

编号	
----	--

天水师范学院重点学科建设 项目申报书

所属学科： 体育学

研究方向： 运动训练项目理论与实践

项目名称： 1.从娱乐与健康的视角构建高校健美操课程应趋向多元化
2.制约健美操进入奥运会的因素分析

负责人： 贺改芹

所在单位： 体育学院

联系电话： 13139388989

Email: hegaiqin2004@163.com

天水师范学院科研处制

填报日期： 2008 年 4 月 2 日

一、简表

项 目	名称	项目： 1.从娱乐与健康的视角构建高校健美操课程应趋向多元化 2.制约健美操进入奥运会的因素分析 专著： 3.高校健美操教与学 精品课程 4.申报省级健美操精品课程及实施						
	申请金额	10 万元			起止年月	2008 年 元 月至 2009 年		
申 请 者	姓 名	贺改芹	性别	女	出生年月	1963、6		
	职 称	教授	学位	学士	学位授予单位	西安体育学院		
	所在单位	体育学院		申请者电话		13139388989		
	培养研究生情况		(填写目前培养硕士招生数)					
项 目 组	总人数	高级	中级	初级	博士生	硕士生	学士生	
	3	1	2			2	1	
	主要成员	姓 名	年龄	工作单位及职称		项目中的分工		签字
		王晓东	43	体育学院副教授		调研统计整理		
		秦婕	39	体育学院副教授		调研统计整理		
		高小爱	37	体育学院讲师		调研统计整理		
		陈巧弟	32	体育学院讲师		调研统计整理		
		高淑兰	30	体育学院讲师		调研统计整理		
		陈玮	26	体育学院助教		调研统计整理		

项目内容和意义		
项目内容和意义	摘要	健美操以融体操之健与舞路之美和音乐之韵于一体而令人耳目一新，它以动作创编科学，姿态优美以及具有健身、健心、健体、健美为一身的功效而强身健体、娱乐身心。健美操从它诞生之日起就以轻快的旋律、刚劲有力的动作、优美的音乐和良好的健身效果展现在世人的面前,很快便风靡世界,特别受到青少年的青睐。一些经济发达国家还成立了各种健美操联合会以促进健美操运动的普及与发展，在我国也被越来越多的高校列入教学大纲，成为一项重要的体育教学内容，但它日新月异的发展速度以及出现的越来越多的流派很难让健美操教师把教学大纲定位在某一些内容上，大众健美操从八十年代的女青年健美操、哑铃健美操、形体健美操等发展到九十年代的韵律操、垫上操、踏板操，现如今又有大量的风格各异的运动如：有氧健身操(包括踏板、垫上、拉丁健美操、搏击健美操、水上健美操等)、街舞、瑜伽、爵士舞、芭蕾形体、健身球健身等直接冲击着现有的健美操教学大纲，学生通过网络、电视、报纸、杂志等媒体的传播，在强烈的求知欲和追赶潮流的心态指引下，对健美操课的课程设置提出了更高的要求，她们渴望将最新、最前沿的健身健美操种类纳入教学大纲，这也就给教师提出高水准的要求，必须一专多能，赶上时代的步伐，从而满足学生的娱乐需求。 在新世纪的体育里积极倡导人文精神，必然使我们的目光聚集到娱乐与健康上。前者是新手段，后者是新目的，通过娱乐来获取健康，是信息时代的体育发展之路。娱乐总是伴随着休闲和游戏，伴随着我们越来越多的余暇时间的占领，其主要价值体现为满足人们的心理欲望和精神需求，使我们的身心达到新的平衡。新世界体育将以突出娱乐因素作为发展手段，用培养人类健康身体的方式来提供快乐，努力保持人类作为一个生物物种的生存活力。因此，以娱乐作为发展新世纪体育的润滑剂，是最合理的选择。这一观念的更新必将引发学校教育改革的一次变革，同时，也必将促使学校体育经历一次全方位的改革，要求我们体育工作者必须立足素质教育，用“健康第一”的指导思想，深刻反思和全面检讨传统的学校体育，大胆改革现行的体育课堂教学内容及方法。 随着全民健身热潮的进一步深入，终身体育意识的培养引起各高校的重视，许多高校都减少了竞技性项目内容，增加了健身价值高，实效娱乐性强的项目，力求达到更贴近学生生理、心理和终身健身的需要。普通高等院校应从学生的兴趣爱好出发，着眼于学生的娱乐需求，在高校健美操课的课程设置上应趋向多元化，使学生在娱乐中得到健康与满足，在自己喜爱并渴望的健身健美操中满足自己的娱乐需求，从而改变自身的健康状况，增强终身体育的意识。但是面对目前高校就业压力及学生体质不断下降等实际情况，对现行的健美操课程设置进行调整，建立起《从娱乐与健康的视角构建高校健美操课程设置应趋向多元化》体系具有重要的实际意义和理论意义。 现代奥运会经过一个多世纪的发展,已不仅仅是全世界的一个体育盛会,在许多方面已经超越了体育运动本身而成为一种社会运动,成为现代体育的核心,在一定程度上影响着现代体育的发展方向。健美操是一项有氧运动，集健身、健心和健美于一体，深受大众的喜欢和重视，所以发展十分迅速。但由于受到奥运会的项目设置、奥运“瘦身”计划、全民健身计划以及健美操的项目特征等的影响，至今尚未进入奥运会。所以长期以来，健美操界普遍认为：健美操是否被列入奥运会，几乎关系到这个项目的存亡荣辱。因此，始终投入大量的人力、物力、财力想把健美操项目“越送越高”直到送进奥运的殿堂，课题：《制约健美操进入奥运会的因素分析》的研究正是从此入手的。
	主题词	娱乐与健康 视角 构建 健美操课程 多元化

二、项目在本学科建设中的作用与价值。

1. 面对目前高校就业压力及学生体质不断下降等实际情况,对现行的健美操课程设置进行调整,建立起项目《从娱乐与健康的视角构建高校健美操课程设置应趋向多元化》体系已势在必行。把培育具有创新意识、创新精神和创新能力的理念融入到健美操课程设置的教育体系当中,来培育学生具有专业的基础理论和多方位的技能,建立更加完善的师资队伍,深化体育教育中健美操教学改革,提升西北地区高校健美操课程更加适应经济社会发展的需要。

2. 现代奥运会经过一个多世纪的发展,已不仅仅是全世界的一个体育盛会,在许多方面已经超越了体育运动本身而成为一种社会运动,成为现代体育的核心,在一定程度上影响着现代体育的发展方向。健美操是一项有氧运动,集健身、健心和健美于一体,深受大众的喜欢和重视,所以发展十分迅速。但由于受到奥运会的项目设置、奥运“瘦身”计划、全民健身计划以及健美操的项目特征等的影响,至今尚未进入奥运会。所以长期以来,健美操界普遍认为:健美操是否被列入奥运会,几乎关系到这个项目的存亡荣辱。因此,始终投入大量的人力、物力、财力想把健美操项目“越送越高”直到送进奥运的殿堂,课题:《制约健美操进入奥运会的因素分析》的研究正是从此入手的。尽管这种想法至今还尚未实现,但对于一个项目的发展而言,加入奥运会能够对该项目的发展起着多方面的积极影响,为了进入奥运会,国际体操联合会出版的《2005—2008 年健美操竞赛规则》对健美操的名称进行了修改,由原来的 Aerobics 变成了 Aerobicgymnastics,同时在艺术评判细则方面进行了重新整合,但是我们必须正视健美操要进入奥运会时机尚未成熟,甚至可以说进入奥运会不利于健美操的健康发展。只有对健美操进入奥运会进行利弊因素的综合对比研究,才能对其有一个较为全面客观的认识。

3. 从 2003 年出版《健美操教学与训练》以来,健美操教材的改进和完善是我们这几年的头等大事,所以,几年来,我们一直在高校健美操教学的教材上下功夫,现已将更加科学、实用、针对性强的高校健美操教材初稿整理成型,等待出版。

4. 健美操精品课程是我院唯一 一门教学科研一体化的课程,多年来,层多次参加全国及省级健美操比赛,均取得了好成绩,尤其是 2003—2006 年连续两次获甘肃省社科系列论文二、三等奖,在教学、训练、比赛中已形成了一整套完整、优化的方法和手段,为申报省级精品课程奠定了良好基础。

本课程(健美操)在国内同类院校中处于先进地位。具体表现为,在教学理念、教学内容、教学方法、教学手段等方面与同类院校保持同步。在教学理念上,紧紧围绕中学体育教学的课程改革和健身俱乐部教学及社会指导员教学的雷异同点而展开。在教学方式上,较早地把不同种类健美操融入渗透到健身健美操动作中,大大激发了学生学习健美操的兴趣,全面发展了学生身体,为全民健身和终身体育奠定了良好基础。

三、研究与建设方案

1、研究目标、研究内容和拟解决的关键问题。2、拟采取的研究方法、实验方案及可行性分析。3、本项目的创新之处。

项目一：《从娱乐与健康的视角构建高校健美操课程设置应趋向多元化》

1.研究目标、内容和解决的关键问题

(1) 西北地区高校健美操课程设置情况调查

1. 体育教育专业健美操专选学生课程设置情况
2. 体育教育专业健美操普修课程设置情况
3. 公共体育课程健美操选项（选修）课程设置情况

(2) 西北地区高校学生对不同种类（有氧健身操、街舞、拉丁、有氧搏击操、瑜伽等）健美操的兴趣情况

(3) 西北地区高校健美操教师队伍基本情况（分别从健美操专兼职教师数量、年龄结构、学历结构、职称结构、工资待遇、流失情况进行调查）

(4) 西北地区高校对健美操教师队伍的实际需求情况（分别从对学历的需求、对性别的需求、对专项的需求、对知识结构的需求、对能力结构的需求、对素质结构的需求进行调查）

(5) 从娱乐与健康的视角构建西北地区高校健美操设置应趋于多元化的目标体系

1. 构建西北地区高校体育教育专业健美操专选学生课程设置多元化体系
2. 构建西北地区高校体育教育专业健美操普修课设置多元化体系
3. 构建西北地区高校公共体育课程健美操选项（选修）课程设置多元化体系
4. 构建不同种类（有氧健身操、街舞、拉丁、有氧搏击操、瑜伽等）健美操在西北地区高校实施情况多元化体系
5. 构建影响西北地区高校健美操课程设置多元化体系的因素及合理有效的对策建议

2. 研究方法、方案及分析

(1) 文献资料法

通过网络在中国期刊网（<http://www.chinajournal.net>）查阅我国高校健美操课程设置的有关资料

(2) 问卷调查法

拟设计健美操在西北地区开展情况调查表

(3) 专家访谈法

为确保全程调查结果的有效性，预走访各省专家、教授，健美操课程的培养方向、培养规格及面向当前的就业形势及健美操的发展方向等相相关问题进行座谈。

(4) 数理统计法

拟对所获得的数据进行数理统计。

(5) 逻辑归纳法：运用比较、分析、综合等多种方法进行逻辑归纳，分析健美操课程设置及健美操发展内外因素，构建娱乐与健康为一体多元化健美操课程体系。

3. 本项目创新之处

本项目主要从高校健美操教学、训练、比赛——到课程设置——精品课程的实施——分析我国健美操的发展现状——对制约健美操进入奥运会的因素分析入手，全面具体客观准确的分析了健美操发展的全过程，为高校健美操的发展和健美操早日进入奥运会提供了理论依据。

项目二：《制约健美操进入奥运会的因素分析》

1. 研究目标、内容和解决的关键问题

(1) 制约健美操进入奥运会的原因分析

1. 健美操的发展历程和项目特点与展现风格决定了健美操不适合走过于竞技化的道路。

2. 竞技健美操尚未形成自己独特的训练体系

3. 竞技健美操的规则还不够完善

4. 奥运“瘦身”计划的实施使健美操进入奥运会举步维艰

5. 健美操的观赏性正在弱化，理论研究薄弱，明显落后于实践操作

6. 健美操竞技体操化严重

7. 历届健美操世锦赛参赛国家、参赛人数呈下降趋势，参赛项目、金牌走向也呈现出失衡现象

(2) 对策建议：

1. 针对健美操自身特点及发展趋势，尽快建立和完善健美操评分规则

2. 重视发展后备人才的综合能力，制定出完整科学的选材指标，逐渐形成健美操自己独特的训练体系

3. 将欣赏价值和观赏性融入其中，始终保持健美操其应有的特色

4. 区别健身健美操和竞技健美操间的价值取向和功能所属

5. 将难、美、艺术化的健美操不断推向新高潮

2. 研究方法、方案及分析

(1) 文献资料法

通过网络在中国期刊网 (<http://www.chinajournal.net>) 查阅相关资料。

(2) 问卷调查法

拟设计《制约健美操进入奥运会的因素调查表》并借助省、市及国家及各种健美操比赛的机会向健美操专家及运动员展开调查。

(3) 专家访谈法

为确保全程调查结果的有效性，预走访各省专家、教授，对健美操项目的开展情况及培养方向、培养规格及健美操进入奥运会的认识等问题进行座谈。

(4) 数理统计法

拟对所获得的数据进行数理统计。

(5) 逻辑归纳法

在研究过程中，预将数理统计结果运用比较、分析、综合等多种方法进行逻辑归纳，分析制约健美操进入奥运会的各种因素，并针对这些因素提出相关建议。

重点与预计突破的难点

重点为寻找制约健美操进入奥运会的各种因素。预计突破的难题是为健美操能早日进入奥运会寻求对策和突破点。

主要观点及创新之处

对健美操进入奥运会的目标提出质疑，以唤起大家对健美操项目发展的深入思考，提出健美操应及时调整战略目标，还原自身的项目特色，把争取进入奥运会的时间、精力花在健美操项目的发展上，并作为非奥运项目大力开发体育产业、充分挖掘其潜在的商业效益，以促进健美操走向健康、可持续发展的道路，为健美操早日进入奥运会提供理论依据。

四、研究基础

1. 与本项目有关的研究工作或成果。2. 已具备的研究条件和优势。

前期相关研究成果:

1. 对我国竞技健美操现状及发展趋势的研究, 北京体育大学学报, 2001 年 1 期。
 2. 健美操教学初探, 西安体院学报 1999 年, 第 5 期。
 3. 新世纪高校体育教学中的道德教育, 北京体育大学学报 2002 年第 25 卷。
 4. 在体育课教学中“厌学”现象的急救, 西安体院学院 2000 年 7 月。
 5. 艺术体操与音乐, 天水师范学院学报 2001 年第 2 期。
 6. 健身健美操与竞技健美操对比分析及锻炼价值, 兰州大学学报 2001 年第 2 期。
 7. 谈高校知识分子心理保健, 天水师范学院学报 2001 年第 2 期。
 8. 天水市市民参与全民健身活动的现状调查及分析, 天水师范学院学报 2002 年第 2 期。
 9. 高校体育教师职业道德浅议, 山西教育学院学报 2000 年第 4 期。
 10. 高校健美操教学中学生主体性发展的构建策略, 广州体院学报 2004 年 7 月
 11. 健美操教学与素质教育, 天水师范学院学报 2004 年第 2 期。
 12. 女子体操运动员赛前恐惧心理的成因及其消除对策, 山西师范大学学报, 2004 年第 4 期。
 13. 大学生健美操比赛过程中心理状态评析及不良心理状态调适, 广州体育科技, 2004 年第 2 期。
 14. 制约西北地区残疾人群众体育活动开展的因素及发展对策研究, 吉林体育学院学 2005 年第 4 期。
 15. 影响西部大学生健康的不良生活习惯的调查研究, 山东体育学院学报, 2005 年第 1 期。
 16. 从规则变化对比分析竞技健美操技术发展的美学形态, 首都体育学院, 2005 年第 2 期。
 17. 竞技健美操发展趋势及我国应采取的对策措施, 吉林体育学院学报, 2005 年第 1 期。
 18. 对我国竞技健美操发展的非训练因素的反思与构建, 沈阳体育学院学报, 2005 年第 1 期。
 19. 《健美操教学与训练》, 2003 年甘肃人民出版社出版。
 20. 高校健美操教学中培养学生综合能力的实验研究。甘肃联合大学学报, 2006 年第 1 期。
 21. 从规则变化对比分析我国竞技健美操的现状与发展对策, 教育与教学, 2007 年第 1 期
 22. 竞技健美操规则的历史演变及变化特点分析, 天水师范学院学报, 2007 年第 2 期
- 由北京体育大学等学报发表的《对我国竞技健美操现状及发展趋势研究》等系列论文获 2003—2004 甘肃省社科三等奖
- 由广州体育学院等学报发表的《高校健美操教学中学生主体性发展的构建策略》等系列论文获 2005—2006 年甘肃省社科二等奖。

项目: 1. 《对天水市市民参与全民健身活动的调查分析》天水师范学院项目
2003—2004 年已完成

2 《推进全面建设的特效体育项目—快乐健美操》天水师范学院项目
2005—2007 年已完成

2. 研究条件和优势

由于本项目主要从高校健美操教学、训练、比赛—到课程设置—精品课程的实施—分析我国健美操的发展现状——对制约健美操进入奥运会的因素分析入手, 全面具体客观准确的分析了健美操发展的全过程, 为高校健美操的发展和健美操早日进入奥运会提供了理论依据。同时前期的研究成果, 尤其是 2003 年和 2006 年两次获甘肃省社科系列论文二、三等奖后, 为今后研究的顺利进行, 更为本项目的研究奠定了基础和增加了信心。

五、研究计划和预期成果。

(一) 研究计划：计划 2—3 年内完成以下调研内容

项目一：从娱乐与健康的视角构建高校健美操课程应趋向多元化

(1) 西北地区高校健美操课程设置情况调查

1. 体育教育专业健美操专选学生课程设置情况
2. 体育教育专业健美操普修课设置情况
3. 公共体育课程健美操选项（选修）课程设置情况

(2) 西北地区高校学生对不同种类（有氧健身操、街舞、拉丁、有氧搏击操、瑜伽等）健美操感兴趣情况

(3) 西北地区高校健美操教师队伍基本情况（分别从健美操专兼职教师数量、年龄结构、学历结构、职称结构、工资待遇、流失情况进行调查）

(4) 西北地区高校对健美操教师队伍的实际需求情况（分别从对学历的需求、对性别的需求、对专项的需求、对知识结构的需求、对能力结构的需求、对素质结构的需求进行调查）

(5) 从娱乐与健康的视角构建西北地区高校健美操设置目标体系

1. 构建西北地区高校体育教育专业健美操专选学生课程设置体系
2. 构建西北地区高校体育教育专业健美操普修课设置
3. 构建西北地区高校公共体育课程健美操选项（选修）课程设置体系
4. 构建不同种类（有氧健身操、街舞、拉丁、有氧搏击操、瑜伽等）健美操在西北地区高校实施情况体系

5. 构建影响西北地区高校健美操课程设置多元化体系的因素及合理有效的对策

项目二：制约健美操进入奥运会的因素分析

研究的主要内容

(1) 制约健美操进入奥运会的原因分析

1. 健美操的发展历程和项目特点与展现风格决定了健美操不适合走过于竞技化的道路。
2. 竞技健美操尚未形成自己独特的训练体系
3. 竞技健美操的规则还不够完善
4. 奥运“瘦身”计划的实施使健美操进入奥运会举步维艰
5. 健美操的观赏性正在弱化，理论研究薄弱，明显落后于实践操作
6. 健美操竞技体操化严重
7. 历届健美操世锦赛参赛国家、参赛人数呈下降趋势，参赛项目、金牌走向也呈现出不均衡现象

(2) 对策建议：

1. 针对健美操自身特点及发展趋势，尽快建立和完善健美操评分规则
2. 重视发展后备人才的综合能力，制定出完整科学的选材指标，逐渐形成健美操自己独特的训练体系
3. 将欣赏价值和观赏性融入其中，始终保持健美操其应有的特色
4. 区别健身健美操和竞技健美操间的价值取向和功能所属
5. 将难、美、艺术化的健美操不断推向新高潮

(二) 预期成果

(1) 专著：一部 《高校健美操教与学》

(2) 健美操省级精品课程的申报与实施

(3) 教育部项目：从娱乐与健康的视角构建高校健美操课程应趋向多元化

体育总局项目：制约健美操进入奥运会的因素分析

(4) 健美操系列论文 10—14 篇

