

舞蹈专业学生对健身运动课程满意度研究

——以2020级健身运动选修课程学生为例

王友琳

武汉体育学院艺术学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年2月8日; 录用日期: 2023年3月8日; 发布日期: 2023年3月16日

摘要

本研究主要采用文献资料法、问卷调查法、访谈法等多种研究方法, 对舞蹈专业学生对于健身运动课程的满意度进行调查研究。研究表明: 音乐与舞蹈学专业学生对于健身运动的了解程度和参与程度还有待提高; 学生对于健身运动课程的教授内容、场地器械、教学方式、授课方式都比较满意, 但是对于课时安排数量的满意程度不够高。建议: 学校应鼓励学生在课余多参与健身运动; 学校应扩大健身运动课程的教学场地; 学校应丰富健身运动课程的教学器械; 学院应增加健身运动课程的课时数量。

关键词

健身运动课程, 满意度, 舞蹈专业学生

Research on the Satisfaction of Dance Majors Students with Fitness Courses

—Taking the Students of the 2020 Fitness Optional Course as an Example

Youlin Wang

College of Art, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

Received: Feb. 8th, 2023; accepted: Mar. 8th, 2023; published: Mar. 16th, 2023

Abstract

The satisfaction of dance major students with fitness courses was investigated and studied by using literature, questionnaire, interview and other research methods. The research shows that the

degree of understanding and participation of students majoring in music and dance in fitness needs to be improved; Students are quite satisfied with the teaching content, venue equipment, teaching methods and teaching methods of the fitness course, but they are not satisfied with the number of class hours. Suggestions: schools should encourage students to participate in more fitness activities after school, expand the teaching space of fitness courses, enrich the teaching equipment of fitness courses and increase the number of class hours of fitness courses.

Keywords

Fitness Course, Satisfaction, Students Majoring in Dance

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“健身运动，国际上叫做健美运动(Body building)，确切一点说，它是通过各种力量练习达到发展肌肉的目的，使体型匀称发展的运动项目。之所以称为健身运动，是由于有人把健身比赛说成是健、力、美的比赛，后来称之为练健身。”^[1]健身运动是一项新兴的体育运动项目，它以西方体形审美文化为基础，以塑造外在完美体型，提升内在气质与魅力为核心的运动。随着国外健身文化的传入以及国内大众的健康意识不断增强，健身运动开始进入大众的视野并逐渐成为人们日常生活的一部分。因此高校逐渐开设了健身运动课程。新课程的出现，需要不断改革发展才能满足学生的需求，产生良好的教学效果。因此，研究武汉体育学院的舞蹈专业的学生对健身运动课程的满意度，对于提升健身运动课程的教学效果具有积极的意义。

2. 研究对象和研究方法

2.1. 研究对象

以舞蹈专业的健身运动课程的内容以及学生对其的满意度等相关内容为研究对象，以武汉体育学院2020级选修健身运动课程48名学生为调查对象。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

通过武汉体育学院图书馆，中国知网等途径查阅与健身运动有关的文献资料，充分了解当前有关健身运动课程的研究现状，并对文献资料进行分析梳理，为本研究奠定了理论基础。

2.2.2. 问卷调查法

根据研究的需要设计了《舞蹈专业学生对健身运动课程满意度调查问卷》(见附录)，使用问卷星，发放给选修健身运动课程的学生问卷48份，回收48份，其中有效问卷48份，有效回收率100%。

2.2.3. 访谈法

为了本研究的实证性，通过查找翻阅相关资料，对选修健身运动课程的学生和本课任课教师进行访谈调查，以期寻找课程薄弱环节，提高课程教学效果。

3. 结果与分析

3.1. 学生对健身运动的了解情况分析

学生对健身运动只有足够了解，才能真正热爱这项运动。所以本研究先对学生对于健身运动的了解情况进行调查。

表 1 显示：对健身运动非常了解的学生仅占 14.6%、比较了解的占 8.3%、了解的占 29.1%、一般了解的占 3.13%、不了解的占 16.7%。经过交流得知，非常了解的 7 位学生经常去健身房锻炼与伙伴交流健身知识，而且有同学在老师的指导下多次参加过健身比赛；很了解的 4 位学生以及了解的 14 位学生是经常锻炼，但并不系统；一般了解的 15 位学生对于健身运动有过接触，少数也去健身房锻炼过，但是次数很少；而不了解的 10 位学生仅仅是听过健身运动这个说法，从未参与过。综上所述，学生对于健身运动的了解程度还有待提高。

Table 1. Students' understanding of fitness

表 1. 学生对健身运动的了解情况

了解情况	非常了解	很了解	了解	一般了解	不了解	总计
人数	7	4	14	15	8	48
百分比	14.6%	8.3%	29.1%	31.3%	16.7%	100%

3.2. 学生在学习健身运动课程前对于健身运动的参与程度分析

学生只有切实参与健身运动，才能真正了解健身运动的内在魅力。研究学生对于健身运动的参与程度有利于了解健身运动的普及程度，以及学生对于健身运动的喜爱程度。

表 2 显示：仅有 22.9% 的学生参与过健身运动，77.1% 的学生没有参与过健身运动。而在对于 11 名参与过健身运动的学生中大多数学生表示：参与过健身运动后，对于健身运动兴趣更为热烈；而 37 名没有参与过健身运动的学生中只有少部分希望有机会参与锻炼，而大部分认为健身运动就是增大肌肉围度，不符合自己的审美，不希望参与。综上所述，加强学生健身运动的参与，对于促进健身运动的传播极为重要：一方面，参与健身运动能够加强学生对其的了解，进而促进学生的参与；另一方面，不了解、不参与健身运动的学生，会出现对于健身运动的误解，无法感受到健身运动的魅力，不利于健身运动的传播与教学。所以促进学生健身运动的参与也有利于健身运动课程教学的实施。

Table 2. Students' participation in fitness activities

表 2. 学生对于健身运动的参与情况

参与情况	参与过	没有参与过	总计
人数	11	37	48
百分比	22.9%	77.1%	100%

3.3. 学生参与健身运动的动机情况分析

从问卷调查得知：11 名同学参与过健身运动，37 名同学没有参与过健身运动。而在有过健身锻炼经历的 11 名同学中参与健身运动的动机(见表 3)：18.2% 的同学是为了强身健体、63.6% 的同学为了增肌减脂以及强化运动素质。由此可见，当代大学生参与健身主要还是为了强身健体、促进身体健康、增肌减脂、强化一定的运动素质。“目前我国大学生的体质健康水平依然堪忧，高校健身教学课成为大学生喜

爱选修的时尚课程,可以利用健身独特的锻炼方式,辅助解决高校大学生身体素质和形体欠佳的问题。”[2]不难看出,健身运动具有的积极意义对于促进学生的全面发展极为重要,有利于一定程度上缓解大学生体质日益下降,沉迷网络,不善交际的情况。

Table 3. Students' motivation to participate in fitness activities**表3.** 学生参与健身运动的动机

动机	人际交往	强身健体	增肌减脂	强化素质	跟随潮流
人数	0	2	7	2	0
百分比	0	18.2%	63.6%	18.2%	0

3.4. 学生对于健身运动课程相关内容满意度情况分析

通过问卷调查,了解社会舞蹈专业学生对健身运动课程的教学内容、器械和场地、每周安排的课时数量、教学评价方式的满意度,进而分析健身运动课程的优化方式。

3.4.1. 学生对于健身运动课程教学内容满意度情况的分析

“健身课程涉及内容之广、推陈出新之快,是其他运动项目不能比拟的,构建一个完善的健身教学内容体系并非易事,可行之道是充分开发课程的资源,建立课程内容的供给体系。”[3]如何构建完善的健身运动课程教学体系是笔者亟需解决的问题也是研究的出发点之一。

通过与任课老师交流得知,健身运动课程的教学内容主要是(见表 4): 健身运动概述(2 学时),健身胸部肌肉群训练动作(2 学时),健身胸部小腿肌肉群训练动作(2 学时),健身上背部肌肉群训练动作(2 学时),健身下背部肌肉群训练动作(2 学时),健身腰腹部肌肉群训练动作 1(2 学时),健身腰腹部肌肉群训练动作 2(2 学时),健身肩部肌肉群动作和竞赛动作(2 学时),复习健身肩、胸、腹、背部肌肉群动作(2 学时),健身肩部肌肉群训练动作(2 学时),健身训练知识和发展历史(2 学时),健身腿部肌肉群动作(2 学时),健身臂、腿部肌肉群动作(2 学时),复习各个部位肌肉训练动作(2 学时),考试(2 学时)。表 5 显示:学生对于课程内容非常满意的占 66.7%、很满意的占 25%、满意的占 8.3%、不满意和非常不满意的没有。由此可见,这门课程内容能够使绝大部分学生满意,但并不是所有的学生都非常满意教学内容,说明此课程的教学内容仍存在优化的空间,应不断改革创新健身运动课程的教学内容,以促进健身运动课程的升级与发展。

Table 4. Teaching content of fitness course**表4.** 健身运动课程的教学内容

教学 内容	健身 运动 概 述	健 身 胸 部 肌 肉 群 训 练 动 作	健 身 小 腿 肌 肉 群 训 练 动 作	健 身 上 背 部 肌 肉 群 训 练 动 作	健 身 下 背 部 肌 肉 群 训 练 动 作	健 身 腰 腹 部 肌 肉 群 训 练 动 作	健 身 腰 腹 部 肌 肉 群 训 练 动 作	健 身 肩 部 肌 肉 群 训 练 动 作	健 身 肩 部 肌 肉 群 训 练 动 作	复 习 健 身 肩、 胸、 腹、 背 部 肌 肉 群 动 作	健 身 肩 部 肌 肉 群 训 练 动 作	健 身 腿 部 肌 肉 群 动 作	健 身 臂 部 肌 肉 群 动 作	复 习 各 个 部 位 肌 肉 动 作	考 试
		2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时	2 学 时
教学 课时															

Table 5. Students' satisfaction with the teaching content of fitness courses (N = 48)**表 5. 学生对于健身运动课程教授内容满意度的情况(N = 48)**

满意情况	非常满意	很满意	满意	不满意	非常不满意	总计
人数	32	23	4	0	0	48
百分比	66.7%	25%	8.3%	0	0	100%

3.4.2. 学生对于健身运动课程器械和场地满意度情况分析

“对于健身运动而言，要想实现在高校的全面普及和推广，完善的健身场馆设施是先决条件。健身运动不同于篮球、羽毛球等球类运动项目，一块场地、两个篮架、一副球网就可以开展，虽然健身运动对场地面积要求不是很大，但是对器械设施还是有一定要求的，一个完整的健身教学训练场馆设施包括3副卧推架(上斜、平板、下斜)、1副深蹲架、1个史密斯架、各种综合训练器械、5~25公斤的杠铃片若干、5~45公斤的哑铃等。”^[3]健身运动员取得优秀的比赛成绩，离不开多种类器械的负荷刺激；而对于健身运动课程的教学而言，想要取得良好的教学效果，也离不开多种类器械的帮助作用。因此调查学生对于健身运动课程器械的满意度有利于改进与提高器械设备，从而为提高健身运动课程教学奠定物质基础。

表 6 显示：学生对于场地器械非常满意的占 45.8%、很满意的占 31.3%、满意的占 18.8%、不满意的占 4.2%、非常不满意的没有。从与学生交流中得知，大部分同学对于器械还是比较满意的。因为学校的场地器械是使用全民健身中心的训练器械，全民健身中心场地较为宽阔，器械数量较多种类也繁多。但是由于全民健身中心也是对所有学生开放的，在进行教学时可能会出现器械正在被使用的情况，而且在训练高峰时期，场地人满为患。这会导致教学场地略小，进行锻炼与教学有些拥挤，不利于锻炼身体与教学。因此在条件允许的情况下，单开一个场地或者将健身运动课程授课时间调整至训练低潮时刻会更有利于健身运动课程的教授与学生的日常锻炼。

Table 6. Students' satisfaction with fitness and sports course venues and equipment**表 6. 学生对于健身运动课程场地器械满意度情况**

满意情况	非常满意	很满意	满意	不满意	非常不满意	总计
人数	22	15	9	2	0	48
百分比	45.8%	31.3%	18.8%	4.2%	0	100%

3.4.3. 学生对于健身运动课程安排的课时数量的满意度情况分析

课时数量是某种课程在一周安排教授课程的次数，分析学生对于课时数量的满意度有利于了解学生对与健身运动课程的需求程度。

表 7 显示：学生对于健身运动课程安排的课时数量非常满意的占 58.3%、很满意的占 25%、满意的占 14.6%、不满意的占 2.1%、非常不满意的没有。由此可见，还是存在部分的同学对于课时数量的安排是不满意的。通过与同学的交谈中得知，健身运动课程一周只安排一次，远远不能够满足他们对于健身运动的学习与练习，因此健身运动课程的数量应该进行调整，以满足学生学习与锻炼的要求。

Table 7. Students' satisfaction with the number of class hours of fitness courses**表 7. 学生对于健身运动课程课时数量满意度情况**

满意情况	非常满意	很满意	满意	不满意	非常不满意	总计
人数	28	12	7	1	0	48
百分比	58.3%	25%	14.6%	2.1%	0	100%

3.4.4. 学生对于健身运动课程的授课方式满意度分析

“目前缺乏比较系统的、有权威的实践课教材。如今一些开设健身运动课程的学校中，体育教师在教学过程中所采用的教材，普遍是根据其身的经验结合市面上已有的材料编纂而成，具有一定的指导意义，但缺乏科学、系统的实践验证。”^[4]健身运动作为一门新兴课程存在权威教材缺乏的问题。

表8显示：学生对于健身运动课程授课方式非常满意的占66.7%、很满意的占22.9%、满意的占10.4%、不满意的和非常不满意的没有。通过与同学的交谈得知，大部分同学认为，授课老师先对目标肌群进行理论上的讲解与分析，然后再运用器械进行实践操作的教学，将理论与实践较好的结合在一起，有利于学生了解与掌握所学知识。而且教师对训练动作进行教学后还会让每一个学生进行练习和纠正，以确保每个同学都能够掌握。这种授课方式得到大部分同学的认同，但仍然存在个别同学认为：授课老师这种教学方法虽然在短时间内记忆效果良好，但是如果勤加练习，过一段时间后就容易忘却所学知识，老师应该发资料或者笔记，让同学课后进行实践练习时也能得到理论上的指导。

Table 8. Students' satisfaction with teaching methods of fitness courses

表8. 学生对于健身运动课程授课方式满意度情况

满意情况	非常满意	很满意	满意	不满意	非常不满意	总计
人数	32	11	5	0	0	48
百分比	66.7%	22.9%	10.4%	0	0	100%

由此可见，健身运动课程的授课方式是得到大部分同学的认可的，由于是新兴课程且是实践课，所以暂时缺少权威理论教材，可以随着此课程的发展引入相关权威理论教材以便于更好的促进健身运动课程的教学。

3.4.5. 学生对与健身运动课程的教学评价方式满意度情况分析

“教学评价方式是对教学工作质量所做的测量，分析和评定。它以参与教学活动的教师，学生，教学目标，内容，方法，教学设备，场地和时间等因素的有机组合的过程与结果为评价对象，是对教学活动的整体功能所做的评价。”^[5]教学评价在教学过程中起到反馈教学效果的作用，对于促进课程内容改进与发展具有重要意义，因此使用合理的教学评价方法也极为重要。

表9显示：学生对于健身运动课程教学评价方式非常满意的占58.3%、很满意的占27.1%、满意的占14.6%、不满意的和非常不满意的没有。由此可见，基本上同学们对教学评价方式还是满意的。通过与学生和任课老师的交谈得知，此门课程的教学评价主要分为三个部分：考勤(满分为100分)、专项力量(男子引体向上，深蹲，卧推；女子仰卧起坐，深蹲等，占总成绩40%)、专项动作技术(肌肉训练动作的示范讲解，占总成绩60%)。大部分学生认为，这三项教学评价的方法效果良好，能够有效的帮助学生掌握健身运动课程的内容。尤其是专项动作技术的教学评价是通过抽取任意一块肌肉，对其进行训练方法的讲解，此教学评价的方法既能够要求学生全面掌握所教授内容，又能够节省教学评价的时间，提高教学评价的效率，因此受到了广大学生的认可。

Table 9. Students' satisfaction with teaching evaluation methods of fitness

表9. 学生对健身运动的教学评价方式满意度情况

满意情况	非常满意	很满意	满意	不满意	非常不满意	总计
人数	28	13	7	0	0	48
百分比	58.3%	27.1%	14.6%	0	0	100%

3.5. 关于健身运动课程存在问题的分析

了解了舞蹈专业学生对课程的满意度之后，分析健身运动课程在教学器械、教学场地、课时数量、课程内容存在的问题。

3.5.1. 健身运动课程教学器械不足

根据调查得知，学生认为课程在教学器械不够使用上需要改进的占 39.6%。通过与学生的交谈得知，大部分同学认为器械的数量还不够多，但种类比较丰富，但是在高峰时段一些热门的器械基本上难以得到使用，所以现在的器械数量可能并不能满足他们的多样化的锻炼需求。

3.5.2. 健身运动课程的教学场地狭窄

根据调查得知：学生认为教学场地狭窄是此课程需要改进的占 12.5%。健身运动课程的教学主要是在全民健身中心进行的，全民健身中心场地并不狭窄，但是由于场地内所拥有的器械数量较多，所以一定程度上使得场地会有些狭隘，而且在训练的高峰时段，摩肩接踵的情况也的确存在。

3.5.3. 健身运动课程的课时数量不够

根据调查得知：学生认为教学课程排课不够是健身运动需要改进的占 25%。通过与学生的交谈得知，健身运动课程的内容十分实用，学了就能运用于实践。而且在课上还可以进行身体锻炼，学以致用，提升身体素质，因此健身运动课一开设便受到了广大舞蹈专业学生的欢迎。但是由于是新兴课程，一周只上一节课，完全不能满足学生对于健身运动的知识的渴望以及身体锻炼的需要。

3.5.4. 健身运动课程的深度和广度不够

根据调查得知，只有较少学生认为健身运动课程内容的深度和广度不够。通过与学生交谈得知，作为舞蹈专业的学生，不少人平时对于健身运动参与的比较多，拥有一定的基础，而此门课程的内容是从零开始起步，从最基本的方法开始教学，适合零基础和基础较差的学生接触健身运动，对于一些优秀学生的拔高方面，课程很难做到面面俱到。

3.6. 关于改进健身运动课程的思考

分析了健身运动课程在教学器械、教学场地、课时数量、课程内容存在的问题后，需要提出在这几个方面对于改进健身运动课程的思考。

3.6.1. 丰富健身运动教学器械的种类和数量

众所周知健身运动是一项十分依赖器械锻炼的体育运动，它依靠多样化的锻炼器械才能够取得较为良好的锻炼效果。进行健身运动课程的教学也是如此，也需要有多样化的锻炼器械。因此在随着健身运动在中国的发展，以及学校学院对健身运动的重视和经费允许的情况下，应不断增加健身训练的器械的数量和种类，不断更新换代、与时俱进，满足教学与训练的需求。

3.6.2. 扩大健身运动教学场地面积

健身运动虽然不需要像篮球，足球需要那么大的运动场地，但是其对于场地的需求也是不容小觑的。首先，健身运动作为负荷相对较高的运动，需要相对空旷的场地便于氧气的供应。其次，健身运动的锻炼时使用自由器械需要相对空旷的空间，不然容易发生意外和锻炼的效果。再次，由于健身器材设施的特殊性，需要在室内进行。所以，健身运动对于场地要求较高。学校的健身运动教室是略显拥挤的，因此扩大教学场地面积是改进健身运动课程的重要之处，应在政府及学校的支持下，不断地扩大教学场地以满足学生学习和锻炼的需求。

3.6.3. 增加健身运动课程课时数量

健身运动课程的课时数量决定着学生每周可以学习健身运动课程的次数，根据所教授课程内容的复杂性和教学方案，安排合适的课时数量能够提高学习的效率。

“健身运动作为针对性极强，补足人体必须的身体负荷强度，量与方式的运动项目，以其无可比拟的高效率和健全身心的双重作用，而成为人的健身的主流，并纳入生活轨道，构成人的生活方式的主要内容，而作为培养人才摇篮的高校，责无旁贷地担负着全民健身运动的重要任务。”^[6]而从同学们的反馈得知，健身运动课程的课时数量是每周一次，是远远不够的。学校应该根据学生的切实需要以及健身运动的发展的趋势，适当增加课程的排课数量，以满足时代的发展的和学生学习的需要。**表 10** 显示：大部分学生认为，一周排课为两次或两次以上是比较符合自身需求的。

Table 10. The number of class hours that students think is appropriate for fitness and sports courses

表 10. 学生认为健身运动课程合适的课时数量

每周排课数量	1	2	2 次以上
人数	11	19	18
百分比	22.9%	39.6%	37.5%

3.6.4. 深化健身运动课程内容

如**表 11** 所示，学生认为课程需要改进的地方主要是较为器械不够以及排课数量少，课程内容深度广度尚可。课程内容是教学的核心，课程内容的深度和广度基本上代表了学生学习这门课程时，所能够获取知识的最大的范围。过于高深的、过于宽泛的课程内容会使学生学习这门课程形成过高的门槛，影响学习的效率和效果；而过于简单浅显的课程内容的也是不合理的。所以选择适宜的课程内容是教学准备的重点之一。

Table 11. Where students think the course needs improvement

表 11. 学生认为课程需要改进的地方

不足之处	教学器械不够使用	教学场地狭窄	教学课程排课不够	课程深度或者广度不够	任课教师技术水平或者教学水平不够
人数	19	6	12	1	0
百分比	39.6%	12.5%	25%	2.1%	0

而从同学的反馈得知，有部分同学是学有余力的，且希望追求健身运动更为高深的知识。因此课程可以在增加课时数量的基础上，适当增加课程的深度和广度，以满足学生学习的需要。使健身运动课程既适合于零基础的学生，也能满足优秀学生拔高方面的需要，这是推动健身运动课程发展的重要力量。

4. 结论与建议

4.1. 结论

通过问卷调查的形式我们发现，舞蹈专业学生对于健身运动的了解程度和参与程度还有待提高。学生对于健身运动课程的教授内容、场地器械、教学方式、授课方式都比较满意，但是对于课时安排数量的满意程度不够高。提升健身运动课程的教学效果中需要改进的地方是教学场地狭窄、教学器械的不够充足、课程的课时数量不够、课程的广度和深度不足。

4.2. 建议

实践出真知，鼓励学生多参与健身运动，强化健身运动课程的学习效果。积极发挥健身运动课程的良性作用，增强当代大学生的身体素质。校方应增加健身运动课程的教学器械和场地，为学生学习提供物质保障。校方应增加健身运动的课时数量，满足学生对于健身运动知识的需求。

参考文献

- [1] 陈宝平, 王忠旭. 健身健美运动在高校兴起的原因分析[J]. 智库时代, 2018(46): 286+294.
- [2] 程路明. 健身课程建设与教学改革的研究——以浙江大学为例[J]. 浙江体育科学, 2016, 38(4): 75-78.
- [3] 时锋. 普通高校健身课程教学内容体系的构建与优化[J]. 当代体育科技, 2018, 8(17): 60-61.
- [4] 王丽, 侯丁一. 制约高校健身健美运动开展的因素分析[J]. 当代体育科技, 2015, 5(36): 89-90.
- [5] 王雅婷, 杜治华. 山西省高校健身健美课程开展研究[J]. 福建体育科技, 2019, 38(1): 55-57.
- [6] 谭清川. 吉林省普通高校开设健美运动选项课的可行性研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2007.

附录

舞蹈专业学生对健身运动课程满意度调查问卷

——以2020级健身运动选修课程学生为例

同学您好

感谢您选修健身运动课程并参与本次问卷调查！为了更好地了解健身运动课程的实践教学效果，了解教学设计中存在的不足，我们对本学期健身运动课程进行学习满意度问卷调查。

请认真阅读下列问题，并根据您的健身运动课程的学习情况，在调查问题选项中选择适合您的选项。本调查问卷只做研究之用，并采取不记名的方式，不会对您造成任何负面影响，您的选择将作为您的个人观点受到尊重，故请放心填写，感谢您的配合，请在您认为合适的选项后打√

你的性别是

男() 女()

你在接触这门课程前，对健身运动了解吗？

非常了解() 很了解() 了解() 一般了解() 不了解()

你在接触这门课程前，参与过健身运动吗？(如果有请回答第四题，如果没有请跳过)

有() 没有()

你参与健身运动的动机是什么(可多选)

促进人际交往() 强身健体() 增肌减脂()

促进身体素质() 跟随潮流尝试一下()

你对健身运动课程教授的内容满意吗？

非常满意() 很满意() 满意() 不满意() 非常不满意()

你对健身运动课程的器械和场地设施满意吗？

非常满意() 很满意() 满意() 不满意() 非常不满意()

你对健身运动课程的教学评价方式满意吗？

非常满意() 很满意() 满意() 不满意() 非常不满意()

你对健身运动课程安排的课时数量满意吗？

非常满意() 很满意() 满意() 不满意() 非常不满意()

你对健身运动课程的授课方式满意吗？

非常满意() 很满意() 满意() 不满意() 非常不满意()

你觉得学习这门课程对自身主要有什么帮助？(可多选)

塑身美体() 规范动作，减少受伤() 提高运动能力()

增加就业竞争能力() 没什么帮助()

其他(可进行描述):

你觉得课程有什么需要改进的地方？(多选)

教学器械不够使用() 教学场地狭窄() 教学课程排课不够()

课程深度或者广度不够() 任课教师技术水平或者教学水平不够()

其他(可进行描述):

你觉得一周排几次课比较合适？

1() 2() 2次以上()

你对学院开设健身运动课程有什么更好的建议吗？

本问卷到此结束，最后再次感谢您的支持！