

# 大学公共选修《体育舞蹈》课程教学的瓶颈及策略

朱萍玉

(广西民族师范学院 广西 崇左 532400)

**摘要:**随着教育的不断推进,学校更加注重学生综合素质的提升。体育课程作为一项提升学生身体素质,促进身心发展的重要学科,在各个教育阶段都有着十分重要的作用。我国大学课程经过变革后,课程设置的科学程度以及课程的丰富程度都有了很大的进步和提升。体育课程作为普通大学的选修课,对于提升大学生的身体素质,提升运动能力培养拼搏进取精神都有着十分积极的作用。本文通过分析大学公共选修《体育舞蹈》课程教学的瓶颈及策略,为今后开展《体育舞蹈》教学提供一定的参考和借鉴。让《体育舞蹈》选修课程建设的更加合理,突破瓶颈,真正实现最初的体育选修课程教学的目标。

**关键词:**大学生;《体育舞蹈》;策略

## The Bottleneck and Strategy of the Teaching of Sports Dance as a Public Elective Course in Universities

Zhu Pingyu

(Guangxi Normal University for Nationalities, Chongzuo, Guangxi, 532400)

**Abstract:** With the continuous advancement of educational reform, the school pays more attention to the improvement of students' comprehensive quality. As an important subject to improve students' physical quality and promote physical and mental development, physical education plays a very important role in all educational stages. After the reform of the university curriculum in China, the scientific degree of the curriculum and the richness of the curriculum have made great progress and improvement. As an elective course in ordinary universities, physical education plays a very positive role in improving the physical quality of college students, enhancing their sports ability and cultivating their spirit of striving and enterprising. This paper analyzes the bottleneck and strategy of the teaching of the public elective "Sports Dance" course in colleges and universities, so as to provide some reference for the future teaching of "Sports Dance". Let the construction of sports dance elective course become more reasonable, break through the bottleneck, and truly achieve the original goal of sports elective course teaching.

**Key words:** college students; Sports Dance; strategy

### 引言:

高校是我国培养人才,促进全民素质提升的地方。许多领域,都需要高校培养出更加优秀的人才,以实现行业和领域的发展。当代大学生在课程选择方面有着更多的自主性。学校在专业设置方面,充分考虑了学生全面发展的需求。经过实际调查,我国大学生体能测试的成绩普遍不达标。超重比例数量增加。大学生健康问题成为未来社会所要面对的一个严峻形势。在这样的背景下,做好大学体育选修课的教学,通过体育课程的教学,锻炼学生身体,提升整体身体素质的同时,培养大学生对于体育活动的兴趣。让体育活动成为大学生生活中的一部分。从而改善整个高校学生的身体情况。《体育舞蹈》正是诸多公共选修课程中的一个重要的组成部分。体育舞蹈不仅能起到锻炼身体的目的,更重要的还能陶冶学生的情操,让学生通过体育舞蹈,去塑造更好的内心世界。实现身体和心理的双重提升。当前大学公共选修中的《体育舞蹈》在实际的教学中,存在一定的瓶颈,需要制定合理的方案去突破瓶颈,实现大学体育课程的全面升级。

#### 一、大学公共选修《体育舞蹈》课程教学的内容

大学选修的体育课程有很多种。不同的课程虽然在形式和内容上不同,但是教育的目的都是提升学生的身体素质,为学生今后的综合发展奠定良好的基础。其中《体育舞蹈》公共选修课程是被大学生广泛接受并且深受喜爱的选修课程之一。其主要的教学内容包括以下的几个方面:

##### (一)摩登舞

体育舞蹈是将舞蹈作为体育项目培养的一门专业课程。在大学选修的课程中,《体育舞蹈》其中一个舞蹈种类就是摩登舞。摩登舞是现代舞的一种集合,其中包括华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹。其中,最具代表性的舞种是华尔兹、探戈和狐步。大学选修教学的过程中,对于摩登舞的训练也主要是从华尔兹舞步出发,讲授摩登舞的基本舞步,培养学生身体的柔韧性和协调性。优雅的摩登舞还能通过音乐来陶冶学生的情操。

##### (二)拉丁舞

《体育舞蹈》中另一个重要的舞蹈形式就是拉丁舞。拉丁舞以其节奏欢快,热情洋溢的特点,深受学生喜爱。这种发源于拉丁美洲的舞蹈,运动强度大,能够很好的锻炼学生的体能,进而达到塑形的目的。拉丁舞主要包括伦巴、恰恰恰、桑巴舞、斗牛舞、牛仔舞,最具代表性的舞种是伦巴和恰恰<sup>[1]</sup>。教学的过程中,教师主要教授拉丁舞的一些基本舞步,例如恰恰舞蹈的节奏和基本的动作。为了能够适应大多数学生学习,体育舞蹈教授的舞步都是最基本入门的舞步,使得一些没有舞蹈基础的学生也能更好的学习拉丁舞。从而达到锻炼身体的目的,提升学生的审美能力。

##### (三)体育理论学习

《体育舞蹈》作为一门公共选修课,在教学的过程中,需要增加一些舞蹈知识和理论的讲解,以此来丰富课堂内容,提升学生的知识储备和修养。也为了更好的促进实际舞蹈教学的效果。这些理论知识包括舞蹈的起源,一些舞蹈方面的礼仪<sup>[2]</sup>。通过理论课程的培养,让学生更加全面的了解体育舞蹈这门课程设计的主要目的,让他们对体育舞蹈有着更深入的了解。作为一种兴趣爱好,在今后的发展过程中,如果对舞蹈感兴趣,可以进一步深入学习。锻炼身体时还能提升情操,培养良好的心态,为大学学习打下健康的心理基础。

#### 二、大学公共选修《体育舞蹈》课程教学的意义

我国大学生的身体素质普遍存在下降的趋势。这与以前的教育模式和教育理念有很大的关系。学生在大学前,主要经历的是应试教育。在整个的教育过程中,对于体育的重视程度不足。这就导致大学前,学生生活中缺少系统的体育锻炼,体育课程的开设程度也是十分单调乏味。大学阶段,学生虽然有了自己的时间,可以更好的去安排自己的课程,但是因为缺少体育基础和对体育兴趣的培养,导致大学生参加体育活动较少,造成体能方面下降。同时,大学体育选修课程也预冷。在这样的基础上,设置《体育舞蹈》课程,对于大学生锻炼身体,提升体能素质,同时陶冶情操有着十分积极

的作用。可以更好的培养学生的体育兴趣,为应对大学繁重的学业压力奠定良好的心理基础。开设《体育舞蹈》选修课程的意义主要有以下几个方面:

#### (一) 提升大学生体能素质

大学生的体能素养在当前来看处于下滑的趋势。很多大学生长时间缺少体育锻炼,加上存在不良的作息习惯,导致整个身体素质很大程度上下滑。如果这样的状况得不到解决,那么我国整体的人口素质以及大学生总额和素质就得不到有效的提升。这与新时代我国的教育理念不相符,不符合我国未来培养综合素质人才战略。大学期间开设《体育舞蹈》选修课程,丰富了大学生体育课程的内容,给予学生们更多的选择<sup>[3]</sup>。很多学生抱着尝试新鲜的态度去选择《体育舞蹈》。而课程中的舞蹈强度较高,能够有效的提升学生的体能素质。这对于改善我国当前大学生体能现状有着十分积极意义。

#### (二) 陶冶大学生情操

《体育舞蹈》是将舞蹈作为一项体育项目来实施教学。和其他传统项目例如田径、篮球、足球等项目不同。体育舞蹈中穿插着音乐和节奏感的训练,除了能够提升体能素质外,还能很好的锻炼学生的身体协调能力和柔韧性。这样能够起到塑形的作用。很多大学生选择《体育舞蹈》课程,目的就是能够通过体育舞蹈来塑形,从而通过舞蹈音乐来陶冶情操。舞蹈除了是一门体育项目外,还是一门艺术项目,具备二者属性的体育舞蹈对于陶冶大学生的情操有着十分积极的作用。能够缓解大学生大学学业的压力,排解不良情绪,使得大学生的心态更好,能够积极应对大学生生活中的各项工作。

#### (三) 促进大学生审美

舞蹈具有动作简单,律动性强,具有一定审美价值的特点。在大学体育选修课中开设《体育舞蹈》能够培养大学生的律动性,从而通过舞蹈来激发审美情趣,从而更好的塑造良好的审美观念。这对于未来大学生心理健康的发展和综合素质的提升有着十分积极的作用。同时,提升审美的同时还能促进学生间的交流,增强其沟通能力。众所周知,一些舞蹈是需要舞伴来跳舞的,在体育锻炼的过程中,还能促进同学间的交流与沟通。使得大学生综合素质得到充分的提升。

#### 三、大学公共选修《体育舞蹈》课程教学的瓶颈

我国在不断的推进教育改革,促进整个大学教育水平的提升。从各个学科方面建设着手,努力的实现教育改革,促进大学教育水平的提升,促进整个大学生综合素质的全面提升<sup>[4]</sup>。公共选修的《体育舞蹈》就教育教学内容改革中重要的一个方面。当前,从实际选修课程开展的情况看,《体育舞蹈》遇到一些教学方面的瓶颈,只有针对瓶颈,制定应对措施,才能更好的突破瓶颈,实现教学质量的增长。真正促进大学生的全面发展。具体存在问题集中表现在以下几个方面:

#### (一) 部分课程设置不够合理

合理的课程安排,能够更好的促进课堂的教学效率,不仅能够增加学生学习兴趣,还能更好的促进上课的效率。因为体育舞蹈课程需要设置舞伴,需要在课程上课前对整个课程的过程有着明确的把控。但是一些学校在设置《体育舞蹈》课程时,考虑不周到。一些学生缺少舞伴,课程男女比例安排失衡等现象,都是选修《体育舞蹈》当前遇到的瓶颈。这些瓶颈对于提升整个课程发展的效率以及大学生体能素质的培养都造成了一定的阻碍,不合理的课程设置还会挫伤学生学习体育舞蹈的兴趣,使得原本促进学生体能发展的课程沦为样子,不能真正有效的起到体育舞蹈该有的作用。

#### (二) 缺少专业的体育舞蹈教学老师

专业的老师能够带来专业的教育。体育舞蹈作为一门选修课程,特别是在大学阶段,课程教学需要更加专业的教师去教学,才能更好的实现教学任务。从目前的情形来看,我国大学在体育舞蹈专业教师岗位上缺少人才。一些专业的舞蹈教师得不到更好的安置,缺少吸引相关人才的政策和模式。导致大学选修课程中的体育舞蹈整个课程的教学缺少专业性。不能深入促进课程的开展,这对于我国大学体育课程的建设有着不利的影响。

#### (三) 体育舞蹈理论和体育精神培养有待提升

体育精神是体育锻炼中的一个重要组成部分。所有的体育运动项目都宣扬拼、进取、公平的体育精神。体育舞蹈也不例外,同样承载着以上种种体育精神。这些精神的传递,是体育运动中一个重要的组成部分。所有的体育活动以及高校的体育课程在开展的过

程中,都要根据体育自身的属性,来实现体育精神的宣扬和培育。从大学体育公共选修课程《体育舞蹈》的教学看,我国大学在课程教学内容上对于体育精神和体育理论培养的内容较少,这样不利于将体育精神更好的传承下去。如果能够在今后体育舞蹈中融入更多的体育文化以及体育精神的培育,将能够有效的提升整个大学体育课程的效率,实现体育课程的最终目的,提升学生的综合能力。

#### 四、大学公共选修《体育舞蹈》课程教学的策略

未来社会和国家建设需要更多全面发展的人才。健康的身心是学习和工作的保证,没有健康的身心,一切都成为空谈。大学体育课程的开设,目的就是要促进学生身心健康发展。针对以上大学《体育舞蹈》课程教学存在的瓶颈,认清当前我国教育发展的本质,采取有效措施来改善体育舞蹈课程的教学内容以及相关教学安排。从当前高校改革的课程来看,大学公共选修《体育舞蹈》课程教学安排策略应该从以下几方面着手:

#### (一) 合理设置课程

科学合理的课程设置,能够极大的提升整个体育课程的效率。学校可以设置专门性的选课系统,针对《体育舞蹈》选修课,合理的开设选课内容,让班级男女生搭配合理,使得每个学习体育舞蹈的学生都有舞伴。此外,提供合适专业的舞蹈训练场地,制定课堂规则和秩序,保证体育舞蹈的教学质量和教学质量。科学安排每个学期的上课时间和上课内容。如果选修课程受到欢迎,可以根据实际情况增设《体育舞蹈》课程的时长,整体通过合理设置课程内容来实现体育舞蹈课程质量的去那面提升。真正让体育舞蹈成为促进学生身心健康发展的重要课程之一。

#### (二) 吸引专业人才

人才是一个行业发展的关键。在体育教学上,需要专业的人才从事体育舞蹈教学,才能让课堂效率更高,才能更好激发学生对于体育的兴趣。为了突破大学体育舞蹈教学人才缺失的瓶颈,高校要做好人才引进的策略,吸引更多的专业舞蹈人才进入高校从事体育舞蹈教育。给予专业教师更好的福利待遇和晋升空间,让他们能够感受到职业的认同,从而将自己的精力全部放到体育舞蹈的教学之中。成立专门的教学研究小组,对体育舞蹈教学设置合理的教学大纲,按照实际学生接受程度来进行教学,不断调整教学策略,让专业舞蹈教师有所发挥,促进学生综合素质的全面提升。

#### (三) 融入体育理论和体育精神的培养

体育理论和体育精神是体育教学中不可缺失的部分。作为高校体育选修课程《体育舞蹈》课程,应该充分的在课程中融入体育理论和体育精神的培养。从舞蹈审美角度出发,注重一些体育理论思维的建立,在实际教学过程中,融入体育精神的培养。例如,可以进行舞蹈竞赛,提升学生竞技体育的竞争意识,从而将体育精神更好的融入到体育课程教学之中。促进学生综合素质提升的同时,培育学生更好的道德素养。

总结:未来社会建设需要更多优秀全面的人才。体育课程能够有效提升大学生的身体素质,让大学生用饱满的精神和健康的身体来应对未来的挑战。大学公共选修体育课程《体育舞蹈》是一项十分适合大学生的体育项目<sup>[5]</sup>。不仅能够锻炼学生的体能,还能陶冶学生的情操,培养学生更加良好的心里素质,促进健康心里的养成。面对当前体育舞蹈课程所出现的瓶颈,采取合理的手段和措施,消除问题,突破瓶颈,最终实现整个身心素质的全面提升。为我国高校教育的全面性打下坚实的基础,也为我国未来培养更多综合素质较高的人才提供保障。

#### 参考文献:

- [1] 丰华. 大学体育舞蹈课程对增进健康体适能影响的探讨[J]. 湖北第二师范学院学报, 2021, 38(05): 70-74.
- [2] 赵昱. 浅谈西北民族大学体育舞蹈专业学生的教学能力的培养[J]. 西部皮革, 2018, 40(18): 118-119.
- [3] 邹翔. 培养大学体育舞蹈教学中学生的美感处理[J]. 当代体育科技, 2017, 7(35): 132-133. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.35.132.
- [4] 刘柯吟. 高校舞蹈教学改革探析——评《大学体育舞蹈教程》[J]. 中国教育学刊, 2017(09): 133.
- [5] 吴立新, 许水生. 大学体育舞蹈教学现状与改进途径[J]. 当代教育实践与教学研究, 2016(10): 218. DOI: 10.16534/j.cnki.cn13-9000/g.2016.2126.