

关于高校公共体育课现状及建设策略分析

陈鹏

(广西师范大学体育与健康学院 广西 桂林 541004)

[摘要]在高等院校教育教学进程中,公共体育课程是一门非常重要的学科。高等院校的体育教学可以推动学生身心健康不断发展,培育大学生养成优秀的思想品质,提升高校学生的身体素养,是我国素养教学的主要形式,有助于学生综合发展。增强公共体育课程教学可以推动高等院校教学方针和战略目标的贯彻落实,推动教学变革的不断深入,推动教学改革创新,培育具备高素质、高品质、高能力的优质人才。故而,本文简要阐述了高校公共体育课程教育的概述,立足于高校公共体育课面临的现状展开分析,并提出高校公共体育课程建设策略,以供参考。

[关键词]高校;公共体育课程;现状;建设策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.777

引言

从我国改革开放以来,社会各个行业均在不断发展进步,人们也更加注重体育教学。高等院校体育即能提升学生体质,而且还能够陶冶学生思想情操,提升大学生审美能力,故而高等院校体育是中国素养教学的主要组成部分。近几年,中国推行全新体育教学大纲,而高校体育革新已经在全国领域掀起巨大热潮。目前高校体育革新以获得诸多成就,然而和最初目标进行比较还存有诸多差距,改革创新大多数均停滞在口号层面,未能真正付诸行动。基于此,应加强对高等院校公共体育的进一步探究,从而达到提升学生身体体魄与身体健康的目标。

一、高校公共体育课程教育的概述

高等院校公共体育课程属于学校体育课程的一个分支,是将高校学生身体练习作为主要手段,是在体育教育与课程体育锻炼背景下展开体育锻炼的一个过程。根据公共体育课程教学,能够使大学生在科学正确锻炼过程中实现加强身体体质、增强健康与提升体育专业素质的最终目标,此种公共必修课程从开始创建到现在,受到我国高等院校教学体制的广泛关注与大力培植,并且成为高校课程体制的关键组成部分。全面发挥高等院校公共体育课程具有的全员参与性,开展素养教学,从而为中国社会培育综合发展的优质人才。

二、高校公共体育课面临的现状

(一)课程教学目标

长年以来,中国高等院校体育教育由于以往教学理念的约束,体育课程教学目标存有诸多问题,主要呈现在以下几点。首先,体育课程教学目标过于含糊,高校体育教学的目标均是在中国学校素养教学提出的全面育人指导思想下构成的统一目标,未能通过对自身学校现实状况以及学生需求的了解进行设置。其次,教学目标设定的指导思想由于传统应试教学的影响,致使教学理念落后、守旧。第三,高等院校体育教育过于重视以往体育理论知识技能的有效学习,忽略了对高校学生内心情感的掌握。第四,大多数高校学生未能养成终生体育的良好意识与习惯,也未能有效发展体育锻炼能力、社会生存能力以及社会适应能力,从而对高校公共体育课程不断发展产生消极影响。

(二)课程安排设置

近些年,中国大多数高等院校公共体育课程的教育内容已进行相应改革创新,总体而言,体育课程教学内容可划分为两点,其一,实践课程,其二,理论课程。即便我国高等院校体育教育变革已经获得相应成效,然而,从整体发展状况而言,这部分变革和创新非常有限。并且各个高校相互间存有极大的差异性,大部分学校依旧是只满足大一学生的基础课,大二学生的选修课。在即存教材内容的前提下增添一些选项内容,而理论课程以及保健课程仍然停滞在教学大纲中,并未能有效冲破原有格局。从而导致将学生掌握各项运动技能、增强体质以及培育高校学生终身体育意识作为目标教学课程体制尚未真正构成。

(三)课程教学开展

所谓课程教学开展,即是课程教学计划应用到实践的一个过程,其是实现预期课程教学目标的根本路径。而教学则是教师运用科学合理方式推动学生进行学习的一个过程。任职教师在实际教育教学进程中,会选择利用各种教育手段和教育模式,来提升课堂教学成效。但是以往体育课程教育手段和教育方式,往往均是过于重视体育教师的教,在一定程度上忽略了学生的学。传统体育教育,一般因教育形式单一落后,课堂教学长时间以来一直均是严格遵守教授、示范、练习的固定模式展开体育教育,非常呆板、无聊,致使使学生缺少学习体育知识的自主性与积极性,使体育课程缺少生机活力。所以,高校学生很少自主动脑思考问题,更不用说培育其创新能力和创造意识。

(四)体育课程评价

第一,针对评价内容来讲,其单一死板。高校体育课程考核标准依旧未能摆脱传统将竞技体育作为主导的落后评价形式,只限制在高校学生体能素质与运动技能的相关评价,忽略了对高校学生学习自主性、学习态度、学习进步等相关层面的评价。从事层面来讲,此种评价模式缺少一定的公平性与科学性,亦导致身为评价主体的高校学生处在消极被动位置。第二,针对评价方法来讲,任职教师评价以及终结性评价属于以往评价方式。任职教师单独评价存有一定不足之处,在一定程度上忽视了真正了解学生实际学习状况的“学生自己”。但是在整体评价体制中占据最大比重的仍然是终结性评价,但此种评价缺少对学习过程的有效评估,即指对高校学生通过体育锻炼之后获得的进步状况展开评估。第三,针对评价标准爱,当前运用的评价标准仍然是一般标准评价。所谓一般标准评价,即指用统一固定的准则衡量全部学生,此种评价标准公平性,在体育考核过程中用分数高低对学生展开评价,仅仅是从生物学角度了解体育,用生物指标对高校学生展开评估与等级划分,但忽略了高校学生个体相互间存有的差异性,忽略了实际教育进程中学生们自身努力程度和提高幅度,未能有效发挥教学的激励作用,从而影响学生学习体育运动。

三、高校公共体育课程建设策略

(一)重视培育学生终身体育意识

在我国高等院校体育教育教学进程中,应当明确以健康为本的思想,推动体育教学理念的改革创新,推动高校学生终身体育意识的有效培育。所以,在我国高等院校公共体育课程教育教学进程中,如若能有效推动教育现状的改革发展,则应当注重教育观念与思想价值的改革创新,致使课堂理论教育与现实进行有机融合,使高校学生充分了解健康具有的重要作用,在实际课程教育教学过程中融入身体素养教育,从而有效培育且提高学生们的身体素养。除此之外,在高等院校体育教育教学进程中,应当重视学生们奋勇拼搏、积极向上精神的有效培育,推动教育手段和教育模式的改革创新,充分激发学生自主学习体育运动的自主性和积极性。在高等院校公共体育课程实际教育教学进程中,可以让在学习过程中感受到运动具有的特殊乐趣和魅力,推动自身专业能力和身体素质的不断提升,充分激发学生自主学习体育知识的兴趣,培育高校学生养成优秀的体育习惯,引导高校学生可以从公共体育课程教学过程中收获到一定知识与乐趣,推动体育技能水平以及身体素养的大幅度提升,加强学生锻炼身体意识,明确终身体育具有的重要性,形成优秀的体育运动习惯。

(二)充分发挥榜样带头作用

在我国高等院校体育教育实施进程中,应当充分发挥榜样具有的示范作用,推动课堂教学的顺利实施,提升课堂教育成效和教育质量。故而,在现实教育教学开展进程中,体育教师需要对高校学生的现实状况展开全面了解,且对大学生实行合理科学的分层,应用恰当有效的课堂教育手段和教育模式,针对具备榜样作用的大学生或是班级干部展开相应培训,促使榜样作用能够得到全面发挥,可以加强高校学生相互间的沟通交流,减少教和学相互间存在的距离,充分激发高校学生参加课堂学习的自主性与积极性。与此同时,还可以有效提升大学生们的体育实践能力与实践水平,全面发挥学生具有的自主作用,使课内与课外进行有机结合,从而有效改善当前高校公共体育教学面临的现状。除此之外,在体育课堂教育安排进程中,体育教师需要对大学生技能训练以及身体素养训练的相应时间展开合理控制,给予高校学生更多、更全面展现自我价值自我能力的机会,充分激发学生自主学习体育知识的兴趣,进而提高学生们的组织能力和学习能力。

(三)增强体育教师团队建设发展

伴随中国社会经济的不断发展与进步,高等学校各项体育教学设施已渐渐获得完善,然而在软件设施的对应配置层面比较落后。现如今,我国各大高等院校在持续扩招,学校整体规模在持续扩大,从而对任职教师提出更高层次的要求。故而,新入职的年轻教师在教育经验以及技能层面存有诸多不足之处,经验丰富且能力强的老教师亦应当重视教学理念的改革创新,革新课程教育安排和教学设计。所以,推动高等院校体育教师团队的发展建设以及完善是当前学校解决的关键问题。增强教师团队建设,提升任职教师教育水平和教育能力,可以推动体育教学事业的不断发展进步,推动教学展开深入变革,培育具有高品质、高素质、高能力的优质人才。与此同时,在高等院校公共体育课程教育教学进程中,正值教师需要对自身教学经验展开归纳总结,推动教学思想和教学意识的改革创新,完善课堂教育模式,提升课堂教育成效和教育质量。另外,高等院校还需要组织和增强体育任职教师的相关培训活动,推动体育教师专业能力与教育水平的不断提高,进而有效改善高校公共体育课程教学现状。

(四)创新高校体育教育教学形式

体育任职教师的教育观念、教学手段与自身素养会对体育课程的开展产生直接影响。故而,体育任职教师应当在体育教育教学过程中加强教育对学生的吸引力,持续创新与变革教学观念和教育形式,高效引导大学生展开体育活动,进而提升学生快乐的体育运动感受。体育教师在实际教学过程中掌握扎实技术,能够给予学生更好、更有效的示范及讲解,进而充分激发学生对于体育课程学习的动机。根据提高体育任职教师的教育能力与指导水平,让大学生可以掌握几项运动技能,提高学生参加体育运动的热情,实现锻炼身体的最终目标,从而推动高校学生的身体健康。另外,高校体育任职教师应当提升自身综合素养,在实际体育课程教育教学过程中,改正高校学生的体育动作,使学生明白正确的体育动作需要怎样完成,这样做的原因是什么,如此不但能够使高校学生充分了解正确体育动作的基础原理、身体肌肉的正确发力顺序,而且还可以协助高校学生发展与加强自身肌肉力量,甚至掌握动作正迁移,并非是只停滞在体育动作的模仿层面。

结语

综上所述,高校学生身体体质的提高,是高校体育教学工作的关键任务。根据改变学生理念,提升教师综合素养和专业能力,创新高校体育教学形式,完善学校保障体系,有利于提高学生们的健康文化素质,充分激发学生锻炼身体的自主性和积极性,从而改善高校学生身体健康状况。

参考文献

- [1] 胡要宗. 普通高校公共体育课实施翻转课堂研究[D]. 南京师范大学, 2017.
- [2] 张树成. 表象训练法在高校公共体育课篮球投篮训练中的应用研究[D]. 山西师范大学, 2017.
- [3] 韩雪梅. “健康第一”理念下西安普通高校公共体育课教学改革的研究[D]. 西安体育学院, 2017.

- [4] 李玉娇. 黑龙江省普通高校公共体育课软式排球开展现状与发展对策研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2016.
- 作者简介:
陈鹏; (1979.11)女; 汉族; 广西博白人; 学历: 本科; 职称: 讲师, 从事体育教育和训练研究。

高校体育舞蹈专业学生表演意识的培养研究

席奇莹

(江西师范大学体育学院 江西 南昌 330000)

【摘要】体育舞蹈包含了十余种不同风格不同艺术情感与表达方式的舞蹈。充分表现了欧美与拉丁美洲等国家的民族风情及艺术情感。本文主要从学生文化素养、学生的身体形态、身体素质、基本素质、音乐素养、舞台习惯意识、舞蹈创编、心理素质等多个方面去探究了高校体育舞蹈教学中表演意识的培养方法。为提高高校体育舞蹈专业学生的表演意识提供了理论参考。

【关键词】高校; 体育舞蹈; 表演意识; 培养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.778

1 前言

体育舞蹈也叫做“国标舞”，随着改革开放的逐渐深入传入我国，现今在我国也已盛行于社会的各个阶层，许多高校中都争相开设体育舞蹈专业或选修舞蹈专业课程，使得体育舞蹈在高校教育中的地位大大提升，体育舞蹈是一门综合的表演艺术，舞蹈表演意识的强弱是衡量一个舞蹈演员专业能力高低的重要参考指标，尤其是对于以表演力著称的体育舞蹈来说，表演意识更是不可或缺的一部分，但是在目前高校体育舞蹈的教学中都以基本训练和竞技技能为主，却忽视了尤为重要的“表演意识”的培养，本文探讨了如何在高校体育舞蹈专业教学中培养学生的表演意识。

2 体育舞蹈表演意识的介定

2.1 体育舞蹈表演意识的概念

表演意识是指在进行表演活动时对其表演范畴意识和认识的能动程度。它是感觉和思维等各种心理过程的总和，既展示着表演者对其表演范畴的认识水准，又作用于表演者对客观表演范畴的再认识。体育舞蹈是利用肢体动作来表达自我的情感为主的一种舞蹈表演，结合体育舞蹈的表演风格和专业技术特点可以分为拉丁舞和摩登舞两类，一共十个舞种，现在，体育舞蹈在我国已发展为具有表演性和艺术性以及技巧性相结合的竞技体育项目。体育舞蹈的表演意识就是舞者要将自己对体育舞蹈的认知，利用舞蹈的形式展现出来。

2.2 体育舞蹈表演意识的特点

体育舞蹈表演意识主要包括：精湛的舞蹈技术水平意识，切实的情感表达，丰富的思维想象能力等，因此一个优秀的舞蹈表演者不仅仅是需要精湛的舞蹈技术水平，还需要与舞蹈表演意识相结合，只有将舞蹈中的表演意识与舞蹈技术两者相结合，舞蹈表演才能真正具有感染力。

3 体育舞蹈表演意识的重要性

体育舞蹈表演意识在体育舞蹈中具有重要的作用，首先表演会使体育舞蹈更具有感染力，想要使体育舞蹈更吸引观众、带动观众情绪，那必须得将表演与体育舞蹈相结合，其次，如果在体育舞蹈中加入了表演会使整个舞蹈具有灵动性，最后在体育舞蹈中表演意识极大地增强了其自身的意境美，舞蹈中的表演就是为了帮助舞者很好的展现出这种意境来，从而增加舞蹈的画面感和吸引力，引发人们的想象力。

4 高校体育舞蹈专业学生表演意识的培养

通过查阅大量的文献资料，借鉴了许多专业的体育舞蹈学者的相关理论，并结合体育舞蹈的自身特点，提出了可以通过以下几个方面去培养学生的舞蹈表演意识。

4.1 学生文化素养的培养

文化素养是一个人的底蕴，一个优秀的舞蹈表演者只有具备深厚的文化底蕴，才能创作出有感染力的艺术形象，才能把舞台表现力发挥到极致，文化素养是一个长期积累的过程，只有通过自身的文化素养，才能充满感情的进行舞蹈表演。

体育舞蹈本身就是一种文化，它有着自己独特的文化内涵和底蕴，所以教师在课堂的教学中要引导学生在学习舞蹈的过程中去充分的了解每个舞种的文化背景，并在演绎舞蹈的过程中将自己积累的文化素养与之相结合，这样才不会使肢体变得程式化，才能使舞蹈富有情感，才能在表演时真正打动人心。

4.2 学生身体形态的培养

4.2.1 身体的协调性

在体育舞蹈中，舞者表演高难度技术动作的前提条件就是具备良好的协调性，而良好的协调性是建立在长期对同一个舞蹈动作的反复练习，以及舞蹈动作和组合的融合。对于基础薄弱的学生来说，应该让他们先把动作解开来练习，再进行组合的练习。

教师在学生学习和练习舞蹈的过程中，可以借助音乐来训练学生的身体协调性，让身体随着音乐律动，从而增强学生的协调性。

4.2.2 身体的灵活性

教师在课堂中进行灵活性训练的过程中应该根据各个身体部位，让学生们进行系统的拉伸，从头部的转动练习、甩头的速度练习、肩膀的转动练习，身体的方位转动练习等等，使其有规律的进行训练，逐渐达到熟练掌握和表现，其次在练习这些肢体动作的过程中教师要提醒学生注意呼吸的调整和配合，呼吸缓慢均匀，时刻注意肌肉的放松，不要强行的进行练习，这些训练即可以提高身体的灵活性，同时还会减少在进行高难度技术动作表演时受伤的风险。

4.2.3 身体的控制性

在课堂教学中，教师要教会学生如何利用身体产生的足够的肌肉力量，去控制身体的各个部位，以保持正确的身体姿态和稳定的身体重心，使身体的各个部位处于收紧而不僵硬的状态，形成以身体中段为核心部位，再展开舞蹈表演，并向学生

强调身体控制在体育舞蹈技术动作方面的重要性。

4.3 学生身体素质训练的培养

在体育舞蹈当中的艺术表现力并仅仅是单纯的面部微笑，而是舞者的内在情感的演绎，所以想要彰显人体美、舞蹈美、艺术美和舞台表现力的基础和前提就是要拥有良好的身体素质。在教学中教师需要告诉学生体育舞蹈中需要必备的身体素质主要包括力量素质、耐力素质、速度素质等。如果没有足够的肌肉力量和耐力作为舞蹈表演的支撑，那么就不能稳定、快速地控制自己的身体。身体素质的训练是一个长久的过程，教师在对学生进行身体素质训练时必须采用科学的训练方法。学生必须要按照教师的科学方法坚持不懈地进行身体素质的强化训练，让自己具有较高的身体素质，这样才能更专注于舞蹈表演的部分，使舞台表现力有更广阔的上升空间。

4.3.1 力量素质的培养

根据体育舞蹈的特点，在体育舞蹈舞台表现力中所需要展现出的激情、爆发力、和一些造型动作，都是需要有非常好的力量基础的。首先可以进行最大力量的练习，教师在对学生进行最大力量训练时可以借助杠铃配合一些动作来辅助力量的练习。如通过抓举杠铃、高翻杠铃来发展腿部、背部、肩部向上拉引和支撑力量以及全身的协调能力和身体的爆发力；其次可以进行速度力量的练习，如让学生通过徒手或负重的跨步跳、单脚跳和连续蛙跳来提高他们下肢动作速度和爆发力；最后可以进行力量耐力练习，如在练习舞蹈动作时利用沙袋进行负重练习来发展学生的身体支撑耐力。

4.3.2 耐力素质的培养

身体的耐力素质也是舞者舞台表现力的一个重要决定因素，只有耐力素质加强了，才能更好的维持舞者的舞台表现力，教师在培养学生耐力素质时，可以采用以下三种训练方法。首先是持续训练法，教师选择三种以上的舞蹈套路不间断地进行练习，练习时长需要达到30分钟以上，这样可以很好的提高学生的心肺功能；其次是重复训练法。所有同学在跳完一首曲子后相互交换舞伴，要求全部同学与其他人都跳一遍，这种方法不但可以训练到学生的耐力素质还可以提高学生的腿系上重物，长期以往下来就能够提高动作的位移速度。只有速度素质跟上了，才有利于舞者的舞台表现力的发挥。

4.3.3 速度素质的培养

在体育舞蹈表演中速度素质也是展现体育舞蹈艺术美感的关键，尤其是在动作速度较快的拉丁舞中，所以教师要加强对速度素质的训练，在培养学生速度素质时有两种方法，首先要进行反应速度的练习，如在用同一首曲子练习时，教师可以把同一首曲子的节奏进行加快或者是放慢的处理，让学生根据节奏的变换来完成动作；其次要进行位移速度的练习，在练习动作时要求学生在手臂或者小腿系上重物，长期以往下来就能够提高动作的位移速度。只有速度素质跟上了，才有利于舞者的舞台表现力的发挥。

4.4 学生基本技术训练的培养

稳固的专业技术是促成舞蹈表演意识的基础。体育舞蹈各个舞种的技术要点各有特色，教师在督促学生练好基本功的基础上，还要重点传授每个舞种不同于其他舞种的专业技术要领。在这些专业技术中协调性和力量的掌握是舞蹈多的重难点之一，这需要教师的细心讲解，学生们的多加练习与探讨，从而找到适合自己的练习方式。因为体育舞蹈动作的规范性很强，所以教师必须让学生按规范标准地掌握和完成每个基本动作，只有在基本技术都掌握的情况下才能更好的进行表演意识的训练。

4.5 提高学生的音乐素养

音乐是舞蹈的灵魂，更是体育舞蹈中不可或缺的重要元素。只有当音乐的“声”和舞蹈的“形”有机结合起来，才能表现出体育舞蹈的艺术美感，教师一定要向学生阐明音乐在体育舞蹈表演当中的重要意义，要让学生们有意识的学习音乐，用科学的方法去培养他们的音乐节奏感以及对音乐的理解感悟，从而提高肢体的表现力，再通过肢体的动作来完成舞蹈表演，从而去表达他们自己对音乐的理解以及内心的情感，使他们的表演意识得到加强，使观众受到感染。

4.5.1 音乐节奏的训练

在体育舞蹈表演中最重要的特点就是利用音乐的节奏去展现舞者的身体线条来提高舞者的表现力，在教学过程中让学生学会通过舞蹈来表达音乐的内涵是教学的重点。例如在节奏感较强的舞种“恰恰”的教学中，通常是按照two、three、cha、cha、one的节奏均匀的喊出，这就会使学生一直去追着节奏做动作，尤其是对于基础比较薄弱的学生来说会十分辛苦，如果这个时候把three这一节拍延长一些让学生做一些挤压，就会使cha、cha拍节的爆发力更强，在音乐节奏的训练时，学生必须按照节奏口令进行练习，这样长期训练下来学生对音乐节奏的掌握程度会