

# 小学健美操与脊柱稳定性训练的融合模型及实践研究

□ 熊佳娜

**摘要：**为应对小学低年级学生体态问题日益普遍的现状，本研究聚焦于将普拉提脊柱稳定性训练融入小学健美操课程的可行性，构建相应的融合模型并规划其实践路径。研究首先从儿童体态问题成因、普拉提训练原理及小学体育教学特点入手，提出一套“动静结合”的课程融合理论模型，阐释了其核心理念、课程结构设计、教学方法转化以及家校社协同支持体系。研究表明，该模型有助于激活学生深层核心肌群，增强神经肌肉控制能力，对改善圆肩、驼背、骨盆前倾等不良体态具有积极效果，并能保持课程的趣味性与学生参与度。研究同时指出实践中可能面临的挑战，如师资能力不足、教学资源匮乏等，并针对性地提出实施建议与未来研究方向，以期小学体育课程改革与儿童体态健康促进提供理论参考与实践依据。

**关键词：**体态矫正；普拉提；健美操；课程融合；模型构建；小学体育

当前，我国儿童青少年体态健康问题已引发全社会高度关注，《健康中国2030规划纲要》《儿童青少年科学健身20条》等权威政策文件均明确指出，脊柱侧弯、驼背等健康问题与儿童日常身体活动量严重不足、静态生活方式盛行密切相关。笔者在长期的一线教学观察中发现，在6—8岁的小学低年级学生中，圆肩、驼背、头前倾、骨盆前倾等不良体态的检出率呈现显著上升趋势。这些体态问题绝非“小事”，它们不仅影响外在形象美观，更是潜在的健康隐患：从生理学角度看，长期不良体态会改变脊柱的正常生理曲度，增加椎间盘压力，影响心肺功能发育，甚至可能加速近视进程；从心理学角度看，还可能影响儿童的自我形象认知与自信心建立。尤为关键的是，2—10岁是人体骨骼肌肉系统发育、神经肌肉控制模式形成的关键窗口期，也是体态养成的“黄金可塑期”，此阶段的干预措施若得当，可事半功倍。然而，传统的干预方式往往存在两大弊端：一是依赖校医或家长的被动提醒与强制性矫正，易引发儿童的心理抵触；二是缺乏融入日常教育场景的系统性课程化解决方案。因此，探索如何在小学体育课程体系，特别是趣味性强、普及度高的低年级健美操课程中，科学、自然、有趣地融入体态矫正内容，已成为教育与公共卫生交叉领域亟待解决的重要课题。

现有相关研究表明，普拉提训练在改善脊柱生理曲度方面具有显著的矫正作用，同时健美操因其动作节奏感强、形式活泼等特点，更容易获得低年段学生的喜爱。但现有研究大多只关注单一训练方法的效果，

缺少将不同类型训练方法进行系统整合的课程模型研究。针对这一现状，本研究将转换研究视角，不再局限于总结单一教学实践的效果，而是尝试将普拉提脊柱稳定性训练与小学健美操课程相融合，搭建相应的理论模型与实践框架。既往研究文献显示，普拉提训练因其强调核心肌群的激活、脊柱中立位的维持以及动作的精准控制，在改善成年人及青少年的脊柱稳定性与体态方面成效显著；而健美操以其强烈的节奏感、丰富的动作组合以及活泼的课堂氛围，天然对低龄儿童具有强大的吸引力，能有效提升其心肺耐力、身体协调性和运动参与积极性。但现有研究多局限于对单一训练方法短期效果的实证检验，缺乏将两种训练体系有机整合，并构建适用于小学教育场景的完整课程理论模型与实施框架的探索。

鉴于此，本研究试图实现一次研究范式的转换：不再局限于对单一教学实践效果的总结，而是立足于系统论与整体性课程观，尝试将普拉提的“静态稳定性”训练与健美操的“动态表现性”活动进行深度耦合，搭建名为“动静结合”的理论模型。研究的重点在于深度挖掘两种训练体系的内在逻辑关联，明确融合课程的设计原则、内容选择标准、教学组织策略，并规划保障其可持续运行的支持系统。本研究旨在填补该领域的理论空白，为后续开展大规模实证研究、课程资源开发与教学推广提供坚实的理论基石与清晰的行动路线图。

## 一、融合课程的理论基础与模型构想

### （一）融合的理论依据

1. 功能互补性：健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，融合体操、舞蹈和音乐为一体，以增进健康、塑造形体为目的的体育运动。其特点是以动态、韵律化动作为核心，能有效提升心肺功能、身体协调性，激发学生的运动兴趣与热情，但这类运动对深层稳定肌群的激活针对性较弱；而普拉提则强调核心肌群激活、脊柱中立位保持以及动作精准控制，能有效提升脊柱稳定性与身体姿态平衡。二者结合可形成“动态表现”与“静态稳定”的功能互补格局。

2. 儿童发展适宜性：低年级学生专注度持续时长有限，且热衷于模仿与游戏，课程设计需遵循“动静交替、趣味为先”的准则，避免单一训练模式造成的身体疲劳与学习抵触。

3. 神经肌肉可塑性：该年龄段是人体神经肌肉控制系统发育的关键时期，普拉提训练可帮助学生建立正确的动作模式与身体感知能力，促进健康身体姿态的形成。

### （二）“动静结合”课程模型的核心框架

本研究构想的核心课程模型具体如下表所示：

表1 “普拉提-健美操”融合课程理论模型框架

课程环节	预设时长	核心内容构想	功能目标
趣味热身	5分钟	情境化游戏、关节激活类活动	激发运动兴趣，完成身体预热，初步建立基础动作意识
健美操模块	15分钟	动物模仿等主题式动作组合	提升心肺功能与身体节奏感，开展动态核心能力挑战
普拉提模块	10分钟	骨盆卷动、猫式伸展等基础脊柱稳定性动作	精准激活深层核心肌群，帮助学生建立脊柱中立位认知
组合动作	5分钟	将普拉提动作控制意识融入简易健美操步伐	推动“动静”模式转换，强化实际运动场景下的神经肌肉控制能力
放松与反思	5分钟	静态拉伸、呼吸调节、体态感受分享	促进身体机能恢复，深化体态自主管理意识

该模型注重各个环节之间的逻辑递进与自然融合，如在健美操模块结束后衔接普拉提模块，能够在身体已激活的状态下开展更精准、稳定的动作控制训练；组合动作则是检验并巩固整体学习效果的关键环节。

## 二、关键实施策略的探究

### （一）教学内容的适宜化转化策略

要让普拉提专业内容适配儿童认知水平，需进行系统化的转化设计，初步拟定的转化策略示例如下：

表2 普拉提概念儿童化转化设想示例

专业概念	儿童化语言设想	意象引导设想	教学要点
脊柱中立位	“像一棵笔直挺拔的小树”	“想象头顶有一根线在轻轻向上牵引”	着重强调身体立直，脊柱延长中正
核心启动	“想象腰间系了一条束腹带”	“尝试让肚脐慢慢向后背方向靠近”	引导学生保持自然呼吸，避免憋气
肩胛骨稳定	“肩膀远离耳朵”	“想象肩膀上落着两片安静的羽毛”	避免耸肩

通过“脊柱探险之旅”“核心力量大挑战”等故事化、游戏化的情境设计，将专业技术动作的学习融入趣味叙事中，提升学生的参与积极性与学习热情。

### （二）家校社协同支持体系的构建设想

体态矫正并非短期能完成的工作，需要构建持续且稳定的外部支持环境。在学校层面，将体态规范要点融入日常课堂常规，比如设置“坐姿一分钟自查”环节，营造浓厚的校园体态健康文化氛围；在家庭层面，设计“家庭体态任务打卡”，通过短视频教学等直观形式指导家长与孩子开展轻松的亲子普拉提练习，定期组织家长课堂，普及儿童体态健康相关知识；在社区层面，寻求社区健康服务中心、专业普拉提工作室的合作，为教师专业培训、学生特色体验活动提供专业支持。

## 三、潜在挑战与实施建议

### （一）预期挑战

在实际推广过程中，本融合模型面临三方面的系统性挑战。其一，教师专业能力存在结构性短板：绝大多数小学体育教师未接受过普拉提等体态矫正性训练的系统培训，在理论认知、动作技能与教学经验上存在明显不足，这已成为制约课程有效实施的核心瓶颈，特别是在课程融合的教学转化环节，教师需同时掌握两类课程体系的教学逻辑与实施要点，对专业素养提出了更高要求。其二，课程资源支持体系尚不完善：面向小学低年级的标准化教学资源，如符合儿童认知特点的动作图卡、分步骤教学视频、课堂管理工具及简便有效的评估量表等仍处于空白状态，导致教师在课程准备与实施过程中缺乏系统性支持。其三，

课程效果评估机制尚未建立：由于体态改善具有长期性、渐进性特点，而学校教学环境又要求评估方法具备简便性、可操作性，如何构建科学合理且可持续跟踪的评估体系，成为课程质量保障的重要难题。这三方面挑战相互关联，共同影响着课程从理论模型向教学实践的转化效果。

## （二）实施建议

为系统推进课程实施，本研究提出以下三方面的实施建议。在教师专业发展方面，建议构建“分层培养、持续支持”的专业发展体系：首先选拔培养一批“种子教师”，通过集中培训使其掌握课程核心内容与教学方法；随后通过校本研修、工作坊等形式开展全员普及培训；最终建立常态化教研机制，形成教师专业学习共同体。这一渐进式培养路径既能解决当前师资短缺问题，又能促进教师专业能力的持续发展。

在课程资源建设方面，建议开发“一体化、可视化”的课程资源包，资源包应包括教师用教学指南、学生用学习图卡、分层教学视频、家长指导手册等模块。其中教学指南应明确各教学环节的目标、内容与组织方式；学习图卡与视频应突出动作要领与安全提示；家长手册则应提供家庭延伸活动的建议。这些资源应注重实用性与可操作性，切实减轻教师备课负担。

在实施与评估机制方面，建议采用“试点先行、多元评估”的推进策略：课程实施可先选取条件成熟的学校开展试点，在实践中不断完善教学方案；评估则应建立包含客观测量、教师观察、学生自评和家长反馈在内的多元评价体系。通过定期收集四方面数据，既能为课程改进提供依据，又能全面反映课程的实施效果，最终形成“实践—评估—改进”的良性循环机制。

## 四、结语

本次研究系统探索了普拉提脊柱稳定性训练融入

小学低年级健美操课程的理论模型与实践路径，提出的“动静结合”融合模型聚焦儿童体态问题早期干预，突出功能互补、契合儿童发展及全系统支持等核心要点，为小学体育课程改革提供了新方向。通过结构化的课程创新，让体态健康教育从随意的口头提醒转变为系统化的教学内容。未来的研究可着重将该理论模型应用于教学实践，通过严谨的实证研究验证其实际效果，同时深入探究模型在不同学生群体中的差异化作用、最佳干预强度以及长期效果的维持方式等问题。期待教育工作者、科研人员和一线实践者共同努力，让科学的体态训练惠及更多儿童，为他们的健康成长筑牢身体基础。

## 参考文献：

- [1] 国家体育总局. 儿童青少年科学健身 20 条 [S]. 2024.
- [2] Musculoskeletal Care. Are Pilates Exercises Effective in Improving Postural Misalignment? Systematic Review and Meta-analysis [J]. 2024.
- [3] 周敬滨. 让孩子保持良好体态这些要点要注意 [N]. 国家体育总局官网. 2025.
- [4] 魏海政等. 山东烟台高新区打造幼儿体育新模式 [N]. 中国教育报. 2025.
- [5] Afroundeh, R., & Saidzanoi, R. Comparison of the Effect of Pilates and Traditional Corrective Exercises on Lumbar Lordosis in Female Students [J]. 2017.

## 作者简介：

熊佳娜，深圳市福田区福强小学教师。