球视野的未来人才。这一理念不仅顺应了教育改革的趋势,也为解决当前教育中的实际问题提供了新的思路和方法。因此,本研究基于教育改革的趋势,将 KDL 课程理念融入普通高校健美操教学中,通过教学实验得出的结果,总结 KDL 健美操课程对学生体育运动兴趣、运动能力和健美操技能的影响,并分析其原因,提出富有建设性的建议。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以 KDL 课程理念下普通高校健美操教学中的

实验研究为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过西北师范大学图书馆、健美操相关书籍、中国知网等数据库,系统梳理和分析已有的研究成果,包括政策文件、学术文章、研究报告等,来构建研究的理论基础和背景。

1.2.2 问卷调查法

根据本研究需要采用顾勇海的《大学生体育学习兴趣量表》,分别在实验前后对学生体育学习兴趣进行测试,量表发放与回收是在实验前和实验后的体育课上发放给实验组与对照组的学生,要求学生在课上完成问卷的填写。实验前共发放回收问卷 68 份,问卷有效率为 100%,实验后共发放回收问卷 64 份,问卷有效率为 96.87%。

1.2.3 实验法

选取兰州市某高校大一两个公体班的学生为研究对象,其中实验组 34 人(男生 16 人,女生 18 人),对照组 34 人(男生 14 人,女生 20 人),对其进行为期 16 周的教学实验,每周 2 次课,每次 60 分钟。实验组采用 KDL 课程理念下设计的教学进行教学,对照组按照学校规定的

上课内容进行教学。实验前对学生身体素质、体育学习兴趣进行测试,经过 16 周实验后对学生身体素质、体育学习兴趣及健美操运动技能进行测试。以探寻 KDL 课程理念下对学生三方面产生的影响。

1.2.3.1 实验目的

2024 年 9 月-12 月通过将 KDL 课程理念应用在高校健美操教学中,验证其在高校健美操教学中的有效性,探索一种能够促进学生知识、技能和情感态度全面发展的教学模式,为高校体育教学改革提供新的思路和方法。

1.2.3.2 实验对象

抽取兰州市某高校大一两个公体班的学生为实验对象,实验组 34 人(男生 16 人,占全班 05%,女生 18 人,占全班 52.95%)对照组 34 人(男生 14 人,占全班 41.17%,女生 20 人,占全班 58.83%),对两个班学生的基本情况了解,是否有健美操学习的基础,经比较分析,两组间学生基本信息情况无显著性差异。

1.2.3.3 测试指标

(1) 身体素质指标

身体素质指标选取 2014 年修订的《国家学生体质健康标准》中:50m 跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上(男)、1min 仰卧起坐(女)、800m 跑(女)、1000m 跑(男)项目进行实验前、实验后的测试,且两次测试均由同一老师记录。

(2) 学习兴趣指标

本研究学习兴趣指标采用顾勇海的《大学生体育学习兴趣量表》,在实验前和实验后分别发放给学生,测试学生体育学习兴趣情况。量表包含 5 个维度,共 27 题,维度 1:积极性(第 1、2、3、4、5、6 题),维度 2:消极性(第 7、8、9、10、11、12 题),维度 3:技能学习(第 13、14、15、16、17 题),维度 4:业余爱好(第 18、19、20、21、22 题),维度 5:体育关注度(第 23、24、25、26、27 题)。量表采用里克特 5 级计分制进行计算,反向计分的题目进行反向计算。

(3) 健美操技术能力指标

健美操技术能力通过专家访谈、资料的梳理与分析,选取了基本动作规范性、节奏感与音乐配合、表现力与艺术性六三个方面进行测试。

1.2.3.4 实验变量

(1) 因变量

进行 16 周教学干预后,两个班学生的身体素质、体育学习兴趣和健美操技术能力。

(2) 自变量

实验组采用 KDL 课程理念下教学设计进行教学,对照组按照常规教学内容进行教学。

(3) 变量的控制

为保证本研究实验的科学性和有效性,两个班的授课老师由同一人担任,保证教师教学能力与教学风格的一致

性。为保证测试结果的公正性,授课老师不参与评分测试,由专门老师进行测试,最大程度上保障实验结果的真实性与科学性。

1.2.4 数理统计法

本研究通过发放问卷,回收调查所得数据,通过 SPSS、EXCEL 等软件,对数据进行分析,为本研究提供数据支撑。

2 结果与分析

2.1 实验前、后学生身体素质影响分析

由表 1 可知,教学前、后 2 组学生身体素质中 50m 跑不具备统计学意义($P>0.05$)。通过 16 周教学,两组学生在立定跳远、坐位体前屈、1min 仰卧起坐(女)、引体向上(男)、800m 跑(女)、1000m 跑(男)都有了提升。实验后:(1)2 组学生在立定跳远、引体向上(男)、800m 跑(女)和 1000m 跑等方面都有了提高,(2 组 $P<0.05$),不管哪种教学理念,通过教学学生的身体素质都能得到良好的改善。(2)2 组学生在坐位体前屈方面,都有了很大的进步,且实验组教学前后存在非常显著性差异($P<0.01$),可见 KDL 课程理念下的教学效果(实验组)要优于对照组。(3)实验组和对照组经过教学后都能提升学生的 1min 仰卧起坐水平,且实验组干预后的成绩与实验前存在非常显著性差异($P<0.01$)。

表 1 实验前后两组学生身体素质情况对比

指标	实验组			对照组		
	教学前	教学后	P	教学前	教学后	P
50m 跑	8.63±1.05	8.52±0.76	0.573	8.75±1.06	8.73±1.02	0.787
立定跳远	1.64±0.25	1.83±0.18	0.01*	1.65±0.31	1.83±0.28	0.042*
坐位体前屈	8.38±7.18	10.09±5.38	0.001**	9.53±7.11	11.71±6.52	0.031*
仰卧起坐(女)	19.06±7.09	20.39±6.94	0.005**	19.01±7.99	20.60±8.12	0.024*
引体向上(男)	5.79±3.92	6.34±3.72	0.016*	5.71±4.32	6.16±3.63	0.025*
800m 跑(女)	284.8±33.67	280.44±33.73	0.032*	283.1±30.59	281.70±27.05	0.025*
1000m 跑(男)	290.7±21.28	288.63±21.36	0.021*	292.5±28.67	285.57±30.84	0.02*

注: **表示 $P<0.01$, *表示 $P<0.05$ 。

2.2 实验前、后学生体育学习兴趣影响分析

由表 2 可知,实验组和对照组在教学前学生的体育学习兴趣不存在明显差异。经过 16 周的教学后,两组学生的体育学习兴趣均有了提升,且实验组教学前后存在非常显著性差异($P<0.01$),从平均值来看,教学后实验组的平均值要高于对照组的平均值($85.24>83.24$),实验组提高了 3.39 分,对照组提高了 1.74 分,两种教学都有利于提升学生体育学习兴趣,但 KDL 课程理念对学生体育学习兴趣产生的效果更好。

表 2 实验前后两组学生体育学习兴趣情况对比

指标	实验组			对照组		
	教学前	教学后	P	教学前	教学后	P
体育学习兴趣	81.8±7.63	85.2±7.28	0.001**	81.5±7.66	83.24±7.56	0.042*

注：**表示 $P<0.01$ ，*表示 $P<0.05$ 。

2.3 实验后学生健美操技术能力对比分析

经过 16 周教学后对实验组和对照组健美操技术能力采用独立样本 T 检验结果得出，教学后实验组健美操技术能力总成绩与对照组相比有显著性差异 ($P<0.05$)，说明 KDL 课程理念与常规教学相比，健美操技术能力提升效果要优于常规教学方法。

表 3 实验后两组学生健美操技术能力对比分析

类别	实验组	对照组	P
健美操技术能力	48±5.76	45±5.56	<0.05

注：**表示 $P<0.01$ ，*表示 $P<0.05$ 。

3 讨论与分析

3.1 实验干预对学生身体素质效果分析

根据实验结果来看，传统健美操教学与 KDL 课程理论教学两种方法对学生的身体素质都有不同程度的影响。实验后，实验组和对照组与实验前比较，对学生的身体素质都有了明显提高。说明两种教学都对学生的身体素质有明显的促进作用，反映了 KDL 课程理念教学在高校健美操教学中也非常适用。在实验干预下，实验组的坐位体前屈 ($P=0.001$) 和 1min 仰卧起坐 ($P=0.005$) 的显著性均小于 0.01，而对照组该身体素质两项指标的显著性均小于 0.05，成绩提升明显。除了健美操运动因自身特点，可有效地改善学生的柔韧素质^[1]。更多在于 KDL 课程理念教学的独特性，一方面与传统健美操教学相比，KDL 课程理念在教学过程中注重与“知之”结合向学生传输^[2]，不是简单的模仿而是学会思考与判断，面对健美操成套动作组合，能够理解动作之间的衔接，主动高效完成成套动作。且坐位体前屈与仰卧起坐在这种教学下能更好掌握动作技巧，对其提升也更为明显。另一方面正是因为 KDL 课程理念在教学中讲究创设情境，以此提高学生练习的积极性，同时通过以赛代练提升学生比赛技巧，完善动作及其质量，一定程度上促进身体素质的提高。

在实验干预后，不难发现只有在 800m 与 1000m 两项指标上，对照组的提升效果高于实验组。究其原因 KDL 课程理念在教学过程中偏重于理论知识的讲解^[3]，因此在课堂教学中会占用原来的耐力素质练习时间，而对照组练习时间较其更充裕，因此对学生的耐力素质像 800m 和 100m 提高也较为明显。反观在 50m 指标上两组均表现为不显著，可见两种教学对学生的 50m 提升效果不明显，原因在于 50m 属于短跑项目，需要较高的爆发与基础力量支撑，而健美操运动恰恰缺乏这方面，以柔韧为主，故

而两种教学未对该指标有明显的促进作用。

3.2 实验干预对学生体育学习兴趣效果分析

根据实验结果来看，两种教学对学生体育兴趣都有显著性提升，其中传统健美操教学 (p 值小于 0.05) 对学生体育学习兴趣的效果影响低于 KDL 课程理念教学 (p 值小于 0.01)，可见 KDL 课程理念在高校健美操教学中对学生体育学习兴趣提高更显著。KDL 课程理念强调以学生为主体，尊重学生身心发展规律与实际需求^[4]，在健美操教学中，根据高校学生身心发展特点，制定个性化的健美操教学单元计划，满足学生需求，是形体健美亦或是减肥；同时鼓励学生展开小组合作、自主探究等学习方法，在学习过程中学会独立思考问题、解决问题的能力，提高学生在健美操课程中自我探索的兴趣。

除此之外，还与两种教学的侧重点不同有关。传统健美操教学重视学生对技能的掌握程度，故通过重复练习达到学生对成套健美操动作的连贯性，但这种传统教学容易让学生感到疲倦，甚至是厌恶，更别说提起学生的学习兴趣；再者高校学生以修体育学分为主，在学习过程中重分数轻过程，无法理解健美操动作之美，也自然难以产生进一步学习健美操的兴趣。相反 KDL 课程理念教学重视运用多种情境进行教学，比如在教学过程中为缓解课堂气氛、提高学生注意力，往往会创设有关健美操游戏；为进一步提高学生学习兴趣，通过各种形式的比赛，增加学生自信，感受健美操运动独特魅力，由此产生浓厚的学习兴趣。

3.3 实验干预对学生健美操技术能力效果分析

根据实验结果来看，在实验干预后，两组在健美操技术能力方面具有显著性，且 KDL 课程理念教学下的实验组在健美操技术能力方面略胜于传统健美操教学。主要原因在以下几个方面：其一在于实验组在 KDL 课程理念的渲染下，学会主动思考理解动作之间的联系，能够更加快捷学习并掌握成套健美操动作，从而进一步提高健美操动作质量。其二 KDL 课程理念突破传统教学方式的束缚，鼓励学生在情境下去运用知识与掌握技能^[5]。在高校健美操教学过程中针对实验组，安排了各种形式的比赛，以期学生在以赛代练的过程中理解健美操运动并提高其认识。同时运用学生自评、互评等多种评价方式，一方面提高学生自我反思能力，明晰自身存在的优缺点，另一方面面对小组或班上同学的优点，学会赞赏与借鉴学习，以此来弥补自身缺点，以便进一步掌握、巩固与提高自身的健美操技术能力。其三 KDL 课程理念注重以学生为主体，培养学生的兴趣，这恰恰也是在体育技能学习过程中起到重要作用。在教学过程中，KDL 课程理念因其丰富的教学形式，让学生感受到自己是课堂的主体，从而喜欢进行课堂学习；继而引导帮助学生去感受健美操运动魅力，从而喜欢健美操运动，愿意花更多的时间去钻研、练习甚至是去编排相关动作，日复一日不仅健美操技术水平提高，

还增强了其在健美操动作编排方面的创造能力。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 身体素质方面

在实验后两组都有不同程度的提高。其中 KDL 课程理念教学在坐位体前屈与 1min 仰卧起坐两项指标上较于传统健美操教学成绩提升效果明显。

4.1.2 体育学习兴趣方面

在实验后两组体育学习兴趣都有了显著提高，但 KDL 课程理念教学的实验组更能有效提高高校学生对健美操运动的学习兴趣。

4.1.3 健美操技术能力方面

在实验后两组技术能力都有显著性提高，其中 KDL 课程理念提高高校学生的兴趣，从而对高校学生掌握与提高健美操技术能力起到明显提升效果。

4.2 建议

4.2.1 通过本文实验结果，KDL 课程理念教学明显优于传统健美操教学，建议后续可以将该教学理念进行推广，但同时要注重各学段学生身心发展规律，制定个性化教学内容。

4.2.2 本文主要针对 KDL 课程理念在健美操课上的培养，应该关注其课外体育活动的影响，激发学生对课后体育活动的参与。

4.2.3 本文以健美操运动项目为研究案例，探究其对高校健美操学习效果，未来研究可针对其他体育项目，论证是否具有 consistency 或差异性。

基金项目：西北师范大学 2025 年度校级研究生科研资助项目，KDL 课程理念在普通高校健美操教学中的实验研究，项目编号：KYZZS2025110。

[参考文献]

- [1]白雪.高校健美操教学对学生心理素质及体质健康的提升作用[J].太原城市职业技术学院学报,2025(3):97-99.
- [2]文嘉华.KDL 课程理念下初中健美操教学效果的实证研究[D].青岛:青岛大学,2023.
- [3]裴慧锋.KDL 教学理念在我国高校田径课程中的应用研究——以山西农业大学为例[J].体育科技文献通报,2024,32(4):199-201.
- [4]郭强,姚舒颖,汪晓赞,等.KDL 课程对小学生体育学习兴趣与体质健康水平影响的实验研究[J].体育学刊,2025,32(2):132-138.
- [5]李光霞,李雪梅,李振振.KDL 教学理念在健美操教学中的应用[J].冰雪体育创新研究,2020(4):42-43.

作者简介：赵婷（2001—），女，汉族，四川广元人，硕士在读，西北师范大学，研究方向：学校体育理论与方法。

*通讯作者：陈丹丹（2000—），女，汉族，四川泸州人，硕士在读，西北师范大学，研究方向：运动训练。