

# 中职体育舞蹈教学价值与创新发展的分析

朱玲

昭通市职业教育中心

**[摘要]**当下我国教育取得了良好的发展,中等职业学校也是如此。它改变了以往注重专业课程、忽视其他学科的观念,开始注重培养学生的综合能力,促进学生的全面发展。体育舞蹈具有很强的娱乐性,对参与者的身体素质,如力量、速度、灵活性和技能,具有很好的锻炼价值。它可以在保持健康的同时发展友谊,培养感情。本文从促进中职学生创新思维的发展、帮助中职学生形成正确的审美观、提高学生的综合素质、提高学生的综合素质四个方面详细分析了中职体育舞蹈的教学价值,提高中等职业学校学生的身体素质水平,提高中等职业学校学生的社会交往能力;然后从音乐与舞蹈动作的结合、幽默语言的灵活运用等方面详细分析了体育舞蹈教学的创新方法,以提高学生的学习兴趣;最后,从创新理念、融合中国元素等方面对其创新发展进行了深入探讨。

**[关键词]**中职; 体育舞蹈; 教学价值; 创新; 发展

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.529

随着社会的进步,社会对中职学生的职业技能提出了更高的要求。同时,对他们的身体素质和意志素质的要求也越来越高。这不仅是中等职业教育不容忽视的问题。作为一种具有较高观赏价值的体育舞蹈,它对提高中职学生的身体素质起着至关重要的作用。目前,全国许多高校都开展了体育舞蹈课程,但中等职业学校舞蹈课程的普及情况不好,中职与普通高中生和普通大学生相比,这一群体比较特殊。他们可以说是从中学入学考试“分流”出来的学生的一部分。在中等职业学校的教学中,存在着学习成绩差、纪律涣散等问题。同时,许多学生仍然存在自卑情结。并且,中等职业学校也更倾向于培养学生的专业能力,因此他们更加重视学生专业课程的教学<sup>[1]</sup>。中职教育就业更具针对性,这也是中等职业学校对基础课教学重视不够的主要原因。由于他们对基础课的教学重视不够,自然制约了学生自身文化素质的提高。因此,为了进一步提高中等职业学校学生的文化素质,有必要积极开展学生感兴趣并能促进学生文化素质提高的课程,体育舞蹈课程的开发也能满足这一需求。

## 一、中职体育舞蹈课程开展中存在的问题

### (一) 学生能力参差不齐

中等职业学校舞蹈专业的学生并不都擅长跳舞。有些学生没有舞蹈经验。一些学生基础条件好,对舞蹈感兴趣,但基本动作和节奏很难掌握,效果不明显。另一部分学生有一定的舞蹈经验,也掌握了基本动作,有较好的身体灵活性。很明显,这部分学生处于有利地位,有很大的发展实力。

### (二) 落后的教学方法

目前,中等职业学校的舞蹈教育大多采用示范学生模仿练习的教学方法。这种形式的课堂教学模式存在一些弊端。这将导致学生缺乏实用的舞蹈技能。其余的教学内容强调理论知识,对于那些有才华、有舞蹈技能的优秀学生来说,这是不够的。对于那些有普通天赋的学生来说,他们学习缓慢。由于许多学生理论体系的复杂性,传统的教学方法不能使每个学生都得到老师相应的指导。

### (三) 缺乏学习热情

舞蹈训练课程更注重身体锻炼。在训练过程中,一些学生会发生一些小事故,如皮肤破损、擦伤等,会让学生产生一些负面情绪。此外,一些没有舞蹈经验、舞蹈基础薄弱的学生在学习理论知识时会产生一些不良情绪,如无聊、易怒、紧张、焦虑等。对于有一定舞蹈基础的学生而言很容易产生坏情绪,比如骄傲、懒惰和不努力工作的坏情绪,这会降低他们跳舞的热情。

## 二、中职体育舞蹈课程开展的教学价值分析

### (一) 促进中等职业学校学生创新思维的发展

体育舞蹈起源于民间体育。在日常生活和劳动过程中,人们喜欢用一些肢体语言结合相应的音乐来表达自己的思想和感情。通过对体育舞蹈的学习,结合自身的认识,中职学生可以充分发挥自己的创造力,创造出具有特色的舞蹈动作,对激发中职学生的创新能力起到了积极的作用。通过学习体育课程,中等职业学校学生可以结合自己的理解和灵感,发挥自己的创造力,创

造独特的舞蹈动作<sup>[2]</sup>。毫无疑问,这种创造过程对激发中等职业学校学生的创新思维能力起到了积极的作用。它在促进学生创新思维发展的同时,能使学生会思考,善于思考。

### (二) 促进中等职业学校学生心理健康发展

体育舞蹈对参与者具有重要的身心锻炼价值。人们的注意力往往很容易受到方向性刺激的限制,即在舞蹈过程中,参与者的注意力自然集中在优雅的舞曲和姿势上。所以身体的其他部位才能得到调整和休息。因此,体育舞蹈能有效消除疲劳,陶冶情操和消除心理障碍等作用。此外,体育舞蹈还能加强人际交往,缓解紧张情绪,满足精神需求,消除学习和生活中的紧张情绪,对休息起到积极作用。可以使中学生的学习记忆增强,思维敏捷,学习效率自然提高。

### (三) 帮助中职学生形成正确的审美观

体育舞蹈作为一种优美的人体动作艺术,具有很强的美育意义。体育舞蹈是一项集舞蹈和艺术于一体的体育赛事,它包含着身体美、服装美和外观美等多种形式的美。体育舞蹈的审美价值可以通过体育让学生感受到,体育舞蹈的美育也体现在音乐中。音乐作为一种特殊的艺术形式,其节奏感和节奏感可以激发人的内在情感。优美的音乐可以激发人们被音乐所激发的情绪,激发听众产生创作激情,丰富人们的想象力和表达能力。

### (四) 提高中等职业学校学生的身体素质水平

体育舞蹈具有体育和舞蹈的双重属性。中等职业学校的学生可以通过学习体育舞蹈课程、体育舞蹈实践课程和体育运动来帮助帮助他们消除多余脂肪,从而起到健身和修身的作用,使他们的肌肉组织更有活力和弹性。然而,为了获得持续健身和自我修养的效果,我们必须坚持并坚持锻炼。因此,在教学过程中,教师必须注意培养学生的兴趣,使他们在课余时间积极运用体育舞蹈进行体育锻炼,这不仅可以丰富学生的课余文化生活,还可以增强学生的体质,可谓一举两得。

### (五) 提高中等职业学校学生的社会交际能力

体育舞蹈的本质导致了它只能通过舞伴或团队成员之间的默契合作来完成。因此,这个动作过程为学生提供了一个交流的平台。中等职业学校学生可以在和谐的教学环境中放松身心,有效地增强中等职业学校学生的沟通意识和沟通意识。对于一些不喜欢与他人交流的内向型学生,他们也可以通过学习体育舞蹈课程慢慢学会与他人相处和交流。通过对体育舞蹈课程的研究可以看出,中等职业学校的学生也可以在提高社会交往能力方面发挥作用,有助于学生情商<sup>[3]</sup>的提高。

## 三、中职学校体育舞蹈教学创新方法分析

体育舞蹈课程目前在中职教育中已被部分学校纳入体育课程。然而,虽然体育舞蹈课程已经开设,但教学方法仍然遵循传统体育课程中普遍采用的讲解示范练习的教学模式。如果长期采用这种枯燥的教学模式,自然很难激发学生的学习热情和参与热情。所以我们要根据中职学生的特点改革和创新现有的教学方法,把思想内涵、美感和音乐感等方面融入体育舞蹈教学,提高教学的趣味性和实用性。

### （一）在体育舞蹈教学中，应将舞蹈动作与音乐相结合

和健美操一样，体育舞蹈也需要音乐，不同的舞蹈类型有不同的音乐风格。中等职业学校体育教师在教学过程中应从音乐欣赏、欣赏和模仿的形式入手。这样学生可以欣赏各种内容，包括音乐特色、体育技术、舞蹈演员的服装和配饰。通过欣赏，我们应该体现舞者的健康、力量和身体之美。在欣赏过程中，中职生可以通过感知舞者优美的姿势、听优美的音乐、跟着音乐的节奏跳舞来放松身心。在这样一个放松的环境中锻炼可以产生各种各样的效果，如释放压力、发泄情绪和增强体质。

### （二）在教学中灵活运用幽默语言，提高学生的学习兴趣

虽然体育舞蹈是一项集艺术与美于一体的体育赛事，但它之所以被概括为体育赛事，是因为它具有一定的体育技术动作和体育特色。所以对枯燥的技术动作进行演示和解释是不可避免的。在技术动作教学中，为了激发学生的学习兴趣和学习意识，教师要提高专业素质，为学生做表率；第二，中等职业学校学生由于年龄特点，喜欢追求新鲜有趣的事物。因此，教师在教学过程中应灵活运用幽默语言，缩短与学生的距离，使学生更能接受教师的说教，更能主动学习。

### （三）观念创新

常言道，意识对行为有一定的指导作用。因此，最重要的是要在快乐体育、休闲体育和娱乐体育的理念指导下，创新教育思想观念，改革体育舞蹈教学。中职生们都希望通过休闲健身运动发挥强身健体的作用，突出体育的娱乐性，帮助培养学生终身体育思想。想象一下，如果体育舞蹈成为一项娱乐体育项目，从而激发学生业余时间对体育的投入，自然可以帮助学生形成终身体育的观念。

### （四）融入中国元素，增强体育舞蹈的特色和吸引力

近年来，为了让中国参与者更好地理解 and 欣赏体育舞蹈，体育舞蹈的推广和教学方法可以适当地将中国元素融入其中，比如在音乐和服装方面，我们可以适当添加中国元素，培养创新思维，让体育舞蹈融入中国元素，从而促进体育舞蹈的“中国化”发展，也从另一方面弘扬了民族特色。

## 四、中职学校体育舞蹈教学的创新设计发展方向

### （一）培养学生学习舞蹈的兴趣

兴趣是学生学习的动力来源。因此，中等职业学校舞蹈教师必须重视培养学生学习舞蹈的兴趣，善于引导学生思考，吸引学生的注意力，使学生尽快对舞蹈学习产生兴趣。学习兴趣是学生学好舞蹈的基础。因此，中等职业学校的舞蹈教师应善于观察学生的情绪，使学生保持积极愉快的学习情绪。例如，他们可以通过调整音乐的节奏来调节学生的情绪，引导他们形成快乐的情绪。要根据不同学生的不同状态调整自己的姿势，使不同学生的情感得到充分展示。同时，更有利于提高学生的创新能力。

### （二）注重创新教学理念

教学观念对教师的教学方法和教学行为有重要影响。因此，要实现中等职业学校舞蹈教学的创新，首先需要创新的教育理念。中职舞蹈教师应注重培养学生的创新意识，为学生提供充分的展示和发展空间，为学生创造通过舞蹈表达自我的机会。要改变以往严肃枯燥的教学氛围，让学生敞开心扉，充分发挥自己的作用。在这样一个民主自由的课堂氛围中，学生的表达能力和创新能力可以得到充分的激发，学生可以体验到新的体验和感受，有利于提高学生学习的积极性<sup>[4]</sup>。因此，中等职业学校舞蹈教师必须注重创新教学理念，让学生在新的课堂氛围中大胆学习、表演和演奏，这有利于提高中等职业学校舞蹈教学的有效性。

### （三）合理制定教学目标

教学目标在指导教师的教学安排中起着重要作用。因此，中等职业学校舞蹈教学要实现创新教育，就要制定合理的整体教学目标。例如，对于一年级的教学内容，教学目标应侧重于舞蹈基础理论知识和动作教学。对于具有一定舞蹈基础的二年级学

生，教学目标是引导舞蹈基础薄弱的学生熟悉和掌握基本的舞蹈动作。对于舞蹈基础较好的学生，教师应以提高他们的舞蹈创新能力和自我编辑能力为主要教学目标。只有这样，才能有效地提高我国中等职业学校的舞蹈教学质量。通过科学的教学目标引导教师形成正确的教学行为和方法。

### （四）始终关注教育趋势，科学规划学生未来发展

中等职业教育的目标一方面是对学生进行职业培训，另一方面也要注重学生文化素质和文化品格的培养，培养文化素质和思想品德全面发展的创新型人才。巩固舞蹈课程基础是学习舞蹈技能的基础，科学的舞蹈教学规划成为巩固舞蹈课程基础的前提。舞蹈教师是教学计划的制定者和执行者<sup>[5]</sup>。基于此，中等职业学校舞蹈教师应始终了解舞蹈教育政策和教学方向的发展趋势，学习和掌握中等职业学校舞蹈教学的基础和技能，了解每个学生智力和身体素质的基本情况。同时，我们也应该明确每节课的教学目标。在此基础上，科学规划和安排教学内容，及时有效地向学生传授舞蹈技能。

### （五）优化教师知识结构促进学生素质全面发展

中等职业教育的主要目标是为社会培养技术应用型人才。所以在理论知识与实践相结合的基础上，逐步引导学生培养毅力，培养积极主动、克服困难的精神。基于此，中等职业学校舞蹈创新教学应重塑教学内容。教师应掌握较为全面的舞蹈基础理论，了解各类舞蹈技能理论知识；在实践中，舞蹈教师应具备扎实的基本技能，并对学生进行各种舞蹈技能和表演技能的指导：在继续教育方面，教师不能满足当前的知识结构，而应与时俱进，跟上时代的发展，时刻了解舞蹈产业未来的发展趋势，及时“充电”。此外，舞蹈本身属于综合性世界艺术。舞蹈艺术丰富的内涵和广泛的外延要求教师参与世界历史、人文、音乐等诸多方面。这样学生不仅可以获得丰富的舞蹈知识，而且可以提高自身的艺术修养。

### （六）运用多样化的教学策略，激发学生学习舞蹈的兴趣

毫无疑问，在中等职业学校的舞蹈教学实践中，由于舞蹈课程本身的特点，如无聊、劳累、受伤等，学生的学习积极性会受到一定程度的影响。多样化的教学形式将极大地提高学生的学习兴趣，从而提高学生的舞蹈水平和艺术修养。舞蹈教学是美育和情感教育的载体。中职教育中舞蹈教学是一门技能与实践相结合的课程，是中等职业学校素质教育的重要组成部分。在舞蹈教学实践中，教师应最大限度地为学生留出学习空间，培养学生的能力，释放学生的个性。基于此，教师应端正立场，通过积极热情地回答、富有感染力的眼神和亲切幽默的语言，鼓励、表扬和培养学生的自信，鼓励学生充分发挥学习、创造和指导舞蹈的主动性。

### 结束语：

与普通高中生和普通大学生相比，中等职业学校学生具有一定的特殊性，因此加强中等职业学校学生文化素养的培养具有重要意义。同时，由于中等职业学校学生生动活泼，然而，我国中等职业学校的舞蹈教学还存在一些不足，如学生舞蹈学习基础不平衡等问题，所以作为中职体育教师，我们必须注重创新教学理念，培养学生学习舞蹈的兴趣。

### 参考文献：

- [1]王莉. 中职学校体育舞蹈教学价值及创新发展研究[J]. 运动, 2017(15): 2.
- [2]刘影. 中职学校体育舞蹈教学价值及创新发展研究[J]. 文渊(中学版), 2019, 000(002): 67.
- [3]陈慧慧. 浅谈中职学校舞蹈教学体会与创新[J]. 黄河之声, 2018(1): 127.
- [4]潘新, 朱梅新, 王哲, 等. 体育舞蹈课程在高校体育教学中的价值分析——以赣南师范大学体育表演专业为案例[J]. 文体用品与科技, 2018(20): 2.
- [5]马丹, 黄俊亚. 中外体育舞蹈研究动态量化分析[J]. 西安体育学院学报, 2019, 36(2): 10.