

廣東省高校健美操運動現狀及發展對策的研究

馬莉 何幸光

廣州體育學院

論文簡介

簡介內容文字簡介內容文字、簡介內容文字簡介內容文字，簡介內容文字簡介內容文字簡介內容文字，簡介內容文字簡介內容文字簡介內容文字、簡介內容文字簡介內容文字、簡介內容文字簡介內容文字、簡介內容文字簡介內容文字、簡介內容文字簡介內容文字、簡介內容文字簡介內容文字。

前言

進入九十年代，世界範圍內大眾體育廣泛興起和發展起來，體育活動成爲現代社會人類生存、享受與發展必不可少的手段之一。集健身性、大眾性、競技性、娛樂性爲一體，形式簡單，實效性強的運動項目迅速推廣開來，健美操就是在這種形勢下產生並且得到迅速蓬勃發展的一個新興運動項目。高等院校作爲人才培養的重要環節，其健美操的開展更有著自己的特點。從社會發展、現代教育發展出發都將學校基礎體育教育提到了一個重要的位置上，其中高校健美操運動推廣和普及有典型示範作用，具有重要現實意義和實踐價值。廣東省是我國健美操開展最早的三個地區之一，有著較好的群眾基礎。其四十多所高校，目前健美操運動的發展到底處於怎樣狀況？本課題試從課程目標設置與實施、師資配備、教材、場地設施、訓練比賽以及健美操價值觀等方面，進行綜合的研究。分析影響高校健美操穩步協調發展各項因素，尋找其特點和規律，並嘗試提出解決的對策建議，以期爲健美操運動在社會上推廣提供可參考的思路和模式。

研究對象

以廣東省省級審定的四十七所高校，其中專科類院校有十所、體育專業院校有六所，健美操運動項目的開展情況為本課題研究對象。本文所指高等學校是大學、獨立設置的學院和高等專科學校，其中包括職業學校和成人高等學校（中華人民共和國高等教育法第六十八條，1998）。

本課題以廣東高校體育部、系主任、教師、學生為調查樣本對象，樣本總量 697 人，其中教師 150 人、學生 500 人、主任 47 人。學生問卷採取分層隨機抽樣和隨意抽樣相結合的方式抽取廣東省高等學校共十一所，其中綜合性院校六所、專科性院校五所。

研究方法

文獻資料法及問卷調查法

全面檢索國內外健美操近二十年的理論文獻，在面訪有關社會學、學校體育學、體操、健美操專家學者的基礎上設計能反映廣東省高校健美操運動開展綜合情況的三類問卷。分別在廣州體育學院、廣州中醫藥大學進行試填，檢驗合格，問卷主體採用蘭斯·利克特標度（Likert Scale）的量表和五級評分方法。採用“裂半法”對有效問卷進行信度檢驗： $R_{\text{學生}}=0.9216$ ， $R_{\text{教師}}=0.9138$ 問卷具有較高的可靠性。

比較法

對本課題教學主導和主要因素價值觀及影響因素的研究時採用了數量比較法、同類比較法進行分析。

系統分析法

即採用系統的方法對所研究問題提出各種可行的方案和策略，進行定量和定性分析、評價和協調，幫助決策者提高對所研究問題清晰認識，以便決策者選擇行動方案。本文運用系統分析的方法對廣東省高校健美操運動的現狀、發展過程和未來發展結構模式進行了分析和設計。

數理統計法

對調查所得的資料登錄資料庫，進行常規的社會學統計數位的分析；對教師和學生健美操價值觀進行 R 型因數分析；對影響因素進行巴雷特分析（Barrett Control Method）。以上資料處理和圖表分析全過程在 586 電腦上的 SPSS7.5、Office97 軟件中完成。

研究結果與分析討論

本文將從計劃文件規定開始對廣東省高校健美操的課程設置與實施、師資配備、教材、場地條件以及競技健美操的比賽與訓練等方面進行分析。

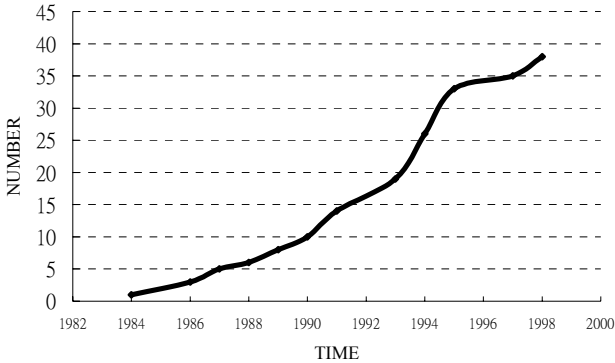
高校健美操運動的地位

高等教育廳有關健美操的文件規定

廣東省高等教育廳教學處根據《體育法》、《學校體育工作條例》、《全國普通高等學校體育課程教學指導綱要》的精神，結合我國普通高等學校的實際情況制定的教學大綱中，將健美操課定為 48~72 學時（中共中央、國務院，1993；廣東省高等教育廳教學處，1998）。使得廣東高校健美操運動的開展有章可尋、有據可依，各校根據師資和場館設施條件，有選擇的進行開設。

廣東高校健美操實際開設實施情況

圖一 廣東省各高校健美操運動 84~99 年開設學校累計圖



注：除去未開設和問卷缺失的共統計了 38 所高校開設時間。

廣東省高校健美操運動開展迅速，根據調查結果顯示：廣東省 47 所高校中（圖一），最早開設健美操課是中山大學（1984 年），其後有 70% 的學校是在 1990 年之後列入教學計劃並開設的，從累計開設學校的統計曲線的變化顯示，可以很清楚的瞭解到廣東省高校健美操運動開始的歷程：84-90 年逐漸起步階段；91-96 年迅速發展階段；96 年至今的穩定發展階段。91~96 年間是健美操運動在廣東高校迅速傳播的一個高潮。廣東省高教部門將健美操運動列入教學大綱是廣東省高校健美操運動發生飛躍變化的起點，同我國健美操運動發展的歷程也是基本一致的。隨著國內全民健身運動和學校素質教育改革的推進，具有良好社會基礎的廣東省在近十年間確立了健美操運動在高等學校中重要位置，呈現出健身健美操的普遍繁榮和競技健美操水平的迅速提升。

高校健美操課程的設置與實施

當前我國高校較為典型的體育教學模式主要有俱樂部型、三基型、一體化型、並列型和三段型等五種體育教學模式（陳海嘯，1998）。廣東省各高校多以三基型、俱樂部型（以深圳大學為代表）、一體化型模式為主，而健美操內容分別以不同的形式列入其中。普通的本專科類院校都是在第一、二學年面向學生開設介紹此運動項目，學時數目各校不同，列為普修課的一般是 32 學時，開設有專選課的中山大學定為 288 學時；嘉應大

學和廣東石化高等專科學校將其定為 108 學時；華南理工大學、深圳大學等將健美操課定為 72-80 學時。體育專業的院校設有健美操專選、選修課兩種形式，向全體男女學生開設，專選是 2-4 學年，選修是 32 學時，足夠的課時是開展這項運動的質量的保證。

從開設對象的統計數據中可以瞭解到：在四十一所已開設健美操課程的學校中有二十八所是只針對女生開設，佔總開課學校的 68.26%；體育院校加上部份普通高校，共有 31.74% 的學校是專為男女生開設的。媒體的宣傳導向和項目自身特色使得健美操運動對校園女生吸引力較大，而且普及的速度較快，而男生在這個領域中涉足還剛剛開始。除體育院校外，廣東省現在的普通高校中已有汕頭大學醫學院、華南理工大學、廣州中醫藥大學、星海音樂學院、番禺理工學院五所學校也為男生同時開設健美操課。

廣東省高校健美操課程的教材選擇

對教學中教材的統計中，其中 60% 的學校選用自編教材，有 22% 的學校在教學中增加了電化教材的內容。暨南大學、華南理工大學以及華南師範大學、廣東教育學院等校以高等師範的教材為主。選用自編教材的比例偏高，說明高校健美操教材體系還需要進一步完善補充，從另一方面也表現出高校健美操教師具備較高的獨立創新意識和能力。

高校健美操師資隊伍結構與素質

高素質的專業技術教師和師資隊伍的適當比例是項目發展的重要條件。廣東省也為項目發展在師資培訓及提高素質方面投入了大量的人力、物力和財力，截至 1998 年 4 月回收的問卷中顯示（表一）：

表一 廣東省四十五所高等學校體操類專業教師的統計表

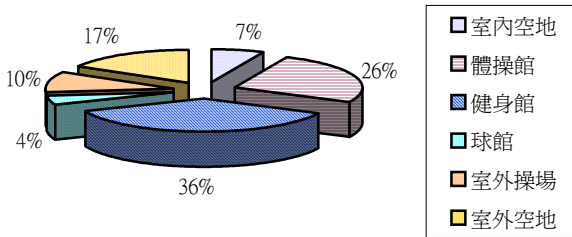
教師總數	性 別		專 業 及 培 訓			
	男教師	女教師	體操	藝術體操	經過健美操培訓	現從事健美操教學
1010 人	744 人	266 人	95 人	40 人	135 人	105 人
百分比	73.66%	26.34%	9.41%	3.9%	13.37%	10.40%

廣東省高校 1010 名教師中，經過健美操培訓的教師有 135 人，佔體育部系教師總數的 13.37%。目前正從事健美操教學的教師有 105 人，佔總數的 10.40%。這些數字顯示廣東高校健美操專業教師配備比例。作為一個新

項目在短短十多年間能聚集培養如此多的健美操專業教師，是健美操運動發展的一個極大優勢。

高校健美操的場地條件

圖二 高校健美操運動開展場地分佈圖



各高校健美操教學場地分佈顯示了健美操這項運動適宜普及性的特點，室內場地佔 67.31%，室外場地佔 32.69%；其中有 16.59% 的學校是同時選擇了室內和室外的場地（圖二），場地以室內為主，選擇體操館和健身館的佔總選項的 57.69%，反映了學校健美操教學場地現有條件與發展方向。

廣東省競技健美操的訓練與比賽

廣東高校競技健美操最高水準的代表“廣州體育學院健美操隊”——也是我國健美操最高水準，在陳樹華院長等學院領導的重點策劃和培育下，廣納人才於 1992 年開始組隊後，多次征戰國際、國內各大賽事，1997-1998 年連續三年獲全國健美操錦標賽團體冠軍，1997、1998、1999、2000 年四次代表中國參加世界健美操錦標賽，健美操水平迅速提高，也多次應香港、澳門等各地區邀請進行巡迴表演。廣州體育學院正在爭取成為中國的健美操訓練基地，這對廣東高校的競技健美操水平也將會起到極大的推動作用。

另外，廣東省高校擁有健美操隊的有十一所，除三所學校外，其他在比賽前三個月開始組隊訓練，時間短、訓練經費來源主要依靠學校籌撥，影響這項運動系統性。各高校應在與優勢院校的互動下創造條件吸引各方資金，穩定訓練隊伍，推動廣東省競技健美操水平整體提升和健身健美操的科學普及。

健美操運動價值觀的分析

價值觀是人們用來區分好壞標準並指導行爲的心理傾向系統。要瞭解人的心理規律和機制，就必須研究人的價值觀。需要是價值取向的初始動因，態度是價值觀的外部顯現，體育價值觀通過人們行爲取向及對事物的態度反映。根據對廣東省高校健美操運動發展觀點的調查確定了價值觀外部表現的三十二項指標，讓調查對象就贊同程度不同情況進行選擇，運用五級評分對得到的結果進行分析。教師和學生是教學過程兩個主要因素，對其價值觀進行了 R 型因數分析（圖三）。

主導者價值觀 R 型因數分析

教師問卷中，取特徵值大於 0.9，累計貢獻率達到 73.87%，確定八個綜合主因數。

第一綜合主因數中，因數負荷較高的有 X5、X13、X18。表明第一主因包括健美操運動適合在我國（0.8583）及高等院校（0.9399）開展和對健美操項目的肯定的價值觀（0.8475）密切相關，命名為“認知認同因數”。認知是心理活動的開始，是指人們認識知識和獲取知識的過程。人的情緒和意志受認知活動的影響，決定一個人的情、意、行等，所以作為貢獻率最高的因數出現。

第二綜合主因數中，因數負荷較高的有 X8（學校教育改革 0.8737）、X12（電化教學 0.7000）。第二因數反映的教學改革和改革措施方面的情況，故命名為“改革因數”。教學之所以必須改革，在於教學是提高學生素質的主渠道。不斷的進行教學改革才能使教學適應時代變化的要求。終身體育思想的確立，全民健身運動的推廣，學校素質教育的廣泛開展，都是在不斷改革過程中完善發展起來的。

第三綜合主因數中，因數負荷較高的有 X1（特徵推廣 0.8729）、X21（作用各異 0.8552）、X22（社會需求 0.8515）等價值觀指標，故稱之為“特色需求因數”。健美操與其他項目相比，既有自身特色，也有可以借鑒於其他項目的特徵，尤其是對人外型氣質的塑造，這也是滿足現代社會發展需要一個方面。

第四綜合主因數中，因數負荷較高的有 X6（課程設置 0.9433）、X15（學生興趣 0.5974）等指標，故稱之為“條件發展因數”。我們討論的是

高校體育教學中的問題，從引導學生興趣出發，合理課程設置是影響各個運動項目包括健美操的發展的前提條件。教師對課程的設置更為敏感。

第五綜合主因數中，因數負荷較高的有 X7（音樂作用 0.4387）、X17（女性喜愛 0.9521）等指標，健美操推廣首先滿足的女性在輕鬆愉快狀態下對運動和美追求的統一，藝術性使得健美操運動在傳入我國不久就在學校和社會上廣泛流行，尤其是對美有強烈要求的女性中發展最快，故稱爲“藝術發展因數”。

第六綜合主因數中，因數負荷較高的有 X20（宣傳因素 0.9147）故稱之爲“宣傳因數”。媒體宣傳的作用一向被人們所重視，是人們開始認識和接受新事物誘導因素，正確的宣傳會對健美操這項運動的健康發展起著導向作用。

第七綜合主因數中，因數負荷較高的有 X14（領導重視 0.7528）、X30（成爲學生普及體育項目 0.8093）、X31（全方位開展）等指標，故稱之爲“領導重視因數”。領導重視是各項運動在發展過程首要爭取的關鍵條件，這樣才能帶來健美操的普及和蓬勃發展，使其成爲人們終身體育的一個主要項目。

第八綜合主因數中，因數負荷較高的有 X19（健美操的健身性 0.7014）、X24（健美操的健美性 0.6257）、X25（健美操的簡易大眾性 0.8970）、X29（發展前景可觀 0.6680）等指標，故稱之爲“功能前景因數”。健美操發展各項身體素質、滿足對美的追求、對場地設施要求簡單都是這個項目值得推廣，前景可觀的主要原因。

主體價值觀 R 型因數分析

教學過程中的主要因素：學生的高校健美操運動發展的價值取向。學生問卷中，取特徵值大於 0.9，累計貢獻率達到 61.55%，確定十二個因數。

第一綜合主因數中，因數負荷較高的有 X27（俱樂部發展形式 0.7703）、X28（宣傳 0.8688）、X29（前景可觀 0.8253）、X30（成爲學生普及的運動項目 0.8777）等指標，貢獻率是 19.60%，故稱之爲“形式前景因數”。學生是教學過程中最活躍的因素，也是最先接受新事物的人群，他們對健美操運動的發展形式的選擇、推廣的措施以及他們對健美

操發展前景的信心，都使他們認為在一定的條件下，它將會是吸引多數人選擇從事的項目。

第二綜合主因數中，因數負荷較高的有 X20 (0.9366)、X21 (0.9257) 兩個指標，加大宣傳力度，瞭解健美操特點及和其他項目的關係，以形成的對健美操運動正確看法，累計貢獻率達到 24.99%，命名為“宣傳引導因數”。

第三綜合主因數中，因數負荷較高的有 X13 (0.9055)、X18 (0.8901) 等指標，累計貢獻率達到 29.84%，涉及對健美操的認識，學生的認知情況決定著他們態度、情緒和行爲，故命名“認知認同因數”。

第四綜合主因數中，因數負荷較高的有 X2 (0.7569)、X7 (0.8416)、X10 (0.8241) 等指標，反映的是學生參加健美操運動的動機。動機是激發和維持個體進行活動，並導致該活動朝向某一目標的心理傾向或動力。健美操運動富於感染力加上音樂的吸引力，對精神和心情的調節作用都是激發人們積極參加的動機，故命名第四因數為“興趣動機因數”。

第五綜合主因數中，因數負荷較高的有 X15 (0.9783)、X16 (0.5928) 兩個指標，反映學生喜歡和教師指導教學雙方主導和主體重要作用，故將第五因數命名為“教學因數”。

第六綜合主因數中，因數負荷較高的有 X24 (0.7481)、X26 (0.8529)、X32 (0.9074) 等指標，反映健美操運動的價值除了它的健身、健美、健心鍛煉價值外，還有觀賞性、商業性等價值，故將其命名為“功能價值因數”。

第七綜合主因數中，因數負荷較高的有 X6 (0.9744)、X7 (0.8416)，第七因數反映的是課程合理設置和健美操運動發展的關係，故命名“課程條件因數”。

第八綜合主因數中，因數負荷較高的有 X3 (0.6657)、X8 (0.6707)、X14 (0.8796) 等指標，反映的是領導重視和高校教育改革以及高校健美操的開展的關係。改革是發展的動力，高校的教學改革主要是朝著當代社會對人才的需求方向邁進的，領導是把握改革進程的關鍵因素，故而將第八因數命名為“領導改革因數”。

第九綜合主因數中，因數負荷較高的有 X5 (0.5943)、X22 (0.9135)、X23 (0.8167) 等指標，這一因數主要反映的是需要繼續發展的健美操運動各種社會和學校的需求，滿足的需求，所以將第九因數命名為“發展需求因數”。

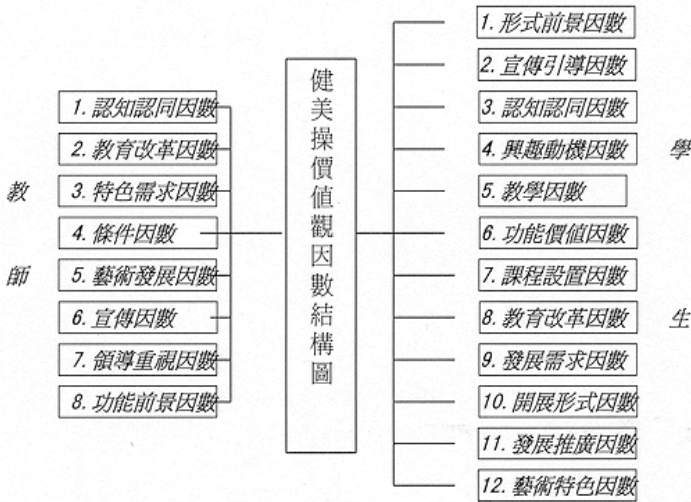
第十綜合主因數中，因數負荷較高的有 X12 (0.9590)、X31 (0.6636) 兩個指標，第十因數主要包含的是高校健美操運動開展幾種形式，課內外相結合，電化教學的廣泛使用等，故命名為“開展形式因數”。

第十一綜合主因數中，因數負荷較高的有 X1 (0.4240)、X25 (0.9556) 兩個指標，反映的是項目發展條件即設施的簡單要求，使得健美操成爲全民健身運動中易於推廣的一個項目，故命名為“發展推廣因數”。

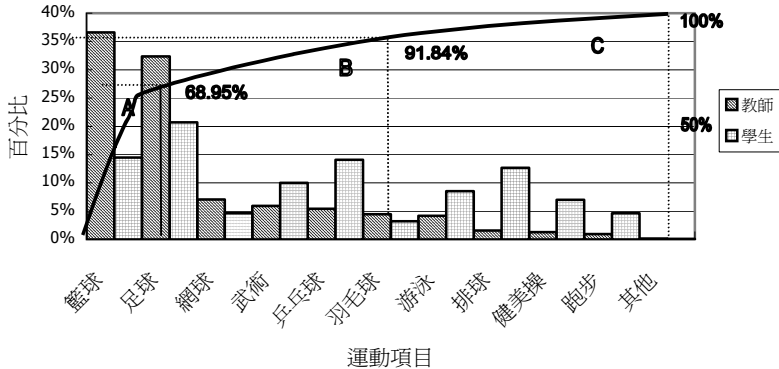
第十二綜合主因數中，因數負荷較高的有 X4 (0.4092)、X17 (0.9398) 兩個指標命名為“藝術特色因數”。

學生價值觀因數分析結果不同於教師，主要是由於所處地位、自身素質差異，對健美操認識的深度、角度不同造成的，分開進行分析，便於我們從教學雙方瞭解對高校健美操運動發展。教師和學生價值觀分析因數的前三位排列順序依次是“認知認同因數”、“改革因數”、“特色需求因數”和“形式前景因數”、“宣傳引導因數”、“認知認同因數”，我們看到：教師注重的是從觀念和形式上的雙重變革，學生則首先考慮這個項目在基層發展的實用性、實效性和長期性，仍處於被引導的地位。

圖三 高校教師和學生健美操價值觀的主因數分析結構圖



圖四 教師對男生選擇健美操運動等項目看法的巴雷特截集圖

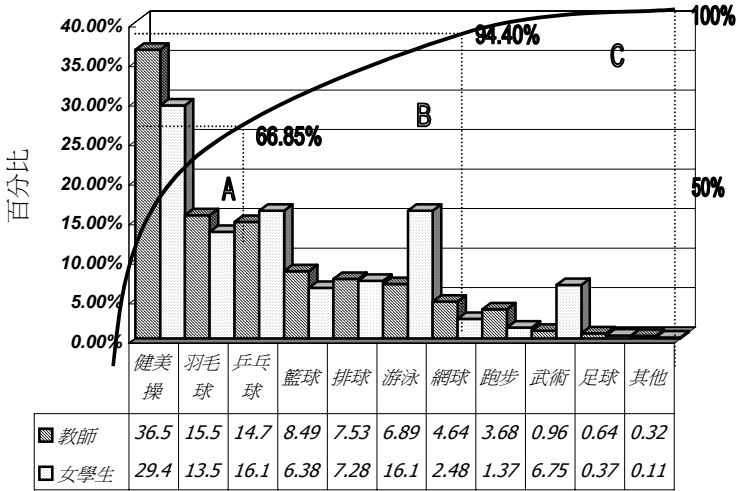


主導者和主體對健美操運動等項目排序的巴雷特分析

高教體育改革使得專項體育課佔的比重越來越大，學生選擇運動項目的自由度越來越大，加上不同的體育運動項目對學生的身心發展作用也不盡相同，瞭解學生這方面的需求和產生這種需求的原因就非常重要。列出學生經常從事的十一類運動項目，讓高校教師和學生進行選擇並排序，運

用排序公式得出教師和學生對鍛煉項目的選擇情況進行對比，由於教師的觀點是具有典型代表性，所以本文主要對教師觀點進行分析。（如圖四、圖五）其特點主要表現在以下幾個方面：

圖五 教師對女生選擇健美操運動等項目看法的巴雷特截集圖



男女生對不同項目類型的傾向性不同

教師是從整體趨勢上去把握學生選項的。我們首先以教師的選項排序進行巴雷特分析，A 級項目中列出男生的第一選擇是對抗性強的運動項目，僅籃球、足球兩項就佔了 68.95%，加上三小球網球、羽毛球、乒乓球及武術等 B 級項目佔了 91.84%。女生的選項則顯示出對現實和終身體育項目考慮的傾向，主要偏重於藝術性，運動量中等的室內性項目。從教師和女生的對比曲線圖中，女生選項的三個突出不同於教師選擇的波峰可以看出，列在入選率最高的 A 級項目中如健美操、羽毛球、乒乓球等項目，三項累計百分比 66.85%。除項目自身的特點外，它們都具有終身體育鍛煉價值，另外部份原因由於廣東省地理位置及氣候的影響和高校女生特殊的心理原因造成。教師對男女選項的估計更具傾向性和代表性，在女生選項中把健美操放在第一選擇的比例比學生實際選擇還要高，也反映了教師和學生健美操這項運動的充分肯定。

專項選擇的多元化特點

教師在估計學生運動選項多元化需要方面比例偏低，體育作為豐富、完善發展個體的一種方式，必然會以其多樣化形式來滿足人不同的需要。在推廣適合全民終身體育項目時，決不要單一化和絕對化，應採用項目的融合、不同項目合理配搭或優化組合的形式來發揮各項的最佳組合效應。健美操運動的多功能還沒有完全體現出來，創設條件發掘各項運動價值並尋找它與學校和社會實際的最佳結合點是我們繼續研究的問題。

健美操的大眾普及性增強

在調查的體育專業的男生中對健美操的認可和願意參與的比例比教師估計要高出許多，主要是由於現代健美操的體系完善使大眾性增強，這是一個起點。北京體育大學終身體育的倡導者王則珊教授將健美操和健美運動劃在一起稱為健美體育，它們的內涵目的是相同的，都是通過身體的全面運動來達到體型的完美塑造，通過擴大項目的外延以適應更廣泛的需要，健美操是一項適合於全民推廣的運動。

學生首選輕鬆愉快、中速的專項

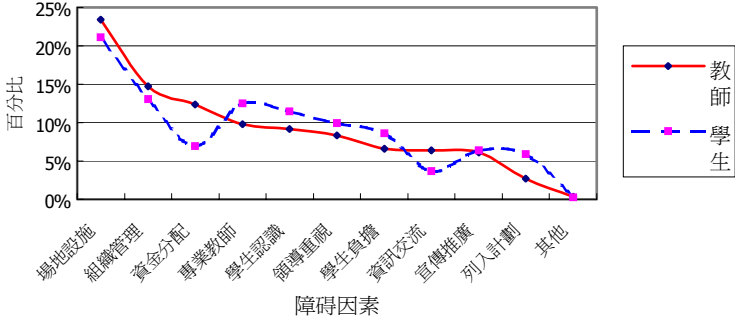
根據健美操的目的不同，分類為健身健美操、競技健美操。在調查問卷中 87.5% 教師都主張優先發展健身健美操，這同我國體育工作的基本任務“保證全國各族人民都有一個健康的體魄”和體育開展基本方針“普及與提高相結合，群眾體育與競技體育協調發展”是相一致的。從學生選擇喜愛的運動項目的特點的調查中我們也可以瞭解到，41.12% 的男生喜歡的體育運動是比較激烈的，58.88% 的男生喜歡輕鬆愉快、中速的體育項目；10.9% 的女生喜歡比較激烈的運動項目，85.58% 的女生喜歡輕鬆愉快、中速的體育項目。在愉快輕鬆的氣氛中達到健身和健心的目的，是大多參與體育鍛煉的人們首先期望的。A、B 級的項目特點就屬於輕鬆愉快運動項目。

對健美操運動發展障礙因素排序的巴雷特分析

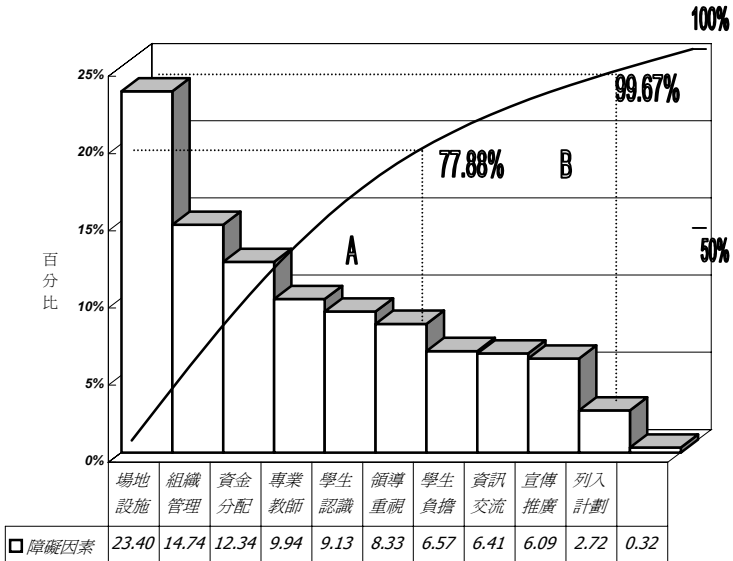
教師問卷中教師對障礙因素看法排序百分比統計如下：場地設施沒有保證 23.40%，學校組織 14.74%，資金不足 12.33%，專業指導教師 9.94%，學生認識 9.13%，領導重視 8.33%，學生負擔過重 6.57%，高校交流 6.41%，宣傳 6.09%，列入計劃 2.72%，其他 0.32%。在對健美操運

動發展影響因素排序的分析中以主導者教師觀點為代表，根據巴雷特截集圖，佔 77.88%屬於核心。A 級因素前五項分別是場地設施、學校組織、資金、專業指導教師、學生認識程度、領導重視程度（見圖六、圖七）。

圖六 高校健美操發展障礙因素曲線圖（教師和學生）



圖七 高校健美操發展障礙因素巴雷特截集圖（教師）



高校健美操運動發展對策及發展網路

高校健美操運動發展基本理論依據與對策

社會的發展變化對體育發展產生了巨大的推動作用，主要表現在人們對體育觀念的重新認識上。在這個階段，圍繞著發展學生個性、培養學生體育能力、養成學生終身運動習慣而展開了體育教學改革。高校體育教學目標開始朝著“多目標”、“多功能”的方向轉移，既要追求近期效益，更要著眼於長遠目標。即一方面必須滿足學生現實身心發展過程中的特殊需要，另一方面還要滿足學生終身發展的需要。體現家庭、學校、社會三位一體的立體式體育教育結構，社會需要是健美操運動發展的動力因素。由於這種思想體系的確立，需要形成學生主動積極的體育發展意識。廣大體育教育工作者側重課程體系、教材內容、教學模式、教學方法的改革，我們試從高校體育教育改革特徵和趨勢來分析高校健美操發展的對策和模式。

集中廣東省高校健美操優秀的理論和技術人才，對健美操教學和教材體系進行重新構建和完善

高校體育教學指導思想從唯“生物體育觀”逐漸向生物、心理和社會三方面因素構成的“三維體育觀”轉變，從而拓寬了它在健身、娛樂、競技、文化、社會等方面的功能。廣東省高校體育教育改革從貫徹素質教育和適應現代社會需要角度出發，兼顧大眾性、娛樂性等特點進行，健美操運動由於項目特點決定其自身優勢。廣東高校目前擁有屬於目前處於我國的一流水平健美操隊伍，一批專業能力較強健美操師資隊伍，如果能在高校健美操運動發展體系研究中進行整體攻關，拓寬健美操項目體系的內涵和功能，在運動訓練、康復保健、文化市場融合上多方位設計發展，就可以形成一個聯繫社會和學校的、有特色的運動保健體系。

高校體育教學應側重創造條件引導學生自覺主動地參與具有終身體育特色項目，發展屬於學生自己的單項健美操體育組織

新世紀，我國高等教學改革的目標之一是初步形成能充分調動學校和師生教學積極性的充滿生機和活力的教學運行機制，使我國高等學校的人才培養質量普遍有所提高。1995年6月頒佈實施的《全民健身計劃綱要》第十九條規定，“充分發展群眾組織和社會團體在開展群眾性體育活動中的作用，建立行業系統體育協會和其他群眾體育組織，逐步形成社會化的

全民健身網路。”健美操運動是在高教改革進程中引入學校的，符合高校教育改革思想，是全民健身中普及最快的一個項目。充分發展學生組織和學生團體開展全校性體育活動的作用，建立高校學生運動單項組織，健美操作為一個活躍項目，逐漸帶動形成學校的健身網路體系。

使用先進的教學設施，發展多媒體教育，加快健美操電化教學指導軟件的開發研製：包括健美操教師指導檔案、學生健身檔案、健美操健身指導監測評價系統

目前廣東省高校中已有十所學校穿插使用電化教育這種方法進行健美操的教學，並沒有形成完善的發展體系，多媒體教學的倡導運用和遠端教育的發展趨勢會帶來體育教育領域的一場變革，普及發展健美操的電化教學，必然從體力上大大解放任課教師，滿足學生對健美操教師年齡結構、素質結構和知識結構的最佳要求，充分發揮學生主體的積極性和教師的主導作用，組織專業優秀人才進行健美操電化教學教材軟件的研製是推動今後健美操運動在高校迅速發展的一個積極的措施。建立監測評價體系是系統良性迴圈的保證，不斷的反饋調節，使健美操項目發展推廣具有科學性，系統性和針對性，發揮健美操這項運動的最佳鍛煉價值。

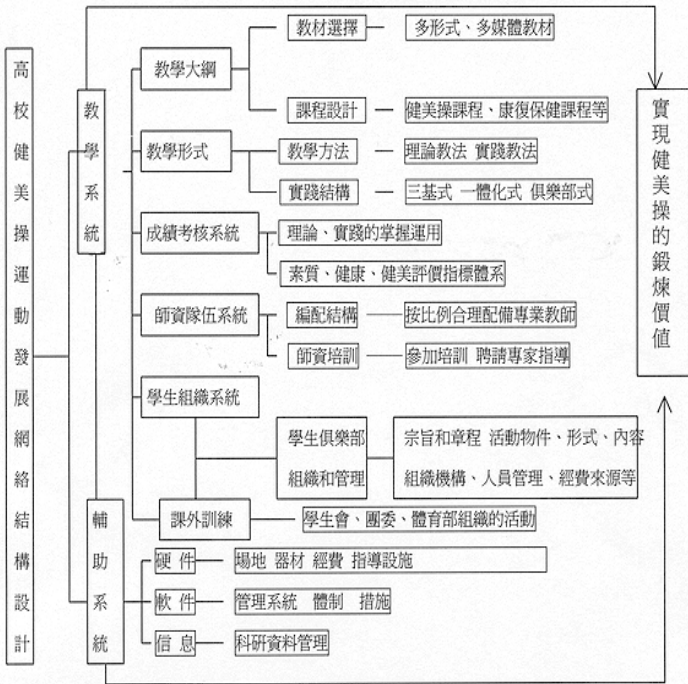
建立完善健美操運動資訊傳遞網路，正確引導大眾傳媒的宣傳，並向中小學試行推廣

健美操運動的科學推廣必將會在學校形成一條完整系列，對於處在中小學的青少年將作為發展的重點，完善的健美操運動資訊傳遞網路，正確的宣傳引導會形成這項運動的科學概念。

高校健美操運動發展的網路設計

系統的結構，就是系統諸元素之間相互關係和相互作用的總和構成的相對穩定的組織形式和結合方式，高校健美操運動的發展從教學系統和輔助系統互動促進中實現的，圖八是對此系統的例示。

圖八 高校健美操運動發展結構網路圖



結論與建議

健美操項目在廣東省高等學校近十年的體育教育發展中佔有重要位置。在大綱的保證下，廣東省高校健美操運動發展已進入穩定階段，各校體育教研室主任、教師和學生對健美操運動的前景持主動積極的態度。有著良好社會基礎和環境的廣東省為高校健美操的發展提供了專業人才方面的優勢。進入穩定發展階段的高校健美操運動仍受多種因素的影響，其中最主要的是認知因素，其次是課程設置、組織管理、場地設施的保證和高素質專業指導教師的配備。

健美操是一項適合在全民推廣的運動項目，研究拓寬健美操運動體系範圍，以適應社會和學校體育發展的多種需求。完善健美操教練員、指導員培訓體系，統一管理和科學評估，鼓勵專業男女成員的積極參與。建立健美操運動科研指導網路，進行理論實踐分析指導、電化教學軟體的研

製。健美操的發展模式應該以學校優勢資源為引導，教學和課外活動相結合，建立以學校為中心的體育健身指導發展體系。融學校和社會與一體，帶動全民以促進健身運動的開展。

參考文獻

中共中央、國務院（1993）：中華人民共和國教育法，中國教育改革和發展綱要，頁 35。

中華人民共和國高等教育法（1998）：頁 14，中國法制出版社。

陳海嘯（1998）：高校實施俱樂部型體育教學模式研究，《體育與科學》第 19 卷第三期，頁 60-63。

廣東省高等教育廳教學處（1998）：廣東省普通高等學校體育課教育大綱。