



# 高校健美操课程资源的理论建构与实践

陶 涛

**摘要:**以课程资源理论的研究成果以及《全国普通高等学校体育课程指导纲要》为依据,对健美操课程资源概念、分类及实践特征进行理论研究。结合目前高校健美操资源的现状,探索高校健美操课程资源开发利用的有效途径。并通过对实践验证其效果及可行性。

**关键词:**高校;健美操;课程资源;开发利用

中图分类号:G807.01 文献标识码:A 文章编号:1006-1207(2007)02-0079-03

## Theoretical Construction and Practice of Fitness Exercise Course Resources in Institutions of Higher Learning

TAO Tao

(Shanghai University, Shanghai 200444, China)

**Abstract:** Based on the previous theoretical researches on course resources and "The Essentials of PE Course in the Institutions of Higher Learning in China", the article makes a theoretical study on the concept, classification and practical characteristics of fitness exercise course resources. According to the status quo of the resources, the paper tries to find out the effective ways of exploiting the fitness exercise course resources and verifying the effects and practicability through practice.

**Key words:** institutions of higher learning; fitness exercise; course resources; exploitation

随着我国体育课程改革力度不断深入,体育课程资源的重要性日益显现出来。没有体育课程资源的大力支持,再好的体育课程改革设想也很难变成实际的体育教育成果。高校健美操课程亦是如此,健美操课程资源的丰富性和适宜程度决定着高校健美操课程目标的实现范围和水平,它不仅是顺利实施健美操课程的重要保障,而且是健美操课程建设的重要前提。既然健美操课程资源在教学改革中如此重要,我们究竟怎样才能更有效地开发和利用它呢?这正是本文需研究和亟待解决的问题。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

以上海同济、交大、财大、上大、工程技术大学等8所上海高校健美操专项班学生600人及教师40人为调查研究对象。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 文献资料法

通过中国期刊网、维普科技期刊数据库、中国健美操信息网,以“课程资源、健美操”等关键词进行检索2000年以来相关文献资料67篇。对文献进行分析整理。

#### 1.2.2 访谈法

对课程研究专家2人、健美操专家6人访谈。内容涉及课程资源现状,要素间关系,健美操课程资源开发利用的瓶颈等问题。

#### 1.2.2 问卷调查法

发放学生问卷600份,收回有效问卷561份,回收率93.5%;健美操教师问卷40份;收回有效问卷34份,回收率85%。内容涉及对课程资源开发利用认识、课程与课程资源的概念

及逻辑关系、方法途径、成本、内容和课程资源对教学、学生的学习方面的影响等。

## 2 结果与分析

### 2.1 健美操课程资源的内涵与分类

我国教育理论界专家学者,在国际课程论专家研究基础上,结合我国实际情况对课程资源所做的研究中,虽然课程资源的描述不尽相同,但总的来说可以归纳为以下几个方面:课程资源是课程的来源,是课程实施的必备条件;课程资源是通过实现课程目标,经过不断的筛选、加工、评价形成课程的。我们以教育领域学者的课程资源研究成果来理解健美操课程资源,它是指:可能进入健美操课程活动,直接成为健美操活动内容或支持课程活动进行的物质和非物质的一切,是健美操课程设计、编排、实施、评价等整个课程发展过程中可利用的一切人力、物力、自然资源的总和。

根据对健美操课程资源概念的认识与理解,健美操课程资源可做如下分类:(1)按功能特点分:素材性健美操课程资源,它包含:健美操知识、技能、经验、活动是与方法、与价值观等等。条件性健美操课程资源,它包含:健美操教学中人力、物力、财力、场地设施、与环境等等。(2)按空间分布分:校内与校外课程资源,它们同时包括素材性健美操课程资源和条件性健美操课程资源

### 2.2 健美操课程资源开发利用的实践特征

#### 2.2.1 教师队伍建设

课程资源的生命载体是掌握了课程素材,具有教育教学素养的教师、教育管理者、学科专家及研究人员等,另外还包括能提供素材的学生、家长及社会人士,他们构成课程开发

收稿日期:2007-04-19

基金项目:国家体育总局体育人文社会科学重点科研基地立项课题;上海石教委立项课题之子课题

作者简介:陶涛(1970~),女,讲师,主要研究方向:健美操教学与训练

作者单位:上海大学,上海 200444



的主体，是健美操课程资源开发利用的发动机和最基本的力量。目前高校教师缺乏对课程资源识别、开发及运用的能力，造成许多有价值的资源浪费，直接影响人们认识和开发课程资源的积极性，也影响课程资源开发的程度和效果。可以说教师课程资源观的形成是健美操课程资源开发与利用的关键因素，是首先要解决的实际问题。另一方面，每一位教师都有自己的经验、兴趣、爱好、专长、个性特征。他们的价值观，知识面的深度与广度都会直接影响着他们对健美操课程资源开发和利用的水平。由于教师自身创造性智慧的释放和创造性价值的实现，时刻成为教学不断向前发展的不竭动力。因此，以教师为核心的教育队伍建设和优化配置始终是健美操课程资源建设中具有决定意义的环节。

### 2.2.2 健美操课程资源的选择

不是所有的社会资源都能成为高校健美操课程资源，也并不是所有的健美操课程资源都能被加以开发和利用，究竟那些是有价值的健美操课程资源？必须依据教育理论、学习理论、教学理论三重筛选后才能确定。这就为课程资源的选择提供了一个基本方向。一般来说，选择健美操课程资源时，应注意以下原则：其一，基础性。学校教育的基本任务是要使学生有效的掌握文化精华，充分发挥学生各方面的能力，以适应未来社会发展的需要。因此，教学中要包括必备的健美操基础知识与基本技能，也要包括学生后续学习所学要的技能和能力。其二，适应性。人们选择来的课程资源，最终是为学生学习所用。选择健美操课程资源时要注意到学生的身心特点、兴趣、学要和能力，并尽可能与之相适应，这不仅有助于学生对健美操基础知识、运动技能的掌握，而且有助于他们形成良好的学习态度。其三，经济性。课程资源开发利用过程中必然要投入，比如：时间的经济性、学习的经济性等等。众多因素作用于健美操课程就形成了课程成本的高低。当一项新的课程开发成本过高时，不仅不利于新课程的普及，而且加重学生的学习成本。所以必须遵循合理有效的利用各种资源，降低健美操课程开发成本，提高健美操课程资源利用效率的经济性原则。其四，综合性。事实上，健美操教学目标的实现是需要多种课程资源的组合，我们选择应综合考虑各方面因素。

### 2.2.3 健美操课程资源的组织

一旦我们选择了成为课程的资源后，为了使学生的健美操学习产生较好的累积效应，就需要对选出来的健美操课程资源有效地加以组织。我们从健美操教学出发，一要强化纵向组织，课程资源的组织由易到难，由简单到复杂，结合学生生理、社会、心理以及情感的不同发展阶段按着易顺序由内部加以调节。二要加强健美操各种资源的横向组织，使健美操课程校内资源与社会有效地联系起来，增强循声健美操知识的广度与实际应用能力。

### 2.2.4 健美操课程资源开发利用的多元化模式

不管怎样选择与组织健美操课程资源，只要有助于课程指导思想和教学目标的实现就行。因此，健美操课程资源开发利用的形式与渠道是多种多样的，这些形式与渠道通过优化组合形成一定的模式也是多种多样。结合健美操各种资源对健美操课程的影响的力度因素，归纳起来主要有：以内容资源为重点的开发利用模式。以教师为主的开发利用模式。以学生为主的开发利用模式。以校内资源为主的开发模式。以校外资源为主的开发利用模式。我们可以对这些模式加以符合运用，在实践中提高健美操课程资源来开发利

用的效益。健美操课程资源开发利用的建设是一项系统工程，必须通过实践，在实践中与完善理论研究。

## 2.3 健美操课程资源有效开发利用的实践探索

### 2.3.1 高校健美操课程资源开发与利用现状

当前国际健美操运动具有内容丰富多样且变化快的特点。欧美等发达国家健美操运动的发展处于领先水平，我国健美操项目相对落后。健美操课程资源以引进为主。目前高校健美操课程资源开发利用的主要依靠以下两种途径：一是利用中国健美操协会推出的《大众健美操锻炼标准》1~6级为课程教学内容，或参加其举办的各种培训；二是高校健美操老师根据实际状况和能力参加各种健身俱乐部的培训，将所学的动作组合贯穿于健美操教学中，自行编排教学内容与教材。然而现阶段还存在着诸多问题，如教材的使用，学生的学习能力，场地条件等。具体表现在：教材使用上占24.9%，认为教材不统一，不具权威性，对健美操教材的加工较粗糙；在学生学习能力上20.3%认为与学生生理、心理需求以及与学生实际学习水平相脱节。认为在教师对健美操课程资源开发利用的能力方面存在问题的最多占28.5%。结合调查见图1，认为健美操课程形成的主要影响因素是健美操的内容资源（85.2%）、人力资源（82.6%）。因此有效内容资源、人力资源的开发利用是关键。

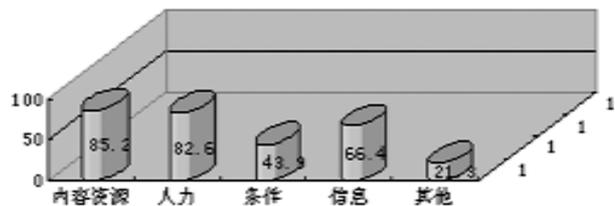


图1 对健美操课程的主要影响因素

### 2.3.2 高校健美操课程资源开发与利用新模式的构建

尽管健美操资源越来越丰富多样，经筛选后以内容资源为重点的新模式的构建，首先落实到高校与社会健美操课程资源有效转换的合作机制上。以上海高校健美操协会与社会（Nike 中国公司）通过共建健美操课程（Nike Body Arts）与教师网络队伍搭建健美操资源共享平台的合作模式为例（见图2）。

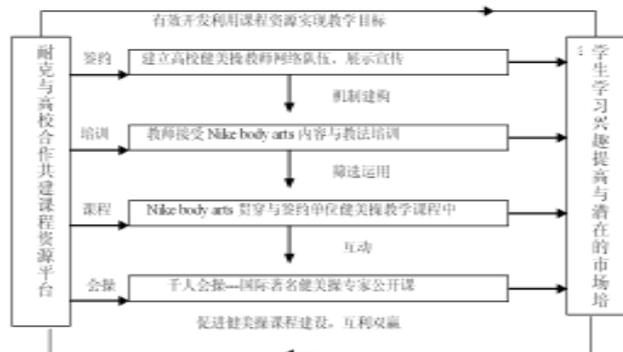


图2 课程资源开发利用的有效转换合作机制图

如图2所示：实践过程由上海市大学生健美操协会与耐克中国公司健身部合作共建组织管理。建立“冬、夏”每年两次新型健美操课程（Nike Body Arts）培训制度。培训内容广泛，涵盖了当今流行的健身课程，聘请国际知名健美操专家、教练授课，根据对参与培训的教师考核后，实行签约制。形成高校教师网络队伍。网络队伍中的学校可根据实际情况对课程内容进行筛选运用学校健美操教学中。每年举行一次千人会操即由国际知名健美操教练授课上的公开课，通



过互动提高学生积极性和对健美操的学习兴趣。高校利用这个平台可在学校体育资源配置不足、不均衡的情况下,找到低成本、高效益的健美操新课程开发利用的方法与途径。Nike 中国公司利用这个平台传播信息资源、科技资源的同时,通过课程与教师网络队伍最直接地影响学生健身兴趣,培养潜在的健身消费市场与未来的健身产品消费群体。因此,社会与高校资源差异性为新模式下高校健美操课程资源开发利用提供了空间;社会与高校资源互补性为构建高校健美操课程资源开发利用新模式提供了平台。

2.3.3 新模式促进了内容资源的有效利用

在新模式实践中,以《Nike Body Arts》课程为内容贯穿于各签约学校进行教学干预。从实践前后课程设置上来比较(见表1),原来教材与教学内容单一不能完全满足学生学习需求的局面有极大地改变,签约学校课程设置明显丰富了。教师不仅掌握了更多内容的教学,而且培训成本大大降低,促进了高校对社会健美操课程内容资源的利用效率。

表1 课程设置比较

	实践前	实践后
同济	有氧操、有氧搏击操、踏板操	4所学校课程内容由原来增加为是一
交大	有氧操、形体	项:有氧操、瑜伽、有氧拉丁、踏板操、
财大	有氧操、有氧搏击操、踏板操、瑜伽	有氧搏击操、街舞、健身球操、普拉提
上大	有氧操、形体、踏板操	有氧太极、Funk

2.3.4 新模式提高了人力资源的开发力度

教师本身是最有价值的课程资源。在新模式实践中,首先建立以《Nike Body Arts》命名的“冬令营、夏令营”每年两次新课程培训机制。培训内容十分广泛,包含了瑜伽、街舞、普拉提等。经过考核,教师掌握了所有内容的教学,从签约前能教四项以上内容的教师占57.5%,提高到签约后100%,教师的教学能力在深度与广度上有了显著的提高。促进了教师资源的二次开发。

学生资源的开发途径主要有两条,一是利用学生自由的资源进行开发如:学生已有的学习经验、活动、兴趣等等都有成为课程资源的可能。二是在健美操课程资源开发中发挥学生的能动性,为学生提供多种机会参加一些感兴趣、有意义的活动。以《Nike Body Arts》进行教学干预后,使得学生学习的内容丰富多样,且每年一次的会操活动,学生们有机会学习到当前世界最流行的健身课程,国际健身教练的课堂表现力、感染力对学生产生巨大的吸引力。大大地激发了学生的学习兴趣,喜欢健美操课程的学生人数显著增加。学生在这一学习过程中能掌握到更多的内容资源,提高自身的动作创编能力。对学生人力资源的开发具有积极的推动作用。

2.3.5 新模式促进了健美操课程建设

在新模式实践过程中,从纵向来看,参与签约学校找到了健美操课程资源开发利用的有效途径和方法。从横向比较来看(见表2),8所参与签约学校,教师教学能力显著提高;课程内容丰富多样;教学方法手段先进;学生对教师及内容满意度高;内容资源学习引进成本远远低于未参与学校。未参与学校教师并非能完全胜任,仍有49.99%的教师急需提高课程设置较单一,教法传统。教师的教学能力、教学内容与学

生的实际要求相脱节,未能满足学生学习兴趣。

表2 参与学校与未参与学校间的横向比较

内容	参与学校	未参与学校
课程设置	传统健美操、拳击操、拉丁操、瑜伽、街舞、踏板操、健身球操、有氧芭蕾等。	传统健美操为主,个别开设拉丁操、踏板操
教师培训	国际知名健美操专家、教练。培训内容考核签约,免费培训。	国内健美操专家、教练。培训内容不考核。付费培训。
教师教学能力	教师胜任4个项目及以上教学内容者占100%。	教师胜任4个项目及以上教学内容者占43.2%。
教学方法	线性渐进法、金字塔法、递加法、连接法、过度动作法、层层变化法在教学中综合运用。	传统方式
学生对教师满意度	满意者66.5%;一般20.2%;不满意13.3%。	满意者41.7%;一般36.4%;不满意21.9%

因此,新模式的实践有效的促进高校健美操教学改革,取得的良好社会绩效。由于这一模式是在上海、广州、北京三地部分签约高校同时开展的,所以具有一定的社会推广性。

3 结论与建议

3.1 结论

通过构筑健美操社会资源共享平台,构建高校利用社会健美操课程资源,拓展高校健美操课程资源有效开发利用的新模式,有利于高校对社会健美操课程内容资源的有效利用与人力资源的开发。在目前高校体育资源配置不足、不均衡的情况下,是切实可行的课程资源开发利用经济、高效的途径,且具有社会推广价值。

3.2 建议

3.2.1 本文是以部分高校与社会(耐克)构筑健美操课程资源开发利用模式为案例,实践中应当构筑多渠道社会资源共享平台和健美操课程资源开发利用模式。

3.2.2 值得注意的是:我国各地区之间资源差别很大。必须通过调查研究从实际出发,找到适合各地区的多元化高校健美操课程资源开发利用途径。这也是我们要进一步研究的方面。

参考文献:

[1] 吴刚平. 课程资源的开发与利用[J]. 全球教育展望, 2001(8), 24  
 [2] 吴刚平. 课程资源的理论构想[J]. 教育研究, 2001(9), 59  
 [3] 段兆兵. 课程资源的内涵与有效开发[J]. 教程教材教法, 2003, (3): 34~35  
 [4] 徐继存, 段兆兵, 陈琼. 论课程资源及其开发与利用[J]. 学科教育, 2002, 3(2)  
 [5] 范蔚. 实施综合实践活动对课程资源的开发利用[J]. 教育科学研究, 2002, 4(3)

(下转第87页)



4.1.2 调查显示, 61%的人反映协会、俱乐部活动形式单调, 47%的人希望通过协会等组织举办的活动结交朋友, 但有40%的人则认为社团组织对外的交流活动少, 协会等之间横向交流少, 没有满足他们交往的愿望。

4.1.3 经费、场地器材缺乏是制约体育社团组织发展的最大障碍。经费少, 使得部分协会、俱乐部等组织活动只停留于招新形式, 没有发挥应有的潜力和号召力。场地器材缺乏, 使技术水平差的同学在协会活动中“出场”机会少, 长期当“看客”, 丧失参与活动的积极性。

## 4.2 建议

4.2.1 营造良好的舆论氛围, 通过多种形式, 大力宣传阳光体育运动, 广泛传播健康理念,

使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”深入人心。

4.2.2 完善体育社团组织制度, 开展阳光体育运动。各级教育、体育行政部门和共青团组

织要成立相应的工作机构, 制定具体的措施, 拓展寝室联谊会、区域联谊会、学生社区活动、

校际联谊会等主题鲜明、具有地方特点和终身锻炼意义体育项目。

4.2.3 体育社团组织因地制宜, 提高指导水平, 结合校园建设和体育场地、设施现状资源

共享。利用自然资源、社区环境, 引导学生走出校

门, 拓宽运动空间。

4.2.4 协会、俱乐部等社团组织自主创新, 权责明晰, 分工负责, 营造和谐的社团环境。

对课外辅导老师、体育骨干学生给以物质和精神的激励。

4.2.5 体育社团辅导实现多元化——科学健身讲座、休闲体育、学生自主、学校各部门协作、经费专用等相协调。

## 参考文献:

- [1] 教体艺[2005]4号. 教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见.
- [2] 曲宗湖, 杨文轩. 课余体育新视野[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999[50].
- [3] 卢元镇. 中国体育社会学[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2000, 5:79.
- [4] 教体艺[2006]6号. 教育部 国家体育总局 共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定.
- [5] 李学明, 等. 广东省第七届大学生运动会科学论文报告会论文集汇编[C]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006. 8 :221. 中心城市大学生体育休闲现状的研究(刘元强).
- [6] 黄亚玲. 论中国体育社团: 国家与社会关系转变下的体育社团改革[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004. 10.

(责任编辑: 陈建萍)

(上接第81页)

- [6] 朱慕菊. 走进新课程 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2002
- [7] 李德昌. 大学体育改革与发展研究 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2003
- [8] 魏秋珍. 大学体育课程资源的开发与利用, [J]. 体育成人教育学刊, 2004
- [9] 秦贺余 朱俊全. 对体育资源一些基本问题的探讨[J]. 首都体育学院学报, 2004, (1)

- [10] 徐继存 社会: 作为课程资源和影响课程的因素[J]. 当代教育科学, 2004, (24)
- [11] 许红峰, 福州地区大学城体育物质资源的优化与共享[J]. 体育科学研究, 2004, (12)

(责任编辑: 陈建萍)