

# 高校民族健身操教学存在的问题与策略分析

杨乙元 康熙 张昌爱

六盘水师范学院 体育学院, 贵州 六盘水 553004

**[摘要]**在当前社会发展的背景之下,高校在建设的过程中需要加强对于体育发展的重视程度。由于民族健身操是一项具备民族特色的体育健身课程,可以有利于我国弘扬民族传统文化,增强学生的身体素质。随着当前高校民族健身操的发展,在教学的过程中仍然存在一些问题,这就导致实际的教学系统性较弱,出现内容不充实的情况,这些情况都会影响到高校民族健身操教学的进程。文中主要分析了当前高校民族健身操教学的现状,探究高校民族健身操教学过程中存在的问题,提出高校民族健身操教学具体的策略。

**[关键词]**民族健身操; 教学问题; 教学策略

DOI: 10.33142/fme.v3i2.6071

中图分类号: G642

文献标识码: A

## Problems and Strategies of National Aerobics Teaching in Colleges and Universities

YANG Yiyuan, KANG Xi, ZHANG Changai

School of Physical Education, Liupanshui Normal University, Liupanshui, Guizhou, 553004, China

**Abstract:** Under the background of current social development, colleges and universities need to pay more attention to sports development in the process of construction. Because national aerobics is a physical fitness course with national characteristics, it can help China carry forward national traditional culture and enhance students' physical quality. With the current development of national aerobics in colleges and universities, there are still some problems in the teaching process, which leads to the weak actual teaching system and insufficient content, which will affect the process of national aerobics teaching in colleges and universities. This paper mainly analyzes the current situation of national aerobics teaching in colleges and universities, explores the problems existing in the teaching process of national aerobics in colleges and universities, and puts forward the specific strategies of national aerobics teaching in colleges and universities.

**Keywords:** national aerobics; teaching problems; teaching strategy

在民族传统体育产生发展的过程中,民族健身操是一个十分重要的组成部分。在这一部分发展的过程中,就需要引起高校地重视。国家民委组织创编人员在就对民族健身操进行了编排<sup>[1]</sup>。同时,我国很多民族地区也在发展与自身民族特色相关的民族健身操,民族健身操在开展的过程中,主要是将民族音乐作为背景音乐,利用传统的舞蹈服饰民族舞蹈服饰来体现出民族日常生活特点和细节。在当前我国倡导民族团结,民族传承的背景之下,民族健身操的推广具有十分重要的意义<sup>[2]</sup>。但是,由于民族健身操在社会和高校的发展时间较短,在其中存在着很多问题需要进一步完善和解决<sup>[3]</sup>。

### 1 高校民族健身操教学现状研究

在高校体育课程建设的过程中,普及和退休民族健身操项目具有十分重要的意义<sup>[4]</sup>。但是,目前在高校体育教学中的发展并不是很理想,高校也并没有融入到民族健身操这一课程,即使有也只是很小的一部分<sup>[5]</sup>。与此同时,也存在着民族健身操师资力量不足、学生主体作用不突出、缺乏提高巩固、课程体系不完整、课程设置不合理等诸多问题<sup>[6]</sup>。此外,很多教师在实际民族健身操的教学开展过程中,没有将民族健身操教学了解地十分透彻,民族健身

操的教学无法有效提高教学质量和使民族健身操项目在高校落地生根。同时还存在将民族健身操教材中的内容教授给学生,就算完成了教学任务,这样一种教学方式与传统教学没有任何差异,起不到改良教学效果的目的<sup>[7]</sup>。与此同时,还有不具备运用信息化教学的能力,没有灵活使用互联网,也限制了高校民族健身操教学的开展<sup>[8]</sup>。

### 2 高校民族健身操教学中存在的问题

#### 2.1 高校民族健身操师资的力量不够

从当前的高校民族健身操项目发展情况来看,很多学校在师资力量设置的过程中并没有为这一课程配备专业的教师。只是由一些民族传统体育课程或健美操教师来担任民族健身操的教学,很多教师的教学方向和能力与这门课程不匹配<sup>[9]</sup>。在民族健身操教学开展的过程中,会偏向于现代化体育教学或自身体育项目的教学,这就导致不能很好地展示其中的民族特色<sup>[10]</sup>。这也就表明,当前民族健身操教师十分紧缺,具有民族健身操教师资格的比较少,因此师资力量比较欠缺。教师在民族健身操教学过程中的水平也有待提高,很多教师仍然处于摸索阶段<sup>[11]</sup>。在讲解的过程中,不能够简明扼要,对民族文化进行讲解,因此学生在学习民族健身操的过程中停留于表面,不能展现出

民族健身操中的地域性和民族性的特点<sup>[12]</sup>。

## 2.2 学生主体作用不足

当前,很多高校在发展民族健身操的过程中都是以一套民族健身操的套路来开展教学<sup>[13]</sup>。在整体民族健身操教学过程中,教师只是单一地去传授民族健身操基本动作、套路、技能等,并没有挖掘其中的民族文化内涵<sup>[14]</sup>。在民族健身操教学开展的过程中,从开学到期末考试也只有两种教学模式。这样一种教学方式主要是以满堂灌的形式来开展,会阻碍学生的个性发展<sup>[15]</sup>。此外,也会导致基础较好的同学感觉到民族健身操的动作过于简单,而基础较差的同学又认为民族健身操的动作过难过大,这就使得学生在学习民族健身操的过程中,会对民族健身操失去兴趣,导致高校民族健身操的教学效果不够理想<sup>[16]</sup>。

## 2.3 取乏纠错、巩固和提高

在高校实际开展民族健身操教学的过程中,教师会比较忽略对于学生错误动作的纠正<sup>[17]</sup>。因此,难以让学生能够认识到自己动作中的不足之处,加以巩固和提高,这就导致在学生学习的民族健身操的过程中会出现两种反差。民族健身操的两个班,一个班学生的动作可能会比较到位,优美,能够展现出民族健身操的独特韵味,而另一个班可能会对民族健身操的动作记不清,导致动作做不到位的情况,难以凸显出民族特色<sup>[18]</sup>。

## 2.4 民族健身操课程设置不合理

当前,我国很多高校在开展体育课程教学的过程中有绝大部分的教学内容是现代体育项目,而针对于民族传统体育教学内容的部分严重不足,而在民族传统体育项目模块中,又主要集中在太极拳、武术等课程,只有小部分高校会将民族健身操这一项目列入体育课程之中<sup>[19]</sup>。这就表明,很多高校在体育课程设置上民族健身操处于劣势状态。此外,在高校体育教学开展的过程中,也会受到场地、器材的限制,导致民族健身操的发展十分困难;以及很多高校在开展文化课程教学的过程中,会比较忽视体育课程。在传统应试教育模式之下,学生的身体素质都较差,这就在很大程度上会限制高校民族健身操事业的发展<sup>[20]</sup>。

## 3 高校民族健身操教学策略研究

### 3.1 提升高校民族健身操教师的教学技能

通过当前对高校体育课程调查之后可以发现,很多高校针对于传统民族健身操教学所配备的师资力量不够,专业数量不够多<sup>[21]</sup>。在培养的过程中,需要注意以下几点:聘请当地的民族艺人,为教师做好教学指导,让教师能够更好地、更深入地了解民族健身操中的民族内涵。民族艺人需要对教师的教学给予规范性的指导,这样才能够更好地促进体育教师的转型培训<sup>[22]</sup>。通过培训可以使教师能够具备专业的技能,更好地开展民族健身操教学,弥补自身专业技能的不足。后期也需要定期的开展专业培训,以此让教师变得更为专业。然而,这一方法的周期比较长,利

用这种方法有利有弊,需要高校进行合理的选择。教师在培训完成之后,也需要注重自己教学技能的提升<sup>[23]</sup>。第一,教师要规范自己的民族健身操动作,让民族健身操动作变得更为优美、准确,这样才可以有效激起学生的学习兴趣。将民族健身操动作以生动、简明的形式讲解出来,这样可以使教学起到事半功倍的效果。教师在示范的过程中需要注重民族健身操动作讲解与示范的合理性,确保每个示范动作都有目的性,变得更为准确,让学生能够更为轻松地去学习动作。第二,教师也可以积极地开展非语言和语言提示的方式来指导学生开展民族健身操动作练习。例如,学生在刚刚尝试一组民族健身操动作时,教师可以让学生跟随音乐做动作,提示学生民族健身操的动作是什么,用手势来指示数量、方向、时间,引导学生特别流畅地把民族健身操整套流程动作做下来。第三,教师在指导的过程中应当具备启发性、目的、性鼓舞性,讲解民族健身操动作要领动作要求和方法,同时也需要注重讲解民族健身操教学的实际效果<sup>[24]</sup>。

### 3.2 发挥学生的主体地位作用

由于在高校民族健身操课程教学开展的过程中,教师与学生处于双方互动的状态<sup>[25]</sup>。因此,教师就需要突出学生在民族健身操课程中的主导地位,结合学生的特点进行引导,以此启发学生针对民族健身操项目的创新性和主动性<sup>[26]</sup>。同时,也需要注重民族健身操教学方式和内容的选择和创新。例如,在实际民族健身操教学开展的过程中,教师首先需要为学生们教授民族健身操套路动作和基本步伐,使学生展开对民族健身操联想,自己创编出一组民族健身操动作或更有创意性的民族健身操动作。学生在教师的指导下可以纠正自己的错误,最后完善自己的民族健身操成果展示给其他学生进行观看。这种教学方式会让整个民族健身操教学内容变得更为丰富,弥补传统民族健身操教学的不足之处<sup>[27]</sup>。与此同时,也可以让学生之间相互观摩,找出不足,激发学生的创新力度,推动学生民族健身操更好的发展,同时让学生能够感受到成功的喜悦,增进同学之间的情感<sup>[28]</sup>。

### 3.3 加强引导和错误纠正

在高校民族健身操教学开展的过程中,学生的民族健身操动作技能主要可以分为对民族健身操动作的初步掌握,对民族健身操动作的认知以及民族健身操动作的巩固这三个环节<sup>[29]</sup>。前两个环节比较容易完成,教师在民族健身操教学过程中往往会比较容易忽视第三个环节。很多学生会记不得上节课所教的民族健身操动作,并且动作做的不到位,这主要是由于学生初学民族健身操课程在执行的过程中条件有变化,那么就会在民族健身操动作完成的过程中遇到困难<sup>[30]</sup>。对此,学生就需要进行反复的练习,才能够不断巩固和提高,让民族健身操动作变得更为准确、优美,这样会形成一个稳定,连贯的动作系统,让学生更

为熟练地去运用,这样才能够更好地去完成各种任务。反之,若是学生在学习民族健身操的过程中技能知识得不到及时巩固,那么就不能再记忆库中去提取、检索。因此,教师在民族健身操教学开展的过程中,需要注重巩固和提高民族健身操动作技术原则,提高增强民族健身操动作的质量,防止民族健身操动作技术发生变质。

### 3.4 合理设置高校民族健身操课程

在高校民族健身操这门课程教学开展的过程中,会涉及到一系列课程系统的设置,其中就包括民族健身操教学设施、民族健身操教材、民族健身操教学场地等因素<sup>[31]</sup>。高校需要为教师提供民族健身操教学设备,民族健身操教材需要包含不同阶段、难度的民族健身操内容。其中包括初学阶段、入门阶段、强化阶段等,让每个学生都能够得到针对性的民族健身操训练。教师也可以更好地利用因材施教的方式来开展民族健身操教学<sup>[32]</sup>。对此,高校就需要为教师配好设备建设,针对场地的优化,这样可以更好地为民族健身操教学来开展提供合适的场地,方便学生学习民族健身操。与此同时,很少有学生敢去和教师交流沟通,教师和学生的容易产生距离感,所以教师要转变自己的思想,主动参与学生的学习民族健身操的过程,加强师生之间沟通,那么学生会更进一步激发学习民族健身操的欲望,使民族健身操课堂的氛围变得更为活跃,从而更有利于民族健身操课堂的学习。所以,可以利用游戏教学法提高学生学习民族健身操的积极性和趣味性,教师成为游戏的策划者、组织者和参与者。通过此模式,加强与学生之间的交流,增进彼此之间的感情。在这一过程中,教师应当给予学生密切的关注,并鼓励学生勇于去挑战,最终形成终身体育精神。

## 4 结束

综上所述,在当前高校民族健身操教学开展的过程中,教师需要了解当前高校民族健身操教学的开展现状及存在的问题,提出高校民族健身操教学的策略。同时高校也要加强对民族健身操项目的重视程度,才能够推动这项运动更好地在高校普及和推广,促进我国民族传统体育的发展,让更多的大学学生能够参与其中,继承和发扬优先民族传统文化。

基金项目:贵州省民宗委2020年省级民族工作项目(项目名称:六盘水师范学院民族文化进校园-民族健身操,项目编号:黔民宗发〔2020〕12号);2019年度六盘水师范学院科技创新团队项目(LPSSYKJTD201911);六盘水市民宗委2019年市级少数民族教育专项工作项目(项目名称:六盘水师范学院民族健身操进校园,项目编号:六盘水民宗发〔2019〕29号)。

### 【参考文献】

[1] 兰晓微,刘利.安徽省少数民族体育发展对策研究——基于全国少数民族传统体育运动会视角[J].赤峰学院学报(自然科学版),2021,37(2):64-67.

[2] 施艺玲,杨乙元,周倩,赵红丽.民族文化进校园:民族健身操在高校推广的有效途径研究[J].运动精品,2021,40(2):55-56.

[3] 笪川.民族健身操在民族院校推广路径探析[J].兰州文理学院学报(自然科学版),2021,35(1):89-94.

[4] 陈官巧.民族健身操在学校体育课中的开展前景分析[J].运动精品,2019,38(9):26-27.

[5] 郝文杰.呼和浩特市社区民族健身操开展现状的调查研究[J].运动,2018(10):140-141.

[6] 南敏镐,金昌权.民族地区高校开设民族健身操的必要性和可行性分析[J].延边大学学报(社会科学版),2017,50(3):127-131.

[7] 沈桃淑,李勇,陈娟娟.中小学大课间开展民族健身操的可行性分析——以凯里市为例[J].当代体育科技,2017,7(14):144-145.

[8] 李梦莹.中国民族健身操舞的发展现状及前景——以全国健身操舞大赛为例[J].大连民族大学学报,2017,19(2):188-192.

[9] 陈梦.探讨高校民族健身操教学的现状及对策[J].运动,2016(24):93-94.

[10] 刘红军,徐明.藏民族健美操在体育教学中的开展研究——以四川民族学院为例[J].四川体育科学,2016,35(6):122-127.

[11] 李梅,努尔买买提·依拉洪.民族健身操在高校体育课中的开展前景分析[J].体育世界(学术版),2016(10):141-142.

[12] 张娟.贵州省高校民族健身操开展现状与对策[J].体育世界(学术版),2015(12):87-88.

[13] 刘柳.试论民族健身操的创编[J].体育文化导刊,2015(11):29-32.

[14] 黄梅.高校民族健身操课程开设现状及课程建设探讨[J].现代教育,2015(8):65-66.

[15] 陆晨,刘少英.广场文化与民族健身操协同发展研究[J].体育文化导刊,2008(6):42-43.

[16] 李俊怡,胡悦,方征.论民族健身操在学校开展的前景——以中央民族大学为例[J].体育文化导刊,2008(1):95-97.

[17] 许爱梅.民族健身操的价值及应用前景[J].体育学刊,2007(8):64-67.

[18] 姜涛,周校锋.基于多元智能理论的高校健美操教学改革研究[J].教育理论与实践,2018,38(3):61-62.

[19] 孙琴,张力.美国运动教育模式对学生健美操表现力的影响[J].广州体育学院学报,2017,37(5):119-121.

[20] 张翠玲.PBL教学模式在高校健美操教学中的应用探索[J].教育理论与实践,2017,37(27):60-62.

[21] 叶文娟.健美操课程的教育功能及教学研究[J].教育

理论与实践,2017,37(27):63-64.

[22]张保金.微课在高职院校健美操教学中的运用研究[J].广州体育学院学报,2017,37(3):108-113.

[23]田雨,拓万亮.健美操教学中茶元素的融入[J].福建茶叶,2017,39(3):249-250.

[24]张丽娟.采茶戏运用在健美操训练中的理论探讨[J].福建茶叶,2016,38(11):279-280.

[25]王丽娟.探析采茶健美操在体育教学中的运用[J].福建茶叶,2016,38(6):281-282.

[26]芦燕.以“采茶健美操”为例探究现代化体育教学模式的新思路[J].福建茶叶,2016,38(5):243-244.

[27]赵世琼.浅谈高校健美操课程教学内容现状及对策[J].中国教育月刊,2015(1):76-77.

[28]蚁哲芸.多尔 4R 理论指导下的健美操支架式教学模式[J].体育学刊,2014,21(2):86-89.

[29]马娜.有氧舞蹈融入高校健美操教学的实验研究[J].教育理论与实践,2013,33(24):63-64.

[30]王宁.多尔 4R 理论下高校健美操多维学习模式的实验研究[J].武汉体育学院学报,2013,47(7):97-100.

[31]张芸,吴姜月,宋巨华,陈敏.合作学习教学模式在普通高校健美操教学中的应用[J].社会科学家,2012(1):231-232.

[32]孙红霞.健美操课内外一体化教学的探索[J].当代教育科学,2012(16):64.

作者简介:杨乙元(1986-)男,吉林通化人,硕士,教授,研究方向:健美操理论与实践研究。