

体育教育专业基本体操普修课教学内容的优化设置

苏焕龙

西华大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2025年4月29日; 录用日期: 2025年6月20日; 发布日期: 2025年6月30日

摘要

体育教育专业主要培养的是适应中小学学校体育工作的应用型人才, 这就要求高校体育教育专业依据时代需求有计划适时地对学校人才培养方案、课程教学内容等进行修订、优化和整合, 以适应不断发展变化的时代需求。因此, 本研究的主要内容在于: 通过对西华大学体育教育专业基本体操课程教学现状的研究与现阶段中小学学校体育工作现实需求的研究, 得出西华大学体育教育专业必须对基本体操课教学内容进行整合与优化。

关键词

体育教育专业, 体操课教学, 优化

Optimize Settings of the Teaching Contents for the General Course of Professional Basic Gymnastics for Physical Education

Huanlong Su

Physical Education Department, Xihua University, Chengdu Sichuan

Received: Apr. 29th, 2025; accepted: Jun. 20th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

The major of Physical Education mainly cultivates applied talents who can adapt to the physical education work in primary and secondary schools, which requires a planned revision, optimization and integration of the school's talent cultivation plan, course teaching content, etc. according to the demands of the time. This study researched the current teaching situation of basic gymnastics courses

in the Physical Education Department of Xihua University and the practical demands in primary and secondary schools, and found that the physical education major of Xihua University must integrate and optimize the teaching content of basic gymnastics courses.

Keywords

Physical Education Major, Teaching of Gymnastics Class, Optimizing

Copyright © 2025 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

西华大学 2019 版人才培养方案重新修订了体操课的开课学期和课时, 培养方案中把课程名称设置为基本体操普修。在高校体育教育专业中体操课程是体育教育专业的核心课程、主干课程, 开设好这门课关系到体育教育专业的人才培养质量。为了推动西华大学体育学院体育教育专业体操教学改革的速度和保证教学活动正常运行, 从简单剔除教学内容的狭小意识以及对传统体操内容的认识上走出来, 以体育教育专业基本体操普修课教学内容的优化作为突破口, 探究目前西华大学体育教育专业基本体操普修课教学内容现存的问题和今后的发展趋势, 并且为西华大学体育教育专业基本体操普修课程内容进行优化设置, 为体操教学的健康发展提供借鉴和参考。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

以西华大学体育学院 2019 级、2020 级、2021 级体育教育专业学生的《基本体操普修》课程教学内容实施情况为研究对象。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

以“体育教育”“基本体操”“体操教学”等为关键词, 通过 CNKI 数据库进行资料检索, 对国内专家学者对“体操课”教学改革研究的相关文献进行梳理研究, 分析有关“基本体操课教学内容”的最新进展。

2.2.2. 对比分析法

对收集的资料及数据进行分析、比较、归纳、推理。立足西华大学体育教育专业基本体操普修课程优化, 构建适应不断发展变化的新的教学模式。

3. 体操普修课程教学内容优化的理论依据和原则

3.1. 体操课程的育人价值分析

体操课程不仅能够提升学生的身体素质, 如力量、柔韧性、协调性等, 更在培养学生的审美能力、团队协作精神和坚韧意志等方面具有独特的育人价值。通过体操教学训练, 学生能够学会欣赏身体的优美姿态和动作的节奏感, 增强对美的感知和理解。同时, 体操项目中的团体操等形式, 能够培养学生的团队协作意识和集体荣誉感。在面对体操教学训练中的困难和挑战时, 学生需要具备坚韧不拔的意志品

质，从而促进其心理素质的健康发展。

3.2. 课程内容选择的原则分析

课程内容的选择应遵循科学性、实用性、趣味性和系统性的原则。科学性要求课程内容符合人体运动科学的规律，能够有效促进学生的身体发育和健康。实用性强调课程内容要紧密结合中小学体育教学的实际需求，使学生在毕业后能够顺利开展相关教学工作。趣味性则是为了激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高教学效果。系统性要求课程内容要形成一个有机的整体，从基础动作到复杂动作，逐步递进，符合学生的认知规律和学习能力。

3.3. 国内外已有相关内容综述

本研究充分借鉴了国内外相关研究成果，对高校体育教育专业基本体操普修课程的教学内容与课程目标优化问题进行了全面深入的分析。通过对大量文献的梳理和总结，发现目前国内外学者在该领域已经取得了一定的研究成果，但仍存在一些不足之处。例如，部分研究过于关注理论探讨，缺乏实践应用的验证；一些研究虽然提出了课程优化的建议，但缺乏具体的实施策略和评价体系。因此本研究广泛查阅了国内外相关的学术期刊、专著、学位论文等，确保了研究的深度和广度。

4. 西华大学体育教育专业基本体操普修课程教学现状的分析

4.1. 课程大纲、培养目标分析

查阅 2019 版人才培养方案和体操课教学大纲获悉体育教育专业基本体操普修课的课程目标分为总教学目标和学期教学目标，总体教学目标：通过课堂教学与参与实践，使学生掌握体操的基本知识和技术、基本技能和团队协作方式、竞赛组织等综合知识。培养学生的实践教学能力(会讲、会教、会示范)、保护和帮助能力、组织体操类项目竞赛能力、创编徒手操、舞蹈、啦啦操能力，最终目标是体育教育专业学生能胜任义务教育阶段中小学体育中的体操课教学及相关体育工作的社会需求。学期教学目标：第一学年第一学期：(1) 掌握基础类体操的基本理论知识；(2) 掌握基础类体操的基本运用与教学技能；(3) 着重培养学生的示范、口令指挥和教学实践能力；(4) 着重培养学生掌握竞技性体操中的运动技巧和低单杠基本运动技能以及训练和保护帮助的方法和能力。第一学年第二学期：(1) 掌握徒手体操的基本理论知识。(2) 着重培养徒手体操的讲解、示范和做操口令的运用能力；(3) 掌握竞技性体操中的跳跃及双杠的基本知识、技术以及训练和保护帮助的方法和能力；(4) 着重培养学生竞技性体操动作技术的规范性；(5) 掌握体操类项目比赛规则、专项基本素质训练的基本方法和手段。

4.2. 课程内容分析

基本体操普修课教学内容共包括以下方面。(见表 1)

Table 1. The teaching content of the basic gymnastics general course in the physical education major of Xihua University
表 1. 西华大学体育教育专业基本体操普修课教学内容

分类	内容
理论教学	体操概述；体操术语；基础类体操；徒手体操；保护与帮助；体操比赛技术动作
体操比赛技术动作	(一) 基础类体操：队列队形；徒手体操；口令口哨；教学与组织
	(二) 竞技体操(男女生内容相同)：单杠；双杠；技巧；跳跃
技术实践	队列队形指挥及口令；徒手体操讲解与示范；保护帮助讲解与示范
考试	技术考试；理论考试；体育专业教学基本功大赛；专项身体素质考试

按基本体操普修课大纲总体安排，基本体操普修课在体育教育专业学生的第一学年的第一学期和第二学期行课，按学校教学周安排，均在 1~16 周排课，每周 1 次，每学期 32 学时，总计 64 学时。因第一学期新生同学入学晚于其他年级开学 1 周，以及新生入学即需完成 3 周的军事训练课的任务，为保证 16 周内完成 32 学时教学，因此按学校教学运行的安排会有 4~5 次课分别安排在第 16 教学周内完成补课，补课的这几周为一周两次基本体操课。以下是西华大学体育教育专业基本体操普修课教学学时数统计表(见表 2)。

Table 2. The teaching content of the basic gymnastics general course in the physical education major of Xihua University
表 2. 西华大学体育教育专业基本体操普修课教学内容

学期	理论	队列	徒手体操	单杠	双杠	技巧	跳跃	口哨	合计
第一学期	2	10		10		10			32
第二学期	2		8		10		10	2	32
合计	4	10	8	10	10	10	10	2	64

我们从表 2 中可以看出竞技体操项目所教授的学时为 40 学时，占总学时的 62.5%，体操教师在授课的时候，竞技性体操的四个项目就占据了所学体操学时的一大半以上，这样就严重限制了学生学习基础类体操、实用性体操以及进行技术实践的时间，严重影响学习效果。体育教育专业基本体操普修课的学时应该合理分配，才能培养和提高学生的各项技能、才能达到培养目标的要求[1]。

4.3. 场地、器材情况分析

西华大学体育学院目前无体操项目专业教学场地，在“跆拳道高水平训练中心”场地上仅可完成单杠和双杠两个项目教学，无学生集合、热身空间，且第一学期和第二学期需交换使用两个项目器材；在“啦啦操高水平训练中心”靠门口一侧边上完成跳跃和技巧两个项目教学。竞技性体操的四个项目教学只能在室外较远的田径场上进行热身准备后，再回到室内组织教学与练习，基础类体操项目只能在室外操场进行教学与练习。以下是西华大学体育教育专业竞技性体操器材情况统计表(见表 3)。

Table 3. Competitive gymnastics equipment in the physical education major of Xihua University
表 3. 西华大学体育教育专业竞技性体操器材情况统计表

	单杠	双杠	技巧场地	跳箱	山羊	跳马	体操垫	助跳板
数量	2	1	0	1	1	1	30	2

西华大学体育教育专业基本体操课的教学场地、专用器械、安全设施配备等方面达标率很低，仅有很少的体操专用器械和体操垫子，并且器械使用年限均较长、体操垫子陈旧破烂。体操场地器械不健全、安全设施的不到位是影响西华大学体育教育专业体操教学的首要问题，体操项目组成有单杠、双杠、技巧、跳马；动作组成有翻滚、支撑、悬垂、摆动、跳跃，落地等，这些对场地器材、安全设施、教师的技术技能示范、组织能力有较高要求，场地不足、器械缺少、安全设施不健全将带来很大的安全隐患和易发生伤害事故，体操场地、器材设施是开展体育教育专业体操教学工作所必需的物质基础，是增进学生健康的最基本保证，对体操教学来说非常重要。但从西华大学体操场地、器材整体情况看，尚不能满足现行体操课的正常开展需求，对课程教学内容的设置也带来巨大影响。

4.4. 近三年学生选课情况分析

西华大学体育学院体育教育专业基本体操普修课任课教师两人，19 版人才培养方案已开课年级为

2019 级、2020 级、2021 级，西华大学体育教育专业基本体操普修课教学班学生人数情况统计表(见表 4)。

Table 4. The number of students in the basic gymnastics general course teaching class in the physical education major at Xihua University

表 4. 西华大学体育教育专业基本体操普修课教学班学生人数情况统计表

教师	班级类型	19 级	19 级	20 级	20 级	21 级	21 级
		一学期	二学期	一学期	二学期	一学期	二学期
教师甲	教学一班	23	21	32	32	32	32
	教学二班	22	23	32	32	30	32
教师乙	教学一班	26	24	26	30	30	27
	教学二班	26	21	24	21	28	30

西华大学体育学院体育教育专业基本体操普修课教学班人数多，但体操教学场地、器材不健全，这给体操教师的技术技能示范、教学与组织以及学生的练习密度带来了较高的难度。体操课教学内容无法进行合理设置，严重影响体操课的教学质量。

5. 义务教育《体育与健康课程标准》体操内容分析

5.1. 义务教育《体育与健康课程标准》体操内容

(1) 小学(1~2 年级)学习一些体操类活动的基本动作。如学习横队和纵队看齐、向左(右、后)转、立正、稍息、踏步、齐步走、站立、蹲立、仰卧、俯卧、纵叉、横叉等基本体操动作；棍、球、绳等轻器械体操动作；多种个人和集体的舞蹈动作、韵律动作等。

(2) 小学(3~4 年级)初步掌握一些体操类活动的基本动作。如初步掌握有队形的跑步走、齐步走变跑步走、各种队列队形变换，爬绳、爬竿，单杠、双杠、山羊、垫上等体操基本动作，健美操、校园集体舞等韵律活动和舞蹈动作。

(3) 小学(5~6 年级)基本掌握一些体操类运动项目的简单技术动作组合。如初步掌握有一定难度的队形变换和队列动作，单杠、双杠、山羊等器械体操和技巧的简单技术动作组合，健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等韵律活动或舞蹈的简单成套动作。

(4) 中学(7~9 年级)基本掌握并运用一些体操类运动项目的技术。如基本掌握并运用器械体操、技巧、健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等运动项目的技术动作与组合动作[2]。

从以上内容看，这无疑说明体操类课程在义务教育阶段体育课堂中的重要性，这也就要求义务教育阶段的体育教师必须具备一定的体操教学能力，认真分析教材，选择和设计好体操教学内容，提高学生的运动技能。同时课程标准又明确体操类运动技能目标是使学生具备完成所学动作的控制身体姿态、有良好的节奏感、协调性、柔韧性、力量感和表现力等能力，这无疑给体育教师们的体操教学基本功提出了更高的要求。

5.2. 义务教育《体育与健康课程标准》体操内容与基本体操普修课教学内容比较分析

高校的体育教育专业，一直是培养各级各类学校体育师资队伍的重要摇篮，其中大部分成为义务教育阶段中小学体育教师。西华大学体育学院体育教育专业也不例外，近年来，为建设成为全国知名的高水平体育学院，办好体育教育专业，学院坚持稳定招生规模，体育教育专业在校学生保持在 400 人左右。学生良好的综合素养和社会适应能力得到用人单位的广泛好评，毕业生一次性就业率保持在 90%以上，

其中就业占比较高的就是中小学的体育教师。

但通过西华大学体育教育专业体操课程教学内容的分析,对比义务教育《体育与健康课程标准》体操内容可以明确看出,西华大学体育教育专业基本体操普修课占比较高的是基础类体操和技术类体操,与义务教育阶段体操教学内容一致,专业学生基本能胜任教学要求;实用类体操内容设置较少;轻器械体操动作(如棍、球、绳)以及校园集体舞等韵律操等教学内容几乎未涉及,没达到义务教育阶段学校体育的要求,这就要求西华大学体育教育专业基本体操普修课应该与义务教育《体育与健康课程标准》的教学实际相结合,增加完善教学内容、明确培养目标,为学校体育培养更多的具有一定体操技能的体育教师,从而满足义务教育阶段学校体育教学的要求。

6. 新的社会需求下西华大学体育教育专业基本体操普修课程优化

随着我国经济社会的持续发展,国民的物质文化生活水平整体上有了很大提高。近二十多年来,我国青少年学生体质健康水平的持续下降,已经引起了国家和社会的高度关注。提高青少年学生的体质健康水平需要社会各方面的共同努力,作为拥有体育教育专业的高校更需要明确自己的人才培养目标。因此体育教育专业基本体操普修课程应遵照“健康第一”的指导思想,强调实践性特征,突出学生的学习主体地位,努力构建较为完整的课程目标体系和发展性的评价方式,重视教学内容的基础性、选择性及教学方法的有效性和多样性,注重激发学生的运动兴趣,引导学生掌握体操的基本理论知识、基本技能和方法,培养学生坚强的意志品质、合作精神和交往能力等,为学校体育培养更多的实用型人才[3]。

6.1. 义务教育体操教学现状对体育教育专业基本体操普修课课程优化的启示

通过对在四川省内义务教育阶段学校任职的体育教师进行电话访谈或面谈,以及综合查阅关键词为“中小学体操教学现状”的一些文献可知:当前很多省市、地区义务教育阶段学校体操教学的开展情况仍不乐观,这和人们对“体操”的理解、学校体操教学场地器材的不健全、体育教师的体操技术水平不高等因素有直接的关系。同时在校的体育教育专业基本体操普修课程内容设置上很多中小学体育教师持有不满态度,这主要是因为单杠、双杠、技巧、跳跃等竞技性项目具有一定危险性,很多高校、高校的体育部门或体操教师只选用简单、不具危险的教学内容进行授课,会放弃那些有一定危险的竞技性体操内容,导致很多体育教育专业学生在毕业后的体育教学中不能胜任体操内容的教学。

因此当前应该依据社会的发展需求和目前义务教育阶段体操教学实施的基本情况,有必要对体育教育专业体操课进行更进一步的改革,同时也应该将实用类体操、轻器械体操、健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等韵律活动的体操内容进行增加和优化设置,从而更好地解决体育教育专业基本体操普修课程发展与社会需要的关系[4]。

6.2. 2022 版新课标对体育教育专业基本体操普修课课程优化构建的启示

2022 年 4 月 21 日,教育部印发《义务教育课程方案和课程标准(2022 年版)》,新标准公布了义务教育课程方案和体育等 16 个课程标准。义务教育课程规定了教育目标、教育内容和教学基本要求,体现国家意志,在立德树人中发挥着关键作用。随着义务教育全面普及,教育需求从“有学上”转向“上好学”,必须进一步明确“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”,优化学校育人蓝图。当今世界科技进步日新月异,网络新媒体迅速普及,人们生活、学习、工作方式不断改变,儿童青少年成长环境深刻变化,人才培养面临新挑战。义务教育课程必须与时俱进,进行修订完善。

因此在新课标的指引下高校师范类专业势必也将紧跟时代步伐,即将进行一次深入的教学改革。其中义务教育《体育与健康课程标准》(2022 版)指出,体育与健康课程是指学生通过体育与健康学习逐步形成正确的价值观、必备品格和关键能力,同时对青少年运动技能水平评级做出具体指示。所以高校体

育教育专业在未来发展中，应注重培养学生的综合能力，引进现代科技成果和手段，不断完善、更新、创新体操教学内容，运用多种体育教学模式共同批判、竞争、学习和发展。

6.3. 体育教育专业基本体操普修课教学内容的重新构建

西华大学体育学院体育教育专业使用的体操教材为高等教育出版社出版的《体操》(第三版)张涵劲主编，教材所列内容有基础类体操，包括队列队形、徒手体操、轻器械体操；技术类体操项目，包括技巧、跳跃、双杠、单杠、技巧造型；实用类体操。针对义务教育阶段学校的体操教学内容对体育教育专业体操课教学内容进行优化，其中增加的教学内容如表 5。

Table 5. The added teaching content of the basic gymnastics general course in the Physical Education major of Xihua University

表 5. 西华大学体育教育专业基本体操普修课优化增加的教学内容

分类	增加的内容
平衡练习	单脚站立、闭眼走、过独木桥、高空通过障碍物或限制物等
搬运练习	搬运实物、搬运同伴等
攀登爬越	爬绳、爬杆、荡绳、攀爬肋木、各个方向的爬行、匍匐爬行等
器械体操	低单杠运动增加斜身引体向上练习；在游戏和保护帮助的环境下，增加运动乐趣，形成安全运动、团队合作、关心他人的意识
技巧运动	在技巧运动游戏中学习和体验各种走、跑、跳、翻滚，模仿动物走等
韵律操	伴随音乐，有节奏、刚劲有力的展现舒展优美的动作。创编徒手体操和课间操等

表 5 是对体育教育专业基本体操普修课进行内容优化后增加的内容，是符合中小学体育课程中体操教学实际的，充分体现了体操类内容的全面育人的价值：体操类运动除了与其他类运动具有共同的育人价值和能力要求外，对于增强学生的身体控制能力，提高学生的动作准确性、方位意识、时空概念等有着不可替代的作用，还能有效提高学生的肌肉力量、肌肉耐力和灵敏性等，在培养学生的自立自强、勇敢坚毅、不怕挫折、自尊自信、乐观开朗等优良品质方面具有独特的育人价值。技巧与器械体操有助于培养学生的自立、勇敢、坚忍等意志品质，艺术性体操有助于培养学生的音乐节奏感、美感、想象力和表现力等[5]。

7. 结论与建议

7.1. 结论

- (1) 依据社会需要结合教学实际，西华大学体育教育专业基本体操普修课教学内容必须进行整合优化。
- (2) 西华大学体操课教学场地、器材、教学时数情况较差，直接影响基本体操普修课教学内容设置，不具合理性。
- (3) 在选择教学内容时，西华大学体育教育专业体操课特别突出竞技性体操项目的练习，忽略了实用性体操、韵律操、健美操、舞蹈、啦啦操等内容，这与义务教育学校体育教学严重脱节[6]。
- (4) 体育教育专业培养的人才大多数成为义务教育阶段学校的体育教师，因此基本体操普修课教学内容，需要与义务教育阶段学校体育课程标准内容密切联系，培养具有能讲能教能示范、能创新、能编排课间操、组织体操类项目竞赛等能力的体育专业人才。

7.2. 建议

- (1) 学校应加大对体操教学场地的建设和体操器材的购置，能提供专用教学场地，增加专用器材的数

量,从而使体操课能在较好的环境中完成教学任务。同时应增加课时量,以满足体操类教学内容多,且有一定的难度,需多练勤练的客观需求。

(2) 体操专业教师应多开展教学研讨,对基本体操普修课内容进行深入研究,构建符合社会需求的、满足当前体育教育专业体操教学实际的较合理的教学内容体系。

(3) 基本体操普修课教学内容设置,一定充分与义务教育阶段《体育与健康课程标准》内容紧密衔接,这样才能更好地为中小学学校体育培养和输送具备较强教学和创新能力的实用型体育人才。

(4) 西华大学 2023 版人才培养方案,一定要对体育教育专业体操课内容进行优化设置,希望能参考本文所提的各项建议。

基金项目

我校 2019 版人才培养方案下体育教育专业体操课教学内容与课程目标的优化研究;基金编号:xjjg2019088。

参考文献

- [1] 孙海亮. 沈阳体育学院体育教育专业基本体操普修课程内容优化的研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳体育学院, 2014.
- [2] 中华人民共和国教育部制定. 义务教育体育与健康课程标准[M]. 2011 年版. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [3] 中华人民共和国教育部制定. 义务教育体育与健康课程标准[M]. 2022 年版. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [4] 方向丽. 建国以来我国中小学体操教材内容演变研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2016.
- [5] 李春光. 跨界融合视域下我国快乐体操的发展研究[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2016.
- [6] 孙思哲, 岳新佳, 程永超. 新课标背景下中学体操教学内容优化研究[J]. 体育科学研究, 2015, 19(1): 88-92.