

基于健康中国视角：探索高校排舞教学如何促进学生身心健康

韦俊

西安交通大学城市学院，中国·陕西 西安 710018

摘要：排舞教学又被称为健身舞教学，指的是学生排成一排开展的舞蹈，在这样的教学模式中学生的团队合作能力能够得到锻炼与培养，让学生感受到舞蹈的魅力，激发学生参与舞蹈学习的热情，让学生在排舞的学习中提升审美能力、陶冶情操，促进学生的身心健康发展，推动高校教育改革与素质教育的实施。因此，为了在高校教学中提升排舞教学的质量，为了发挥排舞教学的优势推动学生的身心健康成长与综合发展，论文将基于健康中国视角，对高校排舞教学有效开展的方法进行探究。

关键词：健康中国；高校排舞；身心健康发展；素质教育；教学创新

From the Perspective of Healthy China: Exploring How Dance Teaching in Universities can Promote Students' Physical and Mental Health

Jun Wei

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

Abstract: Row dance teaching, also known as fitness dance teaching, refers to the dance performed by students in a row. In this teaching mode, students' teamwork ability can be exercised and cultivated, allowing them to feel the charm of dance, stimulate their enthusiasm for participating in dance learning, enhance their aesthetic ability and cultivate their sentiment through row dance learning, promote their physical and mental health development, and promote the implementation of higher education reform and quality education. Therefore, in order to improve the quality of choreography teaching in universities and to leverage the advantages of choreography teaching to promote students' physical and mental health growth and comprehensive development, this paper will explore effective methods for implementing choreography teaching in universities from the perspective of a healthy China.

Keywords: healthy China; college line dancing; physical and mental health development; competence education; teaching innovation

0 前言

健康中国是一个以人民健康为中心的国家发展战略。它不仅关注个体的健康，更着眼于整个国家的健康水平提升。高校学生是中国的未来，也是推动社会发展的核心力量，健康中国视角下高校应重视学生身心健康发展，推动全民健康国家发展战略的实施。但是想要达到这一教学目标必须创新教学观念、更新教学方式，探索科学、有效的教学手段，这样才能促进高校学生的身心健康发展。就像高校排舞教学中，由于排舞教学是一项团体类运动，并且其中蕴含着丰富的艺术信息，所以通过排舞教学促进高校学生的身心健康发展具有重要意义。

1 高校排舞教学对学生身心健康发展起到的积极作用

1.1 能够缓解学生紧张的学习压力

高校排舞教学对学生的身心健康发展发挥着积极的作

用，首先排舞教学能够缓解学生紧张的学习压力，为学生接下来开展更加有效的教学奠定基础。因为排舞教学是舞蹈教学的重要组成部分，在排舞教学中学生们通过团队合作完成舞蹈表演、舞蹈学习。而舞蹈表演和舞蹈学习正是缓解学生紧张学习压力的重要途径，避免学生因为学习压力过大、学习紧张出现的消极心理，为学生的身心健康发展创设出好的环境。再加上高校学生本身学习压力较大，缓解学生紧张的学习压力是教育部门对新时代高校教育提出的要求，而排舞教学的开展正是贯彻落实这一要求的体现，通过排舞教学让学生在舞蹈表演中感受到学习的乐趣、引导学生树立正确价值观、培养学生的团队合作能力等，这些能力正是每个学生未来学习和发展中必须具备的技能，所以高校排舞教学中促进学生身心健康发展有效缓解了学生紧张的学习压力，体现出了高校排舞教学对学生身心健康发展起到的积极作用。

1.2 提高学生的艺术欣赏能力与表演能力

提升高校学生的艺术欣赏能力与表演能力，这是排舞

教学发挥的作用与优势,因为排舞教学本身就是舞蹈教学的体现,学生在舞蹈教学中能够感受到舞蹈的魅力,有助于激发学生舞蹈学习的热情,而学生舞蹈表演能力的提升能够促进艺术欣赏能力的提升,在未来的生活中、学习中以艺术的眼光面对生活,促进学生德智体美劳的全面发展,推动素质教育的发展。此外,提高学生的艺术表演能力和欣赏能力能够陶冶学生情操,让学生在紧张的学习压力中放松心情,有助于激发学生学习的积极性,提高整体课堂教学质量,树立积极的心态面对学习、面对生活,进而促进学生身心健康发展与成长,体现出高校排舞教学中促进学生身心健康发展的积极作用与优势。

2 高校排舞教学促进学生身心健康发展遇到的问题

2.1 排舞教学形式单一影响, 学生参与兴趣

排舞教学形式单一是目前高校排舞教学中较为常见的问题,这一问题严重影响了学生参与排舞学习的兴趣,无法通过排舞教学促进学生的身心健康发展。例如,排舞教学中教师示范、学习模仿方式进行教学,并且长时间没有创新教学方式,尽管这种教学方法也是排舞教学开展的体现,但是学生无法自主学习,所以无法在排舞学习中感受到乐趣。再或者是排舞教学中没有结合学生个性化差异,单一的教学内容、单一的教学目标无法满足学生的个性化需求,一些学生因为学习内容难度较大失去学习兴趣,还有部分学生在排舞学习中由于学习内容过于简单失去学习热情,最终导致整个高校排舞教学质量下降,学生的身心健康发展受到一定影响。

2.2 小组划分不科学, 打击部分学生舞蹈学习热情

排舞是学生成排开展的舞蹈,所以在排舞教学中教师应将学生进行科学的小组划分,以小组为单位让学生站成一排进行舞蹈。因此在小组划分的时候需要考虑到学生的个性化差异,保障小组成员之间的舞蹈技能与水平相近,这样才能保障排舞的有序开展。而当前高校排舞的教学中小组划分没有考虑学生的实际情况,如同一个小组之间每个学生的舞蹈水平不同,在开展排舞练习的时候无法保障小组舞蹈统一,严重影响着排舞的有序开展。另外,小组成员没有及时的调整,又或者是划分成员时对学生的了解缺少等等,这些问题都会造成排舞教学的质量下降,无法通过排舞教学促进学生的身心健康发展,所以在排舞训练中以及排舞教学中教师应结合学生个性化差异设计进行小组划分,保障小组成员的公平性、科学性。

3 高校排舞教学促进学生身心健康发展的策略

3.1 组织开展排舞表演, 减轻学生学习压力

高校排舞教学中促进学生身心健康发展教师可以组织学生开展排舞表演,通过表演缓解学生紧张的学习压力,让学生观看排舞表演感受舞蹈的魅力,激发学生舞蹈学习的热

情,从而自发参与到排舞的练习中,促进学生的身心健康发展与成长。另外,组织学生开展排舞表演能够为学生交流与互动创设出好的环境,让学生在交流与互动中学习、成长,从而促进学生的身心健康发展,创新教学方式营造艺术氛围浓厚的学习环境。再加上高校学生本身就处在身心健康发展的关键时期,如果学习压力较大会影响学生心理发展,通过排舞表演的开展丰富学生的业余活动,让学生在业余活动中感受到舞蹈的魅力,激发学生学习的主动性、积极性,陶冶学生情操,创新高校教学方法,为学生综合能力、身心健康发展创设出好的环境,推动素质教育实施。所以高效舞蹈教学中促进学生身心发展教师可以组织学生开展舞蹈竞赛,并且创新舞蹈竞赛的方式,通过课后排舞表演、校园排舞竞赛的方式促进学生身心发展,改变以往教学模式中过度重视学生专业成绩,忽略学生身心健康发展的现象,让每一个学生都能在排舞的教学中感受到舞蹈的魅力,缓解紧张学习压力。

3.2 在排舞教学中提高学生的艺术审美能力

排舞教学是舞蹈艺术展现的重要途径,高校的排舞教学能够培养学生的艺术审美能力,让学生在排舞的练习中感受艺术的魅力,激发学生舞蹈学习的热情。因此在高校排舞教学中促进学生身心健康发展,教师可以重视对学生的审美教育,提高学生的审美能力,让学生以艺术的眼光面对生活,并且有发现美的能力。例如排舞教学中可以讲解舞蹈魅力所在,或者是排舞教学中讲解艺术表现方式等等,在这样的排舞教学中学生不仅能够学习更多排舞技巧,还可以让学生以艺术的眼光欣赏排舞,陶冶学生情操的同时提升学生审美能力,促进学生的身心健康发展。另外,高校学生已经具备了一定的审美能力,所以通过排舞教学学生能够以艺术的眼光去欣赏舞蹈,在舞蹈的欣赏中激发学习参与排舞的兴趣,通过排舞表演和练习获取更多的快乐,在这样的教学模式中学生的身心健康发展得到保障,良好的学习习惯得到培养,推动素质教育实施的同时促进高校学生的身心健康发展,贯彻落实素质教育提出的教学要求,为高校学生未来的就业打好基础。

3.3 深入讲解排舞动作技巧, 提升学生舞蹈能力

对于排舞动作技巧的深入讲解能够让学生掌握与学习排舞技能,有助于帮助学生建立足够的信心,让学生参与到排舞的练习当中,提高舞蹈表演能力,并且在舞蹈的练习中提升发现美、感知美的能力,促进学生的身心健康发展。例如,高校排舞教学中教师可以通过示范的方式展示排舞的动态美,激发学生参与排舞练习的热情。当学生们沉浸在排舞练习的过程中教师可以深入讲解每一个动作所呈现的美,在这样的教学方式中整个排舞教学的质量得到提升,学生们也能够能够在排舞的练习中获取更好的体验,感受舞蹈的魅力,并且在舞蹈的学习中陶冶情操,缓解紧张的学习压力,促进高校学生身心健康成长与发展。另外,深入的排舞动作技巧能

够让学生掌握排舞技能,有助于培养学生对舞蹈的兴趣,让学生主动参加一些舞蹈社团,进而丰富学生的文化活动,让学生在专业学习的同时也可以通过舞蹈陶冶情操,让学生愉悦的度过大学期间的学习与生活,为学生的身心健康成长与学习创设出好的环境,激发学生舞蹈学习兴趣、学习热情,培养学生业余爱好推动素质教育的实施,贯彻落实素质教育背景下高校教学改革、教学创新,让每一个学生都能在高校得到更好的学习与生活。

3.4 通过排舞比赛促进学生与学生之间的交流互动

组织开展排舞比赛,让学生在比赛中相互沟通、相互交流,这样可以营造浓厚的排舞练习氛围,并且在比赛的过程中让学生讲述自己排舞练习的心得体会,为学生的沟通搭建桥梁,促进学生身心健康发展。例如,学校可以组织学生开展班级为单位的排舞比赛,优秀的班级或者是表现突出的个人教师可以给予一些奖励和表扬,再或者是教师可以通过年级为单位组织开展排舞比赛,以此来丰富排舞比赛的形式,对于学生而言,在排舞比赛的过程中与其他同学能够有更多交流的机会,相互探究排舞学习的心得体会,同时提高学生对艺术欣赏能力、审美能力等多方面能力,在比赛的过程中促进学生身心健康成长。另外,比赛可以激发学生的好胜心理,让学生在好胜心理的驱使下主动的参与其中,认识自身对排舞技能的掌握情况,有助于学生树立正确的学习目标、练习方向,在未来的学习中、生活中能够主动参与到排舞的练习当中,通过排舞练习强健自身身体素质,养成克服困难的精神和品质等等,进而促进学生的身心健康发展,推动素质教育的实施,发挥排舞教学的作用与优势,让学生在比赛中不断提升自己,全面发挥排舞教学的作用与优势。

3.5 讲述排舞练习故事,引导学生树立正确价值观

讲解排舞练习的故事,让学生在故事的熏陶下树立正确的观念,从而培养学生克服困难的精神和品质,同时让学生感受到排舞的魅力,激发学生参与排舞练习的热情。再加上排舞练习中有很多具有教育意义的故事,这些故事在排舞教学中的应用能够发挥更大的作用,如让学生感受这些故事中的精神、学习故事中主人公的品质等,这样学生就可以在排舞的练习中、学习中具备克服困难、乐观的精神,从而促进学生的身心健康发展。例如,教师可以讲解某位同学在排舞练习中克服困难、坚持不懈的精神和品质,再或者是教师可以讲解某小组团结合作开展练习的品质等,以此来培养学生团结的品质和克服困难的精神,在排舞的练习中不断提升自己。这样的排舞教学方式不仅能够拓展教学资源,更重要的是让学生在故事熏陶下树立正确的观念,让学生具备不怕困难、顽强拼搏的品质和精神,这对学生未

来的学习与生活具有重要意义,促进学生身心健康成长的同时提高排舞教学的质量,推动素质教育实施。

3.6 优化与总结排舞教学评价方案,提升排舞教学针对性

不断的优化和总结排舞教学的方案,在总结中发现问题,在解决问题中优化排舞教学,从而提高排舞教学的针对性,让每一个学生都可以参与到排舞的练习当中,提高学生的审美能力与艺术水平,促进学生的身心健康发展。另外,总结与优化排舞教学方案能够推动排舞教学的创新,探索更多科学有效的排舞教学方法,以此来推动排舞教学的改革,为学生的身心健康成长创设出好的环境。例如,在开展排舞教学后教师可以让学生讲解自己的学习感受、学习体验,又或者是排舞教学完成后教师可以让学生讲解自己学习中的问题等,这样教师可以全面的了解学生。此外,教师可以对学生排舞练习情况给予评价,如学生排舞练习中的表现,让学生认识自己的学习情况,接下来的排舞练习中调整方案,提升排舞教学的针对性,为学生的身心健康成长与发展创设出好的环境。

4 结语

总之,高校排舞教学对促进学生身心健康成长与发展发挥着重要的作用,高校在排舞教学中应不断的创新方式、优化教学观念,探索科学、有效的排舞教学手段,为学生排舞的学习创设出好的环境,让学生在排舞练习中感受排舞的魅力,同时提高审美能力、缓解紧张的学习压力,促进学生的身心健康成长与发展。

参考文献:

- [1] 孟莉.排舞对高校学生身心健康的影响[J].当代体育科技,2013,3(23):2.
- [2] 刘颖,闫坤,李海滨.排舞对大学女生身心健康影响的实验研究[J].武魂,2013(4):122-124.
- [3] 杨玉霞.排舞对女大学生身心健康的影响[J].黑龙江科技信息,2011(32).
- [4] 宋龙.浅析高校拉丁舞公共体育选修课对学生身心健康影响[J].当代体育科技,2020,10(10):2.
- [5] 刘换霞.利用校园阳光排舞提高智障儿童身心健康水平的个案研究[J].当代体育科技,2021,11(23):3.

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。