

# 中职学校体育舞蹈教学价值及创新发展研究

刘影

(重庆市立信职业教育中心 重庆 400036)

**[摘要]** 体育舞蹈又称为国际标准交谊舞,有男女运动员相互配合完成,区别于其它体育运动,体育舞蹈是将舞蹈与体育相结合的运动项目,在起到运动健身作用的同时还具备美感,是一类赏心悦目的体育竞技项目。如今,各个学校越来越重视体育舞蹈教学的开展,培养更多优秀的青少年体育舞蹈运动员,本文通过中职学校开展体育舞蹈教学的意义以及如何对体育舞蹈教学进行创新,旨在让体育舞蹈教学在中职学校的教学中得到更好地发展。

**[关键词]** 体育舞蹈;教学价值;创新发展

## 引言

体育舞蹈作为竞技项目现在已频繁出现世界各大赛事,随着赛事的展开,国家对体育舞蹈专业人员的需求越来越大,为满足国家的需求,培养更多体育舞蹈人才,体育舞蹈已成为学校的新型专业,学生可以通过文化和专业课的双重考核,进入体育舞蹈专业进行系统的学习,因此学校中开展针对体育舞蹈的教学十分有必要,在开展专业教学的同时将创新理念与教学相结合,从而提高体育舞蹈的教学水平。

## 一、体育舞蹈的教学价值

### (一)有利于学生的身心健康

学生在学习体育舞蹈的过程中会进行对体育舞蹈技术的学习和动作的反复练习,这样一系列的学习过程会产生大量的运动量,长时间的体育锻炼,有利于学生强身健体,提高自身身体素质,学生在进行练习时可以发展自己的肌肉力量,增强自己的体魄,还可以根据体育舞蹈教学中部分动作的要求,发展自身的柔韧性,让自己的身体得到一个更好的舒展和放松[1]。学生在学习阶段通常以坐在教室听课为主,缺乏锻炼会使青少年在学生阶段无法拥有一个良好的体魄,体育舞蹈通过舞蹈与体育的结合,将运动与娱乐相结合,提高学生进行体育学习的兴趣。

体育舞蹈可以成为学生发泄情绪出口,大量的运动可以让学生释放生活和学习中的压力,专注的舞蹈动作练习可以转移学生的注意力,舒缓学生焦躁的心情。针对学生进行体育舞蹈教学,拓宽了学生的调节情绪的途径,有利于学生的心理健康。例如,在体育舞蹈的教学中教师通过舒缓的音乐或者欢快的音乐进行体育舞蹈教学,学生在学习的过程中受到练习音乐的感染,可以适当的调整心情,放松自己。体育舞蹈教学让学生既可以在学习和运动的同时让自己的压力得到释放,实现身心的全方面健康发展。

### (二)有利于培养学生的审美情趣

在针对学生的体育运动教学中,更注重对学生力量的培养,学生拥有强壮的体魄和高水平的技术才是掌握竞技类体育项目的关键,这样的体育项目大多缺少美感,没有较强的观赏性。体育舞蹈作为舞蹈与体育相结合的运动项目,无论是从运动形式、动作设计还是服装上都极具美感,要求学生将力与美相结合,在有力感的同时要使动作整体呈现出优美感,整个过程要具有极强的观赏性[2]。学生通过学习体育舞蹈过程潜移默化的形成审美意识,逐渐提高自己的审美水平,懂得将美融入到自己的学习与生活中,学习体育舞蹈同样要求学生舞蹈和音乐有准确的认识和把控,除了体育舞蹈外,学生能学习到丰富的艺术知识,提高了学生的整体艺术品味。所以体育舞蹈教学的开展有利于培养培养学生的审美情趣,提升学生对美的认识,让学生可以做到德智体美劳的全面发展。

## 二、体育舞蹈教学的创新发展

### (一)丰富体育舞蹈的教学形式

中职学校在开展体育舞蹈教学时,多数采取的依然是传统的体育教学模式,以动作技巧的学习和体能锻炼为主,然而体育舞蹈作为体育与舞蹈相结合的运动项目,不适应于传统的体育教学

模式,所以中职学校要加大对体育舞蹈教学的重视,支持体育舞蹈教学的创新发展,在进行体育舞蹈教学时要注重音乐与舞蹈动作相连接,不能让学生对技巧动作进行死记硬背,要在音乐的节奏中找到韵律和对舞蹈动作的感觉,同样学生在学习技术动作的学习时也要避免枯燥教学,提高学生的学习兴趣,例如,体育舞蹈教师在进行动作教学时多采用诙谐幽默的语言进行指导,营造轻松欢乐的课堂氛围,学生在放松的情况下才能够不紧张更好的学习舞蹈动作[3]。在教师的选择方面,由于体育舞蹈是由男女搭档完成的运动项目,所以在进行教学时,可以针对男女学生分别配备不同性别的教师进行教学,能够使学生在学习的过程中能更好的把握技术动作的同时培养自己的舞蹈气质。所以体育舞蹈教学想要获得更好的发展,在教学形式上的创新必不可少。

### (二)将中国文化融入到体育舞蹈教学中

体育舞蹈最初起源于西方国家,无论是从表演形式,音乐和服装的选取上体育舞蹈都体现着强烈的西方文化气息,中国元素在其中基本没有体现,这也严重影响着体育舞蹈在中国的发展,较为西方的表现形式使大众对体育舞蹈的了解少之又少,接受程度也较低,一些家长甚至不允许学生学习体育舞蹈。所以体育舞蹈教学在进行创新发展时,首先尤为重要是对中国元素的融入,能够使体育舞蹈这个运动项目更加“本土化”。在体育舞蹈教学过程中可以在多个方面与中国传统文化相结合[4]。例如,教师在进行体育舞蹈教学时选用中国传统乐曲作为舞蹈配乐;中职学校可以为学生提供带有中国元素设计的舞蹈服装进行训练或者比赛,培养学生的文化意识;在舞蹈编排上,教师还可以根据中国传统的民间故事进行编排等等这样的教学创新,都可以将中国的传统文化巧妙的融合在体育舞蹈中,让体育舞蹈更加“中国化”。体育舞蹈在教学过程中融入更多中国元素,体现中国文化,可以使更多的中国人认识到这项体育项目,从而使更多的青少年热爱学习体育舞蹈。

## 三、结束语

体育舞蹈作为极具特色的竞技体育项目,已越来越被重视,中职学校开展体育舞蹈教学不仅能让学生的身心健康得到全面发展还能培养学生的审美情趣,在培养优秀学生的同时体育舞蹈教学还为国家体育舞蹈事业输送专业的人才,所以中职学校要重视体育舞蹈教学的发展,将创新理念注入到教学中,不断创新教学形式,丰富体育舞蹈的教学内容,提高体育舞蹈的教学水平,从而促进体育舞蹈这项运动整体的发展。

## 参考文献

- [1] 邓朝. 高校体育舞蹈教学问题与对策研究[J]. 当代教育实践与教学研究, 2017(5): 21-21.
- [2] 杨兰. 论体育舞蹈的创新教学[J]. 文存阅刊, 2018(8): 92-92.
- [3] 郑亮. 创新教学改革策略在普通高校体育舞蹈课程中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(7): 57-58.
- [4] 张明洋. 浅析中职学校舞蹈教育创新中存在的问题及对策[J]. 北方音乐, 2018, 38(6): 239-239.