

高校民族体育舞蹈会员制俱乐部的构建研究

李冬颖

云南民族大学体育学院 昆明 650500

【摘要】在国家提出“开齐开足体育课”的背景下,云南民族大学迎来了公共体育课程的改革。将学校原来设置的公共体育课程以俱乐部的发展模式,从上课科目、上课形式、上课时间、期末成绩评价方式等诸多方面进行了改革的尝试。本文以民族体育舞蹈俱乐部为例,对高校进行体育俱乐部授课方式进行了讨论与研究,对民族体育舞蹈俱乐部在学校开展过程中出现的问题进行分析,为今后更好的推动高校体育俱乐部的发展提出有实效的建议。

【关键词】高校;民族体育舞蹈俱乐部;会员制

一、研究目的

在2018年9月10日的全国教育大会上,习近平主席就指出:“要开齐开足体育课”。云南民族大学在这个文件的指导下,结合欧美国家高校体育课程的俱乐部开展形式,推出了云南民族大学的公共体育俱乐部,改变了以往高校公共体育课程的固定开展模式。

二、研究方法

文献法、访谈法。

三、结果与分析

(一)民族体育舞蹈俱乐部的开展情况

根据云南民族大学公共体育课程的改革,最终成立了19个体育俱乐部(在2018年下半年又增设了2个体育俱乐部),民族体育舞蹈俱乐部是其中一个。民族体育舞蹈俱乐部主要招收针对了喜爱舞蹈的同学,同时也欢迎对民族体育文化感兴趣的同学加入到民族体育舞蹈的俱乐部中来,因为民族体育舞蹈俱乐部在教授内容上就是以云南特有少数民族的舞蹈为基础,融入了体育舞蹈的内容,这样既可以锻炼学生的身体体质,又可以宣传各民族的体育文化内涵。整个民族体育舞蹈俱乐部旨在让热爱舞蹈的同学们,以科学的锻炼方式,在整个课程的学习中,既提升了自己对舞蹈的认识,又改善了自身体质健康水平。在俱乐部课程开展的过程里,学员根据自身情况,选择不同级别的会员课程,学习的难度逐级增加,引导学生逐渐学会欣赏我们的民族健身舞蹈,在陶冶情操的同时还可以锻炼身体,一举两得。

1. 民族体育舞蹈俱乐部开设的学时与学分情况

云南民族大学公共体育课程改革为体育俱乐部的过程中,结合了自身学校发展方向与特色、教育部对高校体育课程的要求、学校学分制的计算等因素,对俱乐部整体的学时与学分进行了整合。

根据教育部文件的要求,学校开设了必修俱乐部课程与素养俱乐部课程,其中必修俱乐部的课程在学生们大一学年大二学年时进行,一共128学时,6学分;而素养俱乐部的课程面向大三与大四的在读本科生、研究生和教职工开设,一共学时,2学分,选修时间是在大三学年与大四学年进行,也就是素养俱乐部的课程在学生们读大一大二时是无法选修的,只有在就读大三大四的时候可以选择进修。

在9月份轰动全国的浙江大学体育改革中,学生每学期必须完成一定数量的健身跑步计划,实际在上半年云南民族大学就已经开始实施了。在建立体育俱乐部的过程中,学校充分的把体育锻炼与智能手机应用相结合,提出了学生每学期完成100公里跑步的计划。通过“运动世界校园”APP监督学生每学期完成跑步计划,只有完成了跑步计划的学生才能参与最后的期末考评。

针对原来本科生到了大三、大四就没有体育课程学习的情况,我们设立了素养课程,也就是体育俱乐部的高级课程,学生们在大一大二学习某项体育运动后,如果仍然想继续提升自我的运动水平就可以选修素养课程,进入到俱乐部的高级会员。这样学生既锻炼了身体,又提高了运动技能,为终身体育打下了坚实的基础的同时还可以获得学分,一举多得。

2. 民族体育舞蹈俱乐部会员制情况

民族体育舞蹈俱乐部实行了五级会员制,一级会员、二级会员、三级会员、四级会员、五级会员,其中一级会员为初级会员,针对的是零基础的学生与老师;二级会员为中级会员,参与本俱乐部活动一个学期,有一定民族舞蹈基本知识和基本技能基础,但基本知识和基本技能掌握不全,基础较为薄弱的师生;三级会员为中级会员,针对已参与俱乐部活动两个学期,基本掌握民族舞蹈基本知识和基本技能基础,但运用能力、表现力、身体素质较为薄弱的师生;

四级为高级会员:针对已参加俱乐部活动三个学期级以上,较为全面的掌握了民族舞蹈基本知识和基本技能基础,且已有较强的运用能力的师生,并开始自我意识表现、表演的师生;五级为高级会员:针对已参加俱乐部活动三个学期级以上,有极强的舞蹈表现能力,能代表学校参加比赛及表演的师生。

在传统的公共体育课程中,我们基本没有把民族健身舞蹈作为一类专业的课程在进行系统的学习,课程是只在体育专业学生中以少数民族传统体育项目之一的民族健身操的形式进行学习。平时的公共体育课程是以健美操、健身操等名称来进行课程的选修。这次公共体育课程的改革,为了丰富我们的课程内容,给予学生最大程度的选课资源,我们把很多原来只在体育学院开设的民族传统体育课程纳入到了整个体系中,民族健身舞蹈就是其中一项。同时,云南民族大学也根据学校自身资源优势,开设了民族类的体育公共体育课程。

3. 民族健身舞蹈各级会员教学内容的安排

我们这个俱乐部的课程内容根据由易到难,旨在各级会员健身锻炼的基础上,普及云南少数民族的舞蹈的文化内涵为目的。一级会员课程内容主要集中在傣族、拉祜族、哈尼族、彝族、佤族的舞蹈技术动作的教学,以统一恢复性教学、分组教学为主要教学手段。二级会员教学内容包括了花腰傣体育舞蹈教学、白族霸王鞭体育舞蹈教学、景颇族体育舞蹈教学、佤族甩发舞体育舞蹈教学,期间还穿插了舞蹈的队形编排学习。三级会员教学有藏族体育舞蹈教学、彝族烟盒舞体育舞蹈教学,舞蹈的队形编排的实践。四级会员教学学习布朗族《花山》体育舞蹈教学和佤族体育舞蹈的教学,期间穿插舞蹈编排和表演领悟的课程。五级会员学习傈僳族《阿尺目刮》体育舞蹈,《共同的家园》的体育舞蹈,俱乐部成员掌握舞

蹈编排和表演的学习。

4. 民族健身舞蹈俱乐部的考核方式

以往的公共体育课程我们基本是以学生的平时表现与期末考试的达标成绩最后综合给分,而俱乐部的考核方式发生了很大的变化。首先我们设置了参与期末考核的前提条件,就是学生需要完成100公里的跑步要求,其次是参加了体质测试,满足了这两项学生才可以参与期末的考评。那么学生最终的成绩由考勤、会员互评、教练评定、教育增量四个部分构成。为了体现体育的社会功能,我们特意增加了学生之间也就是会员互评环节,体育除了健身这个基本功能,还可以加强人与人之间的沟通功能,我们一直强调团队合作能力,那么在民族健身舞蹈中,我们最后要学习整个舞蹈的编排,需要学生进行团队合作的合作,由此就可以直接对每个会员的团队协作能力、组织能力得到充分的检验与提升。根据民族健身舞蹈的课程的特殊性,我们有40分的教学增量评分,具体就是考核会员们舞蹈组合、民族体育舞蹈组合、团队协作、表现力等四个方面的能力。

(二)民族健身舞蹈俱乐部的SWOT分析

1. 民族健身舞蹈俱乐部的优势

第一,民族健身舞蹈集合了是体育与艺术的完美结合的一个课程。相比传统的大球、小球等运动,民族健身舞蹈课程中离不开音乐,我们在锻炼身体时通过音乐的学习与欣赏陶冶了自身的艺术品味。同时,我们的民族健身舞蹈课程主要是介绍云南特有少数民族的体育舞蹈,学习中还把学员们的民族文化知识也进行了普及,加强了学生们的民族团结意识,提高了大家的民族认同感。第二,民族健身舞蹈学习了以后,学员水平达到一定层次后,还可以参与云南民族大学民族健身操代表队,代表学校参加市级、省级甚至是全国的民族健身操比赛,为学员的校园履历上添上难得的比赛经历。

2. 民族健身舞蹈俱乐部的劣势

在选择课程中,很多学生尤其是男同学一看到舞蹈就放弃了该门课程的选择,但实际上很多民族舞蹈都有男生专门的舞步,例如傣族的舞蹈里,孔雀舞离不开男生参与。少数民族舞蹈里大量的力量的展示,都需要男生的加入。还有的同学认为自己没有经过舞蹈训练,没有舞蹈的基本功,一提到舞蹈就是各种柔韧压腿,但我们的民族健身舞蹈都来源于各少数民族的传统舞蹈中,很多动作都来源于生活

劳作中,普通学生都可以顺利的学会这些舞蹈,舞蹈课程的学习对锻炼身体的协调性、力量都是非常有利的。

3. 民族健身舞蹈俱乐部发展的机遇

近年来,国家大力发展校园舞蹈比赛的推广,校园各类舞蹈比赛如雨后春笋般的不断涌现。国家也非常支持民族传统体育的发展。因此民族健身舞蹈正好占到了这两方面的优势。有了比赛的举办,大家就会以此为目标,大力的发展民族健身舞蹈的发展。学校开设民族健身舞蹈课程,学生就可以参与到这项体育运动中来。

4. 民族健身舞蹈俱乐部的面临的挑战

在民族健身舞蹈俱乐部运营过程中,由于课程是新开的独立的舞蹈类课程,从教学大纲到教学进度表、俱乐部的活动方案都需要进行独立的编制,同时,由于是第一次开设此类课程,在教学内容上的安排还没有经过课程实践的操作检验,需要我们在教学后不断的总结经验调整教学内容。民族健身舞蹈课程中我们纳入了很多少数民族的舞蹈内容,各类舞蹈都有教学辅具,例如跳彝族烟盒舞,就需要给学生配备烟盒,那么对教学的辅助用具有很高的要求,学校是否可以及时的配备上这些教学辅助教具面临着非常大的经费预算。

四、结论与建议

(一)结论

1. 民族健身舞蹈俱乐部将传统公共体育课程内容进行了改革,丰富了教学内容,提升了学生对民族健身舞蹈项目的认知与兴趣。

2. 民族健身舞蹈俱乐部在实施过程里既具有体育与艺术结合的教学、美学优势,也存在着男生选此

课程较少的困境。

(二)民族健身舞蹈俱乐部的后续发展策划

1. 加大对民族健身舞蹈俱乐部和学校体育类俱乐部的宣传

由于学校对传统的公共体育课程进行了改革,学生对所涉俱乐部的情况还不够了解,对课程的内容也没有深入的研究,脑海里只有传统的健身舞、舞蹈类课程的印记。通过俱乐部课程内容的优化,加大对民族健身舞蹈俱乐部的宣传,改变学生们以往对舞蹈的认识,提升民族健身舞蹈的知识覆盖。

2. 加大对民族健身舞蹈俱乐部经费的投入

由于民族健身舞蹈的课程中,要学习不同少数民族的体育舞蹈,需要各类的教学辅具,需要学校对课程经费的支持。

3. 提升助理教练的教学能力

由于俱乐部参与同学人数众多,已经超过了教育部规定的每个班30人的建议人数的上限,因此在教学中配备助理教练是非常有必要的。那么助理教练的教学能力的提升对学生在民族健身舞蹈俱乐部的学习效果的体现有着密不可分的关系。教师需要在课前对助理教练进行辅导,增进助理教练的教学能力。

4. 编制民族体育舞蹈相关专业的教学辅材

由于民族体育舞蹈是一门新开设的俱乐部课程,在教学中没有专业的教材。我们在备课过程中更多的是综合了体育舞蹈、少数民族健身操、运动医学等多本书籍来进行备课。那么在此门课程开设后,我们可以根据教学中的需要,编写专业的民族体育舞蹈的教材及视频类课程,这样学生也可以在课余时间阅读与观看,增加关于民族体育舞蹈知识的学习。

【参考文献】

[1] 陶永仲. 国外学校体育课程改革对我国体育课程的启示[J]. 贵州民族学院学报(哲学社会科学版): 2017(4)182-186

[2] 李冬颖. 高校健身跑会员制俱乐部的构建研究[J]. 文体用品与科技:2018(7)