

# 高校健美操课蕴含的美育和德育价值研究

石蕾

东北大学秦皇岛分校

DOI:10.32629/jief.v2i5.1375

**[摘要]** 在“坚持育人为本，德育为先”的教育理念指引下，“立德树人”成为学校教育的根本任务。“德”“智”“体”“美”的学校教育项目中，它们之间都是相辅相成、互相促进的关系，高校的健美操课也是如此。虽是学校教育的一个体育项目，但因健美操运动而生的美学特征在现实的教学中显示出独特的美育和德育价值。希望能为新时代“立德树人”的高校教育提供一些参考依据。

**[关键词]** 教育；美育；德育；健美操

**中图分类号:** G635.1 **文献标识码:** A

## 1 健美操的美学特征

### 1.1 健康美：健美操的客观存在

现代健康的概念是包括一个人生理、心理和社会适应性三个方面。其中人的社会适应性是取决于自身的生理和心理的素质。身体健康是一个人健康的物质基础，心理健康则是一个人健康表现的精神支柱。

通过健美操的学习与锻炼，学生不仅锻炼了身体，增强了身体素质，同时也从中得到愉悦的美感，从而在日常的学习、生活以及社会交往中有一种自然生发的积极状态。

### 1.2 动作美：健美操的直观呈现

运动之美是一种自然之美，健美操因运动而表现出来的动作美是一种美的直观呈现。健美操的动作美是以人的优美的体型为基础，运用人的心理潜能，加上精湛的动作技能，演绎出的一种舞蹈之美。从而给人一种美的感觉和享受。

### 1.3 仪式韵律美：健美操的主观感受

健美操运动从预备开始之时，往往都有一个调整身体节奏的过程，这是操类表演所具有的一种仪式感。而在健美操进行的过程中，众多的练习者（表演者）着装服饰的色彩搭配，与音乐旋律、运动节奏相配合，营造出一种与健美操本身所要表达的情感诉求高度一致的气氛，这是健美操所展示的仪式之美。

### 1.4 意蕴美：健美操的内在精神

在健美操的表现方法中，自身所表现的肢体语言，与音乐、服饰、场景等相融合，巧妙地运用时间和空间去展示无限丰富的动作内涵，从而使欣赏者能幻化入境，与体验者心灵感知，隔空呼应，这是体验者一种真实情感的自然宣泄和流露，是只有艺术作品才能呈现出来的意蕴美。

## 2 健美操的美育价值

### 2.1 文化属性：健美操的美育价值基础

体育运动是一种以身体活动为基本手段，增强体质，增进健康，培养人的品质并促进社会发展的复杂的社会文化现象。健美操遵循美的规律来塑造健美的体格，在优雅舒适的环境下伴随优美动听的音乐旋律和活泼欢快的动作节奏，把身与心、灵与肉结合起来，在健美操身上完美融合，这是健美操所体现出来的健康、美丽、和谐、时尚的文化属性。

### 2.2 健康时尚：健美操美育的时代属性

健康是人类第一财富。不同的时代，总有产生影响人们健康的各种因素。现代人面临的新的健康危机，使得人们开始了新一轮追求身心健美的历程，而这种融体操、音乐、舞蹈为一体的体育运动一经产生即风靡世界，这是健美操所产生的时代背景。从而提高人的机体免疫力，抵抗疾病，增进健康。

### 2.3 艺术特性：健美操美育价值的终极体现

马克思说过，社会的进步就是人类对美的追求的结晶，美是一种艺术。健美操是一项综合性和艺术性很强的体育运动项目，具有鲜明的艺术特质。健美操所体现的艺术特征在于，体验者在获得身心健康的同时，

也让欣赏者体验到一种精神上的愉悦和激励，从而转化为一种乐观开朗的人格力量和积极向上的进取精神，这是社会和谐发展的重要精神构成，也是学校美育中艺术教育的核心内容。

## 3 健美操的德育价值

一个人道德素养的体现很大程度来源于其对事物的审美和价值衡量。在体育运动过程中获得良好的道德素质的培养，这是我国体育文化价值体系的重要组成部分。这也是德育实施的手段之一。健美操的德育价值来源于健美操所具的美学特征而生发的美育作用，对于青春成长阶段的大学生来说，这种美的教育与熏陶，对人价值观以及社会伦理道德方面正向的影响是深远的。

### 3.1 健美操对个人价值观的影响

美是真和善的统一，这个真、善其实就是一种价值判断，而审美活动本质上也是一种对于事物所接受的价值评判过程。对于大学生而言，健美操那种明快、健康、规律、和谐、积极向上的表现形式，与自身青春阳光的生理特征高度契合，从而加深对健美操艺术美的感知和理解。在体验的过程中潜移默化固化审美的价值取向，进而正确审视自己的优缺点，扬长避短，培养出优雅的举止和良好的气质，最终树立正确的人生观和价值观。

### 3.2 健美操的社会伦理价值

从产生伊始到风靡全球，现代健美操已经成为一种社会文化现象普遍存在于社会之中。它的存在成为现代社会一种深层次的大众需要。健美操运动的特性符合人很多方面的需求，尤其是在当下社会经济高度发展、人们生活水平大幅提高的大背景下自我价值追求的需求。健美操这种轻松和谐的环境中更好地交流和沟通，建立起良好的人脉关系，从而增强人在社会中的存在感，并推动整个社会的精神文明风气的形成。

## 4 结论

高校体育课中，健美操课是一个独特的存在。健美操运动本身所体现出来的健康美、动作美、仪式韵律美以及意蕴美的美学特征，使其成为一项时尚的娱乐休闲健身活动。健美操对于高校大学生的积极价值在于，在健美操学习的过程中，无论是体验者还是欣赏者，都能从其自身所具的美学特征中，感受到健美操所体现的健康、美丽、和谐的生命力之美，对正在成长期的大学生的审美观、价值观的形成，以及社会伦理道德的构建产生积极而深远的影响。

### [参考文献]

- [1] 郑柏香. 微信平台在高校健美操教学中的应用[J]. 山东农业工程学院学报, 2020, 37(07): 178-180.
- [2] 封静. 基于微课的翻转课堂在高校健美操教学中的应用探讨[J]. 计算机时代, 2020(03): 80-83.
- [3] 王磊, 白杨. 影响高校健美操选修课教学质量的因素研究[J]. 河南农业, 2020(03): 30-33.