

高校健美操课程美育对学生综合素养提升的实证研究

周文婷

西安邮电大学体育部, 陕西 西安

收稿日期: 2026年7月22日; 录用日期: 2026年8月20日; 发布日期: 2026年8月28日

摘要

研究以某高校的健美操课程为例, 运用准实验设计方式, 通过16周的教学干预过程, 从而探究健美操课程里的美育元素对学生综合素养造成的影响。通过问卷调查、身体测试、心理量表、质性访谈等研究方法, 针对实验组($n=86$)和对照组($n=84$)展开对比分析。结果显示, 实验组在审美感知、判断、表达能力方面的提高明显要比对照组更优($p<0.01$), 同时在身体协调性(十字象限跳)、身体意象满意度方面也取得了明显的提高($p<0.01$)。质性分析显示, 丰富的课堂协作实践推动了学生情绪调节能力、团队协作意识的发展。因此, 本研究认为健美操课程美育借助审美体验与协作实践, 能提高学生的艺术感知, 同时发挥“以体化美、以美人”的辐射效果, 推动学生身心及社会适应能力的协同发展。

关键词

健美操, 课程美育, 综合素养, 实证研究

An Empirical Study of the Role of Aerobics Courses in Higher Education Institutions in Enhancing Students Comprehensive Competencies through Aesthetic Education

Wenting Zhou

Department of Physical Education, Xi'an University of Posts & Telecommunications, Xi'an Shaanxi

Received: July 22, 2026; accepted: August 20, 2026; published: August 28, 2026

Abstract

This study takes a university's aerobics course as its research object and employs a quasi-experi-

mental design, spanning a 16-week teaching intervention period, to investigate the impact of aesthetic education elements within the aerobics course on student's comprehensive competencies. The methodology employed integrates questionnaire surveys, physical performance tests, psychological scales, and qualitative interviews, with comparative analyses conducted between the experimental group ($n = 86$) and the control group ($n = 84$). Following the completion of the experiment, the experimental group demonstrated significantly greater improvements in aesthetic perception, judgment, and expressive abilities compared to the control group ($p < 0.01$); simultaneously, significant improvements were observed in physical coordination (cross-quadrant jump) and body imagery satisfaction ($p < 0.01$). Qualitative analysis revealed that rich collaborative classroom practices effectively promoted the development of student's emotional regulation skills and team collaboration awareness. Thus, the aesthetic education component of the aerobics course—through aesthetic experiences and collaborative practice—not only directly enhances student's artistic perception but also exerts a radiating effect of “transmitting beauty through physical activity and cultivating character through aesthetic appreciation,” thereby fostering the synergistic development of students physical, mental, and social adaptability.

Keywords

Aerobics, Curriculum-Based Aesthetic Education, Comprehensive Literacy, Empirical Research

Copyright © 2026 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

2020年,《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[1]着重强调,需要“把美育纳入各级各类学校人才培养全过程,贯穿学校教育各学段”,并且特别明确指出,务必要“充分挖掘和运用各学科蕴含的体现中华美育精神与民族审美特质的心灵美、礼乐美、语言美、行为美、科学美、秩序美、健康美、勤劳美、艺术美等丰富美育资源”。

健美操是一项将体育、音乐、舞蹈融合在一起的综合性运动项目,其动作编排中蕴含着节奏美与力量美[2]。音乐与之配合能够体现出韵律美与情感美,而队形变化则展现出空间美与协作美,它天生就具备很高的美育载体属性。大学生健美操课程既是健与美的良好结合,也是体育与美育的有效统一[3]。然而,当前的教学现状却不太乐观,很多高校健美操课程依旧把技术动作传授当作核心目标,存在“重视技能、轻视审美”的倾向。学生在课堂上常常是被动地“模仿动作”,缺少系统的审美体验,致使学习主动性不足、课堂教学氛围不太理想,体育教学的育人功能难以得到充分展现[4]。

国外相关研究较早关注体育与审美融合教学:欧美体育美育研究将体操、有氧操归为具身审美实践载体,认为肢体运动审美感知能够改善青少年身体接纳度,有氧课程中音乐赏析、小组创编可显著提升学习者审美辨别能力[5];日本校园体育课程则将形体审美评价纳入常规考核,平衡技能训练与身心审美发展。国内现有研究多聚焦健美操美育功能定性分析[6],实证类研究多单一探讨审美能力或身体素质单一维度,缺少整合量化测试、质性访谈的混合研究设计[7];多数教学模式仅停留在理论建构层面,缺少完整学期教学干预的对照实验数据支撑。

因此,本研究结合高校健美操课堂真实教学场景,构建融入多维度审美要素的教学模式,采用量化量表、体质测试、半结构化访谈混合研究方法[8],实证检验该模式对学生多维度综合素养的实际作用,为高校公共体育课程实现体能训练与审美教学融合提供可落地的实践案例与数据支撑。

2. 健美操“课程美育”教学模式的构建与实施

2.1. 五维美育元素的深度挖掘

(1) 动作美包括姿态、力度、线条方面。以往的评判标准只是注重动作是否做完，而现在要改变这种情况。在基本姿态训练中，着重强调背部要挺直，手臂需伸直等标准姿态，以此引导学生去理解规范动作等同于美感呈现这一核心逻辑[9]。

(2) 音乐美(旋律、情感、风格)方面，融入街舞、爵士、拉丁等多种特色元素。于教学里增添音乐欣赏部分，引领学生剖析音乐节奏的快慢、情感基调，借由动作力度与速度来传达音乐情绪。

(3) 空间美——层次、流动与构图：在传统个人练习基础之上，要加强队形变化设计、舞台调度的教学，以此让学生感受到人体于三维空间之中所展现出的流动美感。

(4) 协作之美(配合、和谐、创造)：组织学生进行带操活动，并安排其分小组自由创编，把双人配合、集体展示当作核心教学活动内容，让学生从中体会人际互动所蕴含的和谐之美。

(5) 文化美(民族/时代)：围绕时代特征、民族元素来进行主题创编工作，在挥洒汗水的过程当中渗透积极向上的精神风貌。

2.2. 四阶递进式教学路径的课堂刻画

通过 16 周时间的教学干预过程，课程依照“感知 - 体验 - 创造 - 升华”四阶递进式的路径来进行[10]。

第一阶段，即第 1 周至第 4 周，属于审美感知期。在这一阶段，改变学生认为健美操仅仅是跳操的固有看法。教学过程中运用多媒体辅助方式来增强直观审美。比如在形体训练的时候，会配上舒缓的芭杆练习音乐，还会进行“发现动作之美”活动，让学生自己录制动作视频，然后进行自我审美分析，找出自身动作和优秀示范视频之间姿态上的差异。

第二阶段，即第 5 周至第 10 周，属于审美体验期。本阶段的关键要点在于强化审美体验，并且进一步提高肢体表现力。例如，以第 6 周进行的“爵士风格健美操”教案进行举例说明：

- 在前 10 分钟的准备环节之中，教师播放节奏清晰分明的爵士乐，以此引导学生展开音乐风格的赏析活动，让学生去感受爵士乐所特有的切分音节奏、那种随性的情感。
- 在时长为 30 分钟的基本部分里，教师不再只是单纯喊口令，而是会对动作美感展开分析，着重去拆解身体的延展表现、瞬间的停顿状态、爆发力的控制要点。
- 15 分钟的拓展时间段内，安排学生以小组形式去完成一项任务，要编排出体现爵士风格的、时长为 4×8 拍的小组动作，并且还要注意动作与音乐相互配合。
- 在最后的放松与反思阶段，教师所提出的问题并非“今天累不累”，而是“在今天一系列动作之中，哪一个瞬间能够让你感受到美？”像这样一种沉浸式的体验，充分激发了学生的审美情感。

第三阶段，即第 11 周至第 14 周，属于审美创造期。在这个阶段，教师把课堂完全交给学生，以此激发学生的创造潜能。以小组形式展开“我们的健美操故事”主题创编活动[11]。学生不仅要编排完成 4×8 拍的动作组合，还需要自主设计队形变化，甚至要探讨服装与道具的审美选择。教师退到幕后，充当审美顾问给予指导，尊重个性，鼓励个体在继承的基础上进行创新。

在第四阶段，即第 15 周至第 16 周，进入审美升华的时期。教师组织正式的课程成果汇报展演活动。展演过程中会引入自评与互评的机制，为学生留出观看、鉴赏、自省的空间，引导学生以实事求是的态度对自己和他人的动作予以评价。而通过撰写审美反思日志、进行分享会这样的方式，将感性的审美体验提高成为理性的综合素养。

3. 研究对象与实证方法

3.1. 研究对象

研究对象选取 170 名选修公共体育健美操课程的学生。随机分成 2 组，实验组由 2 个教学班构成，总人数为 86 人，采用“课程美育”教学模式。对照组由 2 个教学班构成，总人数为 84 人，运用“教师示范 - 学生模仿 - 分组考核”传统的技能教学模式。两组学生在年龄、性别构成、入学体育成绩方面不存在明显差异。

3.2. 测评工具及实施

3.2.1. 健美操审美素养量表

本研究使用自主开发《健美操审美素养量表》作为测评工具，完整编制与信效度检验流程如下：

维度搭建：系统梳理体育美育、形体审美相关国内外文献，结合健美操课堂教学特征，确立审美感知、审美判断、审美表达 3 个一级维度，初步编制 32 道初始题项；

专家效度评审：邀请 3 名体育美育专业高校教师、2 名一线健美操授课教师开展两轮评审，剔除表述重复、贴合度较低的 11 道题目，形成 21 题预试量表；

预测试与项目筛选：选取 45 名健美操选修课学生开展预施测，通过临界比值法、题项相关分析法剔除鉴别度不足的 6 道题目，最终正式量表保留 15 个测量题项；

信效度检验：正式实验数据信度结果显示，量表整体 Cronbach's $\alpha = 0.872$ ，审美感知、审美判断、审美表达三维度 α 系数分别为 0.813、0.845、0.820，内部一致性水平良好；探索性因子分析共提取 3 个公因子，累计方差贡献率 72.36%，与预设三维结构匹配度较高，结构效度达标。

3.2.2. 身体素养测试

采用标准化体质测试指标开展客观数据采集，包含十字象限跳(10 秒完成次数，衡量身体协调能力)、1 分钟仰卧起坐、坐位体前屈三项体能指标；心理层面选用成熟量表《多维自我身体关系问卷》中身体意象满意度分量表[12]。数据统一在第 1 周(干预前测)、第 16 周(干预后测)集中采集，全部数据采用 SPSS 26.0 软件完成统计学分析。

3.3. 对照组完整教学活动设计

对照组全程实施为期 16 周传统技能导向教学，课堂流程、教学内容标准化设置：

(1) 固定课堂结构：10 分钟热身活动 + 35 分钟动作示范与重复模仿训练 + 10 分钟分组成套练习 + 5 分钟放松拉伸，全程不设置音乐赏析、审美评价、小组创意创编相关教学环节；

(2) 核心教学目标：以成套动作完成规范度、节奏契合度为唯一教学与考核标准，教师仅纠正肢体技术错误，不讲解动作线条、音乐情感、队形构图等审美内容；

(3) 课后任务：仅布置成套动作自主练习任务，无审美反思、集体创作类拓展作业；

(4) 期末考核：单人成套动作展示打分，评分指标仅包含动作规范、节奏合拍两类，未设置审美维度评价标准。

3.4. 实验全过程质量控制措施

为降低无关变量对实验结果的干扰，研究设置多层标准化控制方案：

授课人员控制：实验组、对照组由同一名拥有 5 年健美操教学经验教师授课，消除教师教学风格、教学水平带来的组间偏差；

教学时长控制：两组每周课时总量、单次课堂时长、热身与放松环节时长完全统一，仅审美类教学内容存在差异；

测评流程控制：前测、后测安排在同一时段、同一室内场馆开展，采用统一指导语，问卷填写、体质测试记录由两名不知情实验分组的体育专业研究生完成；

课外变量隔离：干预周期内要求两组学生不参与课外舞蹈、形体、健美操培训活动，规避课外审美训练干扰实验结果；

数据录入质控：原始问卷、体质成绩双人独立录入，随机抽取 20%样本交叉复核，降低录入误差。

3.5. 质性访谈研究完整设计

访谈对象筛选标准：① 全程参与 16 周课程，缺课次数不超过 2 次；② 前、后测审美素养、身体素养得分覆盖高、中、低分层；③ 愿意完整表达课堂主观学习感受；

访谈样本规模：实验组分层抽样 18 人，对照组随机抽样 10 人，访谈总样本 28 人；

半结构化访谈提纲：分为基础信息、课堂审美体验、小组协作感受、身体认知变化、课程优化建议 5 个模块，设置 12 道开放式访谈问题；

数据处理与分析方法：访谈全程录音并完整文字转录，采用主题分析法完成质性编码；操作步骤为通读原始转录文本→开放式编码提取初始概念→主轴编码归纳关联范畴→选择性编码提炼核心主题；采用双人独立编码，编码一致性 Kappa = 0.86，保证分析结果稳定可靠。

4. 实证效果数据分析

4.1. “以体化美”：审美素养的直接跃升

审美素养可以作为检验美育教改成效的直接指标[13]。从表 1 能够看出，在实验进行之前，两组学生的审美素养大致处于相同水准。实验结束之后，实验组在审美感知、判断、表达这三个维度方面都实现了比较明显的提高($p < 0.01$)，然而对照组在这三个维度上的提高并不显著。

Table 1. Comparison of aesthetic literacy scores before and after tests between the two groups of students (M ± SD)

表 1. 两组学生审美素养前后测得分比较(M ± SD)

测量维度	组别	前测得分	后测得分	T 值
审美感知	实验组	2.86 ± 0.62	3.78 ± 0.55	9.24 ($p < 0.01$)
	对照组	2.91 ± 0.59	3.12 ± 0.61	2.14
审美判断	实验组	2.94 ± 0.58	3.65 ± 0.52	7.83 ($p < 0.01$)
	对照组	2.88 ± 0.61	3.05 ± 0.58	1.68
审美表达	实验组	2.72 ± 0.71	3.56 ± 0.68	7.45 ($p < 0.01$)
	对照组	2.78 ± 0.69	2.89 ± 0.72	0.92

通过数据分析，仅仅是肢体的重复并不能自动转化为审美能力。实验组能够取得提高，原因在于课程里增添了音乐欣赏环节，让学生理解灵魂魅力，进而引导学生展开了知觉想象与再造想象。学生掌握了剖析音乐节奏变化、情感基调的方法，如此便把外在的音符内化为了自身的审美感知。

4.2. 破除体美对立：身体素养的协同优化

在传统教学中，教师常常会有这样的担忧，即抓美育会不会削弱体能技能[14]。而表 2 的数据表明，实验组在身体协调性方面，也就是十字象限跳、体能水平方面，也就是仰卧起坐，都有了明显的提高， p

值小于 0.01。表明美育视角下的动作训练，让学生在追求动作美的过程中，自然而然地优化了动作质量，从身体监视转变为积极的身體欣赏。

Table 2. Comparison of physical fitness scores before and after the test between the two groups of students (M ± SD)
表 2. 两组学生身体素质前后测比较(M ± SD)

测试指标	组别	前测成绩	后测成绩	T 值
十字象限跳(协调性, 次/10s)	实验组	18.32 ± 3.45	22.86 ± 3.12	8.56 (p < 0.01)
	对照组	18.56 ± 3.28	20.24 ± 3.35	3.12 (p < 0.01)
仰卧起坐(力量, 次/1min)	实验组	32.45 ± 6.82	38.92 ± 5.76	6.48 (p < 0.01)
	对照组	31.86 ± 7.14	35.42 ± 6.38	3.28 (p < 0.01)
坐位体前屈(柔韧, cm)	实验组	14.28 ± 5.36	17.45±4.82	4.12 (p < 0.01)
	对照组	14.56 ± 5.12	15.82 ± 4.95	1.86
身体意象满意度(自信心)	实验组	3.12 ± 0.68	3.68 ± 0.62	5.23 (p < 0.01)
	对照组	3.08 ± 0.71	3.18 ± 0.69	0.95

5. “以美育人”的心理与社会成长

量化数据能够展现出教学所产生的外在效果，而学生的真实反馈、对教学的观察共同构成了用以证明美育深层价值的“质性闭环”。在此次研究里，美育对于学生心理素养当中的情绪调节、心理韧性，还有社会素养当中的团队协作与沟通表达等方面的提高，从生动的课堂案例、学生访谈当中获得了充分的印证。

5.1. 具身审美触发的心理蜕变与情绪疗愈

美育教育具备情感性方面的特点。传统体育课常常会带有考核压力，而美育课堂能够给学生营造一个可进行情绪疗愈的安全环境。健美操运动本身就对陶冶情操、减轻心理压力有帮助。

在进行随机访谈中，一名学生的发言具有一定代表性：“自选音乐即兴律动那堂课，我印象非常深刻。当时我选了一首抒情的歌曲，身体随着音乐自然地摆动，那一刻感觉自己并非在‘做运动’，而是在‘跳舞’，仿佛在用身体表达情感。那种感觉非常奇妙。”这种主客体相互交融的具身审美体验，很大程度上激发了学生的自我效能感。还有一名学生在回顾创编过程的时候讲道：“创编期间我们失败了好多次，动作配合一直不整齐。不过老师鼓励我们从‘不整齐’当中找寻‘变化美’，调整思路之后做出了更具创意的作品。这使我学会了换个角度看待问题。”通过学生亲自全程参与教学过程，实际培养了学生积极、乐观、自信、拼搏进取的心理韧性。

5.2. 审美共同体中孕育的社会协作素养

体育功能还有一个重要体现是助力社会适应能力得以提高。在第 11 周到 14 周进行的“小组动作创编与汇报演出”这个环节里，课堂转变为了一个进行创作的舞台。小组需要合作完成一段有着美感的健美操片段。有学生在谈话中深切反思：“小组创编时，得思考动作如何与队友配合，怎样利用空间，怎样让整体显得和谐。这使我明白美不只是个人的，还是关乎关系与整体的。在团队协作编排里，学生要借助沟通和妥协来达成‘美学共识’。”就像另一位女生讲的：“小组创编时大家得充分交流，每个人的想法都要被听见。我们学会了妥协，也学会了坚持。最终作品是大家共同审美的成果，这种协作体验比单纯分组练习深刻许多”[15]。借助这种审美共同体的建立，学生树立起团队合作精神，建立起良好的

人际关系,同时完成了沟通表达、规则意识方面的社会化学习。

6. 结论

通过试验研究结果表明,高校健美操课程不只是体能和技能的训练场所,更是进行美育的良好平台。把“动作、音乐、空间、协作、文化”这五个维度的美育元素找出来,然后采用“感知-体验-创造-升华”四阶段逐步推进的教学方法,能够弥补传统单一传授技能模式的不足。数据和质性分析进行相互验证:能提高学生的审美感知、判断、表达能力,在不降低体能的情况下,还能改进学生的身体协调性和身体自信,通过具身审美体验和协作实践,能有效提高学生的情绪调节能力、抗挫折韧性、团队协作素养[16]。健美操课程的美育达成了“以体化美、以美育人”的双重价值循环。

基金项目

项目支撑:西安邮电大学 2025 年课程美育示范课——健美操。

参考文献

- [1] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL]. 2020-10-15.
http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202010/t20201015_494794.html, 2026-08-04.
- [2] 蒋玲, 许明荣, 刘忠庆. 推进高校体育教学改革体育美育势在必行[J]. 体育科技, 2003(1): 61-64.
- [3] 范巍. 中国 20 世纪以来学校体育课程价值取向研究[D]: [博士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2013.
- [4] 杜高山, 张新定, 王欢. 身体的运动与审美: 舒斯特曼身体美学的体育之维再考察[J]. 体育学刊, 2026, 33(2): 32-37.
- [5] 黄勇, 周小龙, 陈萱. “五育”并举视域下校园体育文化的发展与传承[J]. 当代体育科技, 2025, 15(23): 113-116.
- [6] 季浏. 使命与光荣: 我国基础教育阶段体育与健康课程改革 20 年回顾[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(6): 581-587.
- [7] 沈伟. 时空演化与价值阐释: 中华人民共和国少数民族传统体育运动会与国家认同建构研究[D]: [博士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2022.
- [8] 钟阳敏. 核心素养视域下体育教育专业学生教学能力评价指标体系构建研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2026.
- [9] 李阳. 健美操教学中的大学的美育培养[J]. 西部皮革, 2019, 41(6): 147.
- [10] 吴舟航, 张震, 季浏. 《义务教育体育与健康课程标准日常修订版(2022 年版 2025 年修订)》蕴含的顶层设计逻辑——与季浏教授的学术对话[J]. 体育与科学, 2026, 47(1): 1-7+29.
- [11] 张津铭. 民族健身操的创编理论与应用研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(25): 187+189.
- [12] 杜佳璐. 女大学生成人依恋与进食障碍倾向的关系: 负性认知加工偏向和身体意象的链式中介作用[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2024.
- [13] 张宏力. 普通高校健美操教学中学生创新创业能力的培养路径[J]. 中外企业家, 2018(27): 174.
- [14] 武钰婕. 大众健美操锻炼对大学生心理健康的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2019.
- [15] 王萌. 高校美育的逻辑起点、现实困境及突破路径[J]. 国家教育行政学院学报, 2020(12): 68-75+95.
- [16] 徐天赐, 刘一. “十五五”时期学校体育高质量发展的逻辑转向与治理路径[C]//2026 年第十七届中国体能训练科学大会论文集. 2026: 264-270.