

doi:10.3969/j.issn.1672-4348.2015.02.021

女大学生形体舞蹈课程设计要求研究

——以福建工程学院为例

徐慧文

(福建工程学院 人文学院, 福建 福州 350118)

摘要: 形体舞蹈是培养学生综合素质的一门体育课程,是普通高等学校本科专业根据培养素质教育需要而设置的体育课程之一。采用专家访谈法、问卷调查法、数理统计法等研究方法,对高校女生的形体舞蹈课程设计、实施等方面进行了充分的调查研究,并在此基础上提出普通高等学校形体舞蹈课程设计实践、组织实施原则及评价方式,以提升课程的实效性。

关键词: 高校; 形体舞蹈; 女大学生; 课程设计

中图分类号: G633.951

文献标志码: A

文章编号: 1672-4348(2015)02-0201-04

Studies on the design of femals students' shaping dance course:

A case study of Fujian University of Technology

Xu Huiwen

(School of Humanities, Fujian University of Technology, Fuzhou 350118, China)

Abstract: Shaping dance is a physical education course to develop the comprehensive quality of students, which is a normal undergraduate course designed catered to the requirements of the quality education. By using the methods of expert interviews, questionnaire survey and mathematical statistics, an investigation into the design and implementation of shaping dance course of female students is conducted. The guideline of normal undergraduate universities' shaping dance design and practice, oranzation and implementation as well as evaluation modes are proposed to uplift the efficiency of the course.

Keywords: college/university; shaping dance; female student; course design

近年来,形体舞蹈作为体育教育课程中出现的新形式,正以其自身具有的健身价值以及独特的艺术魅力,吸引着广大高校女大学生的喜爱。通过参与形体舞蹈的学习,将会有利于女大学生获得良好的身体素质,形成得体的身体姿势,养成积极的精神面貌,塑造优雅的举止行为,提升高贵典雅的气质。^[1] 因此,普通高校科学全面系统的形体舞蹈课程无疑会使女大学生未来在求职应聘、参与社会竞争和日常生活都终身受益^[2],因而逐渐成为新形势下我国普通高等学校无可替代的特色体育课程之一。

一、研究对象与研究方法

(一) 研究对象

本研究在福建工程学院展开,该学校 2014 学年上学期选课学校公选课“形体舞蹈”的女大学生均为本次研究的研究人选,研究对象为该公选课的设计。

(二) 研究方法

1. 访谈法

为了开展相关研究,笔者对表 1 中四个方面的专家进行了访谈。

收稿日期: 2015-01-20

作者简介: 徐慧文(1978-),女(汉),福建漳州人,讲师,硕士,主要研究方向:音乐、舞蹈教育、形体舞蹈。

表 1 专家的基本情况
Tab.1 Experts personal profile

专家领域	人数/人	职称
形体舞蹈	5	教授,副教授
运动训练	2	副教授
体育课程设置	1	教授
心理学	1	副教授

2. 问卷调查法

(1)问卷设计

通过对相关文献资料进行查阅,走访相关专家,最后进行问卷设计。问卷填写对象为 2013 – 2014 下学期福建工程学院形体舞蹈公选课的女大学生。为了进行研究,在对于调查问卷进行审慎的分析和修改之后,确定两份问卷。

(2)问卷的效度检验

问卷在专家评价的过程中,获得了 6 名专家的评判。根据其对问卷的效度的评价,问卷一和问卷二的平均分都大于 9.0,效度满足调查的要求。

表 2 问卷的效度检验
Tab.2 Validity test of questionnaires

专家位数	1	2	3	4	5	6	平均
问卷一	9.3	9.1	9.2	8.9	8.9	9.3	9.1
问卷二	9.2	8.9	9.1	9.2	9.1	9.5	9.1

(3)问卷发放与回收

问卷按照电子问卷和纸质问卷两种形式进行发放和回收。面向福建工程学院学生选择形体舞蹈课程的女大学生,问卷共计发放 100 份,共计回收问卷 100 份,有效问卷共计 89 份,问卷有效率为 89%;同时,向有关专业专家共计发放 8 份问卷,回收 8 份问卷,回收率为 100%,8 份问卷均有效,有效率 100%。

二、高校形体舞蹈课程的设计

相对于健美操、球类运动和田径项目,高校形体舞蹈课程的开设并不是十分普及。^[3] 为了对于高校形体舞蹈课程内容进行设计,论文进行了如下先期研究:

(一)高校形体舞蹈课程学时进度的设定

通过访谈,笔者对于高校形体舞蹈课程学时进度进行了了解,得到的基本情况如表 3。

1. 总学时

从表 3 中可以看出,我国主要高校的形体舞蹈

选修课程一般占用 32 学时,福建医科大学和福建职业技术学院该课程的学时比较少,仅有 18 学时。

表 3 福建部分高校形体舞蹈选修课程的学时进度情况
Tab.3 Schedule of students' shaping dance elective course in some universities

	总学时/ 学时	周课次/ 次	课时/min
福建工程学院	24	1	90
福州大学	32	1	90
福建师范大学福清分校	32	1	90
福建医科大学	18	1	90
闽江学院	32	1	90
福建职业技术学院	18	1	90
江夏学院	36	1	135

在访谈中,笔者还了解到,在大多数形体舞蹈教师的理念中,32 个学时的形体舞蹈课程对于女大学生来说已经比较充分了。但是,如果让大学生每天都保持形体训练,对于大学生来说可能有一定的困难。在这样的背景下,需要让大学生在一定的有计划的学时内进行掌握形体训练的方式和方法,也算是为未来的体育习惯的培养开了一个好头。因而从总学时来看,目前的学时设计,基本上还是比较科学、合理的。

2. 周课次

如表 3,在接受调查的高校中,7 位专家表示形体舞蹈课每周两次为最佳,但是实际上学生每周只有一次形体舞蹈课。他们指出,保持周两次的频率能够使大学生的身体得到充分、适宜的刺激,这种观点与运动学家对于运动的看法也是一致的。^[4] 然而,从现状上来说,根据高校课程的频次,每周开设两次体育课尚且有难度,更不用提合理安排两次形体舞蹈课程了。

3. 课时

关于课时,形体老师都根据自己的授课情况给出了自己的意见。其中有三成教师认为,高校女生的形体课程可以根据健身房的具体情况安排课程,每次进行 1 h 的训练即可,大部分老师认为:应该将课程时间延长至 1.5 h 左右。教师们普遍认为高校女大学生的形体舞蹈课程需要包括热身、地面部分、把杆部分、中间部分和放松部分这五个部分,在训练中增添一定的理论知识介绍,则需要 1.5 h 的时间是比较松紧适度的。

(二) 高校形体舞蹈课程内容的选定

高校形体舞蹈课程内容的选定需要结合形体舞蹈本身的教学内容和当代大学女生的特点来选定。笔者认为:形体教学不仅仅要帮助大学女生矫正姿态和训练舞姿,还要帮助她们锻炼出健美的形体,同时对于减肥、塑身、形体等相关理论知识也要掌握到位。因而在教学中,可将相关的教学内容按照基本姿态舞蹈舞姿、形体健美和理论知识 4 个部分进行划分。^[5]

1. 基本姿态训练

基本姿态的训练能够帮助女大学生保持良好的体态,纠正不正当的形体,在保持健康的同时使得自身更加挺拔、美丽。在教学过程中,笔者还将舞蹈基础训练的相关内容融入到教学过程当中,使得学生能够在教学过程中感受美、表现美,提高教学的实效性。

2. 舞蹈舞姿训练

舞蹈舞姿训练更加偏重于舞蹈教学,这一教学内容能够让学生在基本姿态训练的基础上学会一定的芭蕾舞、民间舞、现代舞等,从而具备一定的舞蹈基础,愉悦身心。^[6]

3. 形体健美训练

形体健美训练对于现代女大学生来说是一个极为重要的训练门类。许多女生面临着过于肥胖

或者消瘦的情况,都需要通过形体健美训练来提升自身形体美。形体健美训练侧重于增强女生体质,消耗多余脂肪,在训练内容上主要采用素质练习、热身练习、力量练习等方式进行,主要是在消耗脂肪的过程中提升女生自身的体质素质,同时达到减肥、塑身或者改善体质的效果。

4. 有关科学理论知识学习

形体训练不仅仅是一种体育锻炼,更和生活 中的各个元素息息相关。因而,在理论知识部分,教师不仅教授以上三个方面教学内容的理论知识,还应增加一些与形体相关的现代礼仪、健康、养生、健身常识等。这些理论知识的了解有助于学生对于自我的形体训练产生认同感,使得自身的形体训练活动能够有效地坚持下去。

三、普通高等学校形体舞蹈课程 设计实践、组织实施原则及评价方式

(一) 普通高等学校形体舞蹈课程学时及内 容设计

普通高等学校形体舞蹈课程可设置一学期开 展 24 学时,每周 2 学时,12 周完成。具体来说, 在学时内,各项活动的安排时间和内容设计如下 (见表 4):

表 4 形体舞蹈实践课程内容设计
Tab.4 Content design of shaping dance practice course

顺序	教学项目	课程内容	训练目标	课时/min
1	热身运动组合(一) (二)	自编七个从头到脚的动作元素。 间歇动作:移重心波德勃拉和移 重心压肩转腰。	上肢下肢伸拉运动 脊柱波浪式运动 前旁后腿运动 划船式侧腰运动 迎风展翅姿态	40
2	呼吸放松	以瑜伽活动基本动作为主,调整 身体呼吸	伸拉放松肌肉	5
3	地面训练	继续利用瑜伽活动的基本动作, 进行有效的力量性、柔韧性 训练。	坐姿、头颈部位练习 胸背部腹部腰部练习 伸腿练习	20
4	把杆舞姿训练	借助把杆,进行芭蕾舞、现代舞 等舞蹈基本姿态的训练,使得学 生在端正身姿的过程中感受到 舞蹈的美感。	一位站姿 一位蹲(plie) 二位蹲(plie) 一位立半脚掌(releve)	10
5	中间舞姿训练	离把后的站、立、简单舞姿的 训练。	姿态一:准备、preparation 和贵妃走姿 姿态二:迎风展翅一 姿态三:迎风展翅二	10
6	伸拉、放松与相关科 学理论知识	采用瑜伽练习的方式,进行伸拉 与放松练习。	调整心率 伸、拉、抖动放松肌肉	5 合计:90 min

(二)普通高等学校形体舞蹈课程内容的组织实施原则

形体舞蹈课程教学本身和田径、足球一样属于高等学校体育教学范畴,因而必须和普通高等学校体育教学计划、培养目标相吻合和配套,其组织实施必须符合高等学校体育教学的基本原则。

1. 坚持因材施教的教学原则

形体美本身标准不同,而每位大学生自身的身体条件也是不同的,因而需要“因材施教、各个击破”。教师需要针对学生不同的问题进行有针对性的教学内容的安排,从而帮助她们减轻心理压力,激发她们内心的学习兴趣。

2. 坚持循序渐进的教学原则

形体舞蹈课程的教学,一定要循序渐进,不断推进。对于没有多少舞蹈基础的大学生,教师在教学中需要多次示范单一动作,将复杂动作分解,然后帮助学生慢慢连贯起来,在不断的重复当中巩固,形成一种学习上的“螺旋上升”模式。这样可以降低活动难度,提升学生对于课程的信心。而对于理论部分,可以采用直线式安排。

3. 坚持内外交融的教学原则

教师应该在形体舞蹈教学中坚持课堂训练和课外活动,实现内外训练和校外实习完全融合的实践教学体系,使基础课程整合与学生的专业发展相适应,有效地促进学生的专业水平和职业技

能的提升,为未来的事业发展打下良好基础。

(三)普通高等学校形体舞蹈课程的课程评价方式

对普通高等学校形体舞蹈课程的课程评价,可以使用“多维”立体式评估体系。在评价中,应坚持在女大学生自身学习实际以及进步程度上,按照形体美原则,给予她们科学合理的评价。对不同基础的女大学生取得的不同进步均给予充分的肯定,不仅仅评价其形体训练结果,更要对她们在训练过程中的学习能力、态度和智慧等方面作出全面综合科学的评价,使她们正确认识自我,在感受到学习成就的基础之上提高学习自信心。^[7]

大学生形体舞蹈教学内容应包括基本姿态、舞蹈舞姿、形体健美和科学理论知识学习几方面。在目前体育课程紧张的情况下,可根据实际情况加大舞蹈表演课程以及相关实践课程的数量,不断增加训练的时间,鼓励学生去参加一系列的比賽活动,以提高学生对于形体学习的积极性,达到“学以致用”的效果。同时,相关教学活动要根据普通高校非职业性的特点,有区别地设置教学内容,有针对性地改良传统教学方法,尊重学生的个性特点。在教学评估方面,需要进一步调整目前的教学评价、评估体系,使得学生学习的可持续性能够得到维持,学生进行的相关学习、练习活动都能够成为课程体系和评价体系的一部分。

参考文献:

- [1] 刘建敏,魏烨,郑玉光,等.健美操课内外一体化教学的实验研究[J].武汉体育大学学报,2005(5):97-99.
- [2] 单涛.女大学生形体课程教学模式的刍议[J].哈尔滨体育学院学报,2008,26(3):92-94.
- [3] 王欣.从形体美的概念看我国大学生形体课的开设[J].北京体育大学学报,2003,26(5):644-646.
- [4] 杨敏.北京市高校瑜伽选修课程设计研究[D].北京:北京体育大学,2007:30.
- [5] 徐慧文.形塑美化提升——高校大学生形体训练课探析[J].牡丹江教育学院学报,2009(6):150-151.
- [6] 沈艺.关于舞蹈艺术形体训练的研究与思考[J].沈阳音乐学院学报,2004(3):79-80.
- [7] 王皋华.体育新课程设计[M].北京:高等教育出版社,2003(8):63-64.

(责任编辑:许秀清)