

# “健康中国”视角下高校排舞教学与学生身心健康关系研究

韦俊

西安交通大学城市学院, 中国·陕西 西安 710018

**摘要:** 随着“健康中国”战略的深入推进, 提高国民体质健康水平已成为中国社会发展的重要目标。当前, 大学生在成长过程中面临激烈的社会竞争, 保持健康身心对于国家与个人成长具有重要意义。排舞作为一种新兴体育运动, 对于提高学生身心健康具有重要作用。论文阐述了健康中国战略提出背景及其意义, 分析了排舞对于学生身心健康的积极作用, 指出目前排舞教学中存在的问题, 提出在健康中国视角下, 高校排舞教学提高学生身心健康的实施策略, 希望能够提升学生身体素质, 营造健康生活理念。

**关键词:** 健康中国; 排舞; 身心健康; 教学

## Research on the Relationship between College Dance Teaching and Students' Physical and Mental Health from the Perspective of "Healthy China"

Jun Wei

Xi'an Jiaotong University City College, Xi'an, Shaanxi, 710018, China

**Abstract:** With the deepening of the "healthy China" strategy, improving the physical health level of the people has become an important goal of China's social development. Currently, college students face fierce social competition during their growth process, and maintaining a healthy body and mind is of great significance for the growth of the country and individuals. Row dancing, as an emerging sport, plays an important role in improving students' physical and mental health. The paper elaborates on the background and significance of the Healthy China strategy, analyzes the positive role of row dance in promoting students' physical and mental health, points out the problems in current row dance teaching, and proposes implementation strategies for improving students' physical and mental health in college row dance teaching from the perspective of Healthy China. It is hoped that this can enhance students' physical fitness and create a healthy lifestyle concept.

**Keywords:** healthy China; row dance; physical and mental health; teaching

### 0 前言

在高校教育工作中, 学生的身心健康关系着学生的健康成长。然而, 目前中国大学生身心健康存在各种问题, 不仅身体素质逐年下降, 心理健康问题频发。“健康中国”战略的提出, 就是为了将提高国民身体素质纳入国家发展战略中, 提高全民身体素质。排舞作为一种新的体育运动, 融合了舞蹈、音乐、体操队形多种参与形式, 包含德育、智育、体育、美育等多个方面的作用和价值, 同时也是团队团结的一种运动。通过排舞来提高学生的身体健康水平, 有助于实现健康中国的目标规划, 提升大学生身心健康水平。

### 1 “健康中国”提出背景及意义

随着中国社会经济的发展, 居民生活水平提高, 人均寿命得到大幅提升, 中国居民主要健康指标优于中高收入国家平均水平。随着城市化进程的加快, 一些慢性病也成为影响居民健康的主要因素。大学生作为青年群体, 近年来糖尿病、肥胖等非传统疾病影响着他们的健康。一些在校大学生

出现猝死等现象, 反映了目前国民身体健康水平还存在种种问题。保持健康的生活理念, 在全社会营造健康向上的运动氛围, 对于提高中国国民身体素质有重要意义。

#### 1.1 “健康中国”的提出, 有助于实现全民健康

2016年8月26日, 习近平总书记主持召开中共中央政治局会议, 审议通过“健康中国2030”规划纲要。通过该纲要, 对全面建成小康社会、加快推进社会主义现代化具有重大意义。随着我国迈入中高收入国家, 国民生活幸福指数不断提高, 实现全面健康, 成为中国社会全面发展的重要标志。健康中国的提出, 促使国家更加关注社会大众的身体健康, 从宏观战略层面, 为群众创造健康的生活环境, 提升社会发展整体水平。随着健康中国战略的提出, 国家加大对社会体育活动的支持力度, 积极打造社区体育健身中心, 加快全民健身活动的推进, 在全社会形成健康生活氛围, 助力全民身体素质的提升, 最终实现全民健康。

#### 1.2 打造具有中国特色的养老医疗体系

随着中国人口老龄化加快, 为人民群众提供全方位、

全周期健康服务,是健康中国的重要目标。目前,中国养老体系初步建立,医疗资源能够满足人民群众的健康需求。然而,随着人口老龄化加快,养老与医疗业面临着资源分配不均衡、过度医疗等问题,加快构建具有中国特色的养老医疗体系十分必要。“健康中国”的提出,就是健全现有养老医疗体系,全面取消以药养医,健全药品供应保障制度。在日常工作中,坚持预防为主,倡导健康文明的生活方式,加强人口发展战略研究。积极应对人口老龄化,构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境,推进医养结合,加快老龄事业和产业发展。通过“健康中国”战略,促进广大人民群众养成良好的生活习惯,提升身体素质。

## 2 高校排舞教学对学生身心健康积极意义

### 2.1 有助于学生身心健康的全面发展

排舞作为一种全身运动,既有团队性质,又可以一人独舞,具有较高的灵活性。排舞在高校中广泛普及,通过舞蹈的形式增强学生的体质,同时还能借助舞蹈中的音乐,缓解学生的紧张情绪,营造轻松欢快的氛围,陶冶学生情操。对于一些压力过大的学生来说,通过排舞可以将身心压力放松,宣泄情绪。此外,排舞往往以集体活动的形式出现,在排舞练习与表演环节,可以加大学生之间的交流与配合,塑造和谐的师生关系。对于大学生来说,他们充满朝气与活力,热爱艺术。排舞具有舞蹈阳光、节奏感强等特点,可以充分展示青年人的活力。在排舞运动中,学生能够塑造良好的身形与气质,丰富课外生活,提高艺术审美能力。作为一种兼具舞蹈、音乐、体育运动的综合性活动,排舞有助于学生身心健康的全面发展,为大学生营造和谐的人际关系,提高身体素质。

### 2.2 有助于学生养成健康生活理念

目前大学生在进入学校后,由于缺乏有效监督与管理,往往生活作息不规律,缺乏自律,没有养成监督的生活理念。排舞作为一种体育活动,能够激发学生的运动兴趣,形成良好的运动习惯,进而培养健康的生活理念,提高身心健康水平。在排舞练习与表演中,学生既能享受到运动带来的酣畅淋漓,同时又具有舞蹈审美功能,让学生体会到艺术的魅力,在潜移默化中改变学生的审美观念。通过体育运动与艺术的熏陶,学生逐渐认识到健康生活的重要性,在日常生活中养成良好的运动习惯与审美,从而在整个大学生涯期间保持自律,并在进入社会后保持健康生活理念。

### 2.3 对学生身体素质要求低、简单易学

相比其他体育运动方式,排舞对于学习者的身体素质要求低,更适合没有体育特长的普通学生学习。排舞的曲目众多,而每一个曲目有固定的动作,学习者只要按照自己的节奏控制自己的肢体即可。对于大学生来说,虽然排舞的动作众多,但是主要集中地肢体与脚步上,只要熟练练习后,对于身体的柔韧性与力量要求较低,相比篮球、足球等运动

来说,更适合广大学生,适应人群更为广泛。部分大学生平时缺乏锻炼,如果贸然剧烈运动,可能会对身体产生损伤,而排舞则运动轻松,更适合普通大学生。在学习难度上,排舞只要记住基本的动作即可,学生可以根据自己的理解自由发挥,充分发挥自己的创造力与想象力,使学生在排舞运动中享受个性化展示,而不是机械的舞蹈。大学生课外时间有限,排舞简单易学,能够降低学生的学习难度,提高他们的参与积极性。

### 2.4 对器材设备和场地没有过高的要求

排舞既可以一个人独舞,也可以一群人参加,没有固定的人数限制。在活动场地与器材选择上,只要有足够平坦的空间,加上音乐播放设备,就可以让整个活动顺利开展。相比其他形式的体育活动,排舞无需体育器材与场地支持,只要有足够的人员参与其中即可。此外,排舞对于参加人员的水平不受限制,动作简单,只要有学生愿意参加就可以随时加入,没有过多的规则约束,更适合大众参与其中。由在排舞的运动形式上,也不需要提前编排动作,舞蹈的形式多种多样,只要健康欢快就可以。

## 3 当前高校排舞教学存在的问题

### 3.1 教学理论体系不健全

排舞作为一种体育健身项目,引入中国的时间不过短短十多年。由于引入中国的时间较短,排舞并没有像舞蹈或者健美操那样形成完善的教学理论体系。虽然国外对于排舞的教学与应用有较为成熟的案例,但是受制于教育理念及体育运动观念的影响,目前中国排舞教学理论体系仍然存在不健全的问题。多数排舞教学更多是从其他运动项目上借鉴并加以改进。此外,在教学环节,排舞更多作为体育运动的一个项目体现,相关运动研究与理论更多侧重于教学,没有从学生身心健康角度看待,导致排舞运动的推广侧重于健身,未能认识到其对学生心理健康的积极作用。高校只有完善教学理论体系,才能挖掘排舞对于学生身心健康发展的影响,促进教学水平不断提升。

### 3.2 师资力量不足

由于排舞在中国高校体育课程中起步较晚,因此缺乏专业的排舞教师。现有的排舞教师主要是由健美操专业的教师或者是体育舞蹈专业的教师来担任,而由于这部分教师是由其他专业半路转到的排舞专业,所以普遍存在专业知识水平不高的问题,对排舞运动的相关知识缺乏深入的、系统的了解,自身的排舞专业技术水平也较低。此外,部分高校缺乏对排舞教师专业培训,一些排舞教师在教学中存在教育理念滞后、教学方法单一的问题,不利于排舞教学课程质量的提升。多数排舞教师在教学中缺乏较高的专业素养,没有及时总结教学经验,提升教学水平。

### 3.3 高校排舞教学设施不够完善

虽然排舞对于场地设施的要求不高,但是在教学中,

如果能够创造更为优越的教学环境,显然更有利于学生全身心投入到排舞运动中。目前,多数高校受制于体育场馆面积有限,在排舞教学中主要在室外进行,且缺乏专业的舞蹈场地,主要是在水泥地面进行,这就导致部分舞蹈动作无法完成,从而影响了排舞运动的多样化。不仅如此,在开设了排舞教学的高校中,绝大部分高校在排舞教学设施上的投入都较少,很多高校的排舞教学设备就是录音机或者是小型的移动音响,教学设备的落后,也在一定程度上对高校排舞教学的发展造成了不利的影响。在排舞教学中,充分改造现有运动场地,加强硬件设备水平,有助于提高排舞的教学效果,更好地促进学生身心健康发展。

## 4 “健康中国”视角下排舞教学促进学生身心健康策略

### 4.1 重视排舞教学内容的组织和完善

在排舞教学中,要从学生身心健康出发,设计出符合当代大学生审美与健康发展的课程内容。首先,在开展教学活动时,要注意排舞教学的健身作用,在动作舞蹈设计上要充满活力,能够起到强身健体的作用,在动作设计时考虑到学生的健身需求;其次,排舞在音乐与动作编排上,需要从学生的兴趣入手,根据学生的兴趣爱好,科学改编排舞的音乐内容与动作,在保证健身的同时,增加一些健美因素,保持课程内容健康向上;最后,在排舞教学中适当增加一些艺术性,适当的融入形体训练、体育舞蹈的因素等,从多个方面多个角度来组织和完善现有的教学内容,促进高校健身排舞活动的顺利、高效开展。

### 4.2 加强排舞的优化与创新

排舞作为一种新的体育运动类型,教师在教学环节,应当根据排舞的特点,展开针对性教学。在排舞教学中,要根据学生的实际情况,选择灵活的教学方法,加强排舞的优化与创新,从而满足学生的身心健康需求。在课堂教学环节,要充分激发学生的参与兴趣,改变学生被动学习的弊端,加强师生互动,必要时教师可以亲自参与到排舞运动中,带动学生参与热情。在教学内容创新方面,要凸显“知识、能力、素质”三位一体的教学方法,采用探索式教学等方式,鼓励学生自己创作排舞动作。作为教师,还可以丰富教学方法。例如,可以组织学生组织排舞竞赛或者小游戏等方式,提高课堂教学的生动性,使学生在学环节更加专注,充满兴趣。

### 4.3 重视排舞教师专业水平的提升

高校排舞教学要想取得成功,专业教师水平直接关系到学生的参与效果。要重视教师在排舞教学中的专业水平提升,建设一支高水平的师资队伍。第一,应注意加强任课教师的业务进修工作。因排舞是一项新兴的体育运动项目,所

以多数任课教师都是非健身排舞专业出身的,而且任课教师队伍存在着明显的年轻化的现象。因此,针对这一情况,学校应有计划、有意识的开展健身排舞任课教师的业务进修工作,通过组织任课教师进行理论培训、技术培训或者是学历进修等多种方式来提高高校健身排舞任课教师的专业水平。第二,还应根据本校的实际情况,制定有针对性的激励政策和激励制度,通过科学完善的激励制度来激发任课教师的教学积极性,并引导任课教师积极、主动、能动的进行自我学习和自我完善,并以此来实现任课教师自身专业水平的不断提升。

### 4.4 定期的举办排舞比赛

适当的体育比赛,不仅可以丰富校园文化生活,同时借助比赛这一方式,还能培养学生的团队意识,凝聚人心,使学生充满集体荣誉感。高校要定期举办排舞比赛,这样不但可以给优秀排舞表演者提供施展才华的空间与舞台,还能在校内营造积极健康的校园文化。在举办排舞比赛时,可以组织学生进行舞蹈编排方面的创新,或者邀请专业表演团队指导,提高排舞的训练水平。为了鼓励学生积极参与,高校可以设置一定的荣誉奖励,使学生积极参与比赛。为了扩大排舞运动的影响力,各高校之间还可以展开竞赛,进一步扩大排舞在青少年之间的影响力,激发他们的学习这类舞蹈的兴趣,强化自身体质,促进身心健康共同进步,也促进了排舞运动在高校体育课堂中极大的普及和推广。

## 5 结语

排舞作为一种形式简单、容易学习的体育运动,深受学生的喜爱。排舞能够促进学生身心健康发展,提高学生身体协调能力。高校要加大对排舞的推广,将排舞融入大学生生活中,使学生养成健康的生活习惯,提高身体素质。

### 参考文献:

- [1] 杨永华.湖南省社区在“健康中国”背景下排舞运动的推广策略分析[J].辽宁青年,2023(8):163-164.
- [2] 赵丽娜.健康中国视域下排舞与岭南民族舞的融合研究[J].艺术品鉴,2019(8X):169-170.
- [3] 吴雯雯.健康中国视角下校园排舞运动开展现状研究[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2022(10):210-213.

作者简介:韦俊(1985-),女,中国河南平顶山人,硕士,副教授,从事学校体育、运动训练研究。

课题项目:陕西省“十四五”教育科学规划2022年度课题:课题名称:健康中国视域下高校排舞教学促进学生身心健康的实证研究(项目编号:SGH22Y1725)。