

大学生排舞教学对学生身心素质的影响分析

江山

兰州资源环境职业技术大学 甘肃兰州 730000

摘要：本文重点关注大学生排舞教学给学生身心素质带来的影响，对其教学的整体情况、具体作用、现存问题以及优化策略展开系统分析。排舞教学作为高校体美融合的关键载体，具有健身性、艺术性与社交性等多种特性，可在身体机能、协调性、体态方面以及心理压力缓解、自信心培养、团队精神塑造等方面，提高学生的身心素质。当下教学存在内容同质化、方法传统、评价单一等状况。基于此提出优化教学内容、创新教学方法、完善评价体系等策略，此项研究可为高校排舞教学的改进提供一定参考，可借助排舞教学推动大学生身心实现全面发展。

关键词：大学生教育；排舞教学；身心素质；教学策略

引言

在高等教育朝着全面育人不断迈进的全新阶段里，培育大学生拥有健康的身心成为一项关键任务。当下大学生由于长时间坐着进行学习，并且面临学业以及就业这两方面的压力，普遍出现身体处于亚健康状态、心理存在焦虑等状况，他们的团队协作能力也需要提高。基于此，有健身特性、艺术特质以及社交属性的排舞教学，渐渐变成了高校体育与美育相互融合的一条关键路径。它可借助系统性的训练，对学生的身体机能起到改善作用，塑造出良好的体态，还可在集体互动过程中，减轻学生的心理压力，增强团队意识。但排舞教学在高校之中的发展依旧处在探索时期，其教学所产生的效果还没有得到充分呈现，深入剖析大学生排舞教学对于学生身心素质所造成的影响，有关键的现实意义以及教育价值。

一、大学生排舞教学的概述

大学生排舞教学是高校体育与美育融合的关键载体，它以集体性舞蹈作为核心形式，具有健身性、艺术性以及社交性等多种特性，可借助系统性教学推动学生达成身心全面发展。其教学目标主要集中在两个维度：在身体层面，借助肢体律动训练来提高学生心肺功能、肢体协调性以及核心力量，改善因久坐学习而产生的亚健康状态。在心理与社交层面，依靠集体排舞的协作性，培育学生团队意识、表现力以及自信心，减轻学业压力，促进人际交往^[1]。

教学核心内容以多元风格相互融合为较大特点，包

含基础舞步训练、队形编排、节奏把控以及舞蹈表现力培养等方面，挑选经典排舞曲目来夯实基础，又引入流行、国风等多元元素以契合学生兴趣。当下排舞教学已经广泛融入高校公共体育课程、社团活动以及校园文化展演之中，部分高校还凭借组建排舞校队、举办校际赛事等方式来丰富教学形式，但在教学适配性、资源供给等方面仍然存在需要优化的地方，整体呈现出“普及性提升、精细化不足”这样一种发展态势。

二、大学生排舞教学对学生身心素质的影响

(一) 对身体素质的影响

1. 提升身体机能

排舞属于融合舞蹈的有氧运动，进行30至60分钟的练习可使学生的心率保持在120至150次每分钟的中高强度范围之内，促使心血管系统实现高效运转，提高心肌收缩能力以及血管弹性。若长期坚持下去则可以降低静息心率，提高心肺耐力，踏步、跳跃等动作可带动全身肌肉群参与进来，强化腿部以及核心肌群的力量与耐力，并且还可促进汗腺分泌以及肠胃蠕动，改善因久坐而导致的代谢缓慢、肠胃紊乱等问题，从全方位提升身体机能^[2]。

2. 增强身体协调性与灵活性

排舞每套之中含有数十个连贯的动作，这些动作需要配合相应的节奏来完成肢体与节奏的同步，像手部wave以及脚步交叉步组合等动作，可使学生在练习的过程中形成神经肌肉记忆，提升上下肢与躯干之间的协同能力，改善“手脚不协调”的状况，髋关节扭动、肩关节伸展等动作可以拉伸肌肉韧带，加大关节的活动范围，

缓解大学生因长时间久坐而产生的颈肩僵硬以及腰背紧绷等问题,让肢体变得更加舒展,降低因动作僵硬而引发的磕碰风险。

3. 塑造良好体态

大学生中普遍存在含胸驼背以及高低肩等状况,排舞教学着重强调“抬头挺胸、收腹提臀”这样的基础姿态,凭借核心肌群发力来保持脊柱直立,像手臂上举的时候要依靠背部肌肉带动,这样可强化背部力量改善含胸问题,踏步时规范下肢发力,可调整骨盆位置并纠正前倾现象,而且排舞里的对称式动作,例如左右交替踢腿,可平衡身体两侧肌肉,可塑造出挺拔匀称的体态。

(二) 对心理素质的影响

1. 缓解压力与焦虑

当面临学业、就业等压力时,排舞可成为人们释放情绪的一个出口,它的音乐节奏可刺激大脑,促使大脑分泌多巴胺以及内啡肽,直接给人带来愉悦的感觉。在练习排舞的时候,学生们会将注意力集中在动作以及节奏上,暂时摆脱压力的思考,进入到一种“心流”的状态之中^[3]。在课堂上师生互动以及同学之间相互鼓励的这种氛围,可打破独处时所产生的孤独感,提高集体的归属感。有调查说明,每周进行2至3次排舞练习的大学生,他们焦虑量表的得分相较于不参与排舞练习的学生平均降低,在缓解压力方面有着一定的效果。

2. 增强自信心与成就感

排舞学习起始于跟不上节奏,逐步发展至可完整跳完舞蹈,每一次的进步都可让学生收获自我肯定。当掌握基础之后,学生参与班级展示以及校园汇演,在舞台之上收获掌声与认可,如此便可打破不敢表现的心理障碍,在打磨表情管理以及肢体力度等细节的进程中,学生可提升自我要求,当实现相应目标之时,成就感会转变为应对学业、社交等方面挑战的信心。

3. 培养团队合作精神

排舞一般是由4人以上组队来完成的,这就要求动作保持同步,队形也要整齐划一。在排练过程中,成员们需要共同去解决节奏以及队形方面的问题,彼此之间互相提醒并纠正,明确“前排领舞、后排跟节奏”这样的角色责任,当面对表演压力的时候,成员们会相互给予鼓励,帮助基础较为薄弱的同学,形成一种互助的良好氛围。而且团队的成绩是依赖于每个人的表现的,这可让学生克制个人主义,学会为了集体进行妥协与配合,养成“分工协作、责任共担”的团队意识^[4]。

三、大学生排舞教学现存问题

(一) 教学内容方面

当前大学生排舞教学内容有着比较突出的问题,主要表现为同质化严重以及适配性不足。大多数高校排舞课程所选用的舞蹈套路相对单一,大多是以传统健身操类排舞为主,对于不同风格比如拉丁风、爵士风、民族风等排舞的挖掘和引入比较缺乏,这样就很难契合学生多样化的审美需求。教学内容更新比较滞后,部分教材以及课程内容已经沿用多年,没有结合当下流行的排舞元素融合街舞动作、短视频热门舞蹈片段等进行创新,致使内容缺乏吸引力,并且教学内容没有充分考虑学生的基础差异,不管是零基础的学生还是有舞蹈基础的学生,都采用统一的教学内容与进度,基础薄弱的学生很难跟上节奏,而有基础的学生则会觉得学不到新东西,影响整体学习效果。

(二) 教学方法方面

当前大学生排舞教学方法大多还是“教师示范+学生模仿”的传统模式,在创新性和互动性方面有所欠缺。课堂之上,教师一般先是完整地演示舞蹈套路,之后再逐段进行分解教学,学生只能被动地跟着模仿,很难主动参与到舞蹈动作的理解以及创作过程中,这种单向输出的教学方式,没有重视学生的主体地位,也没有运用现代化教学工具来提升教学效果。多数课堂仅仅依靠教师的现场示范,没有借助视频慢放、动作分解动画、线上教学资源等辅助手段,使得学生难以清楚地观察动作细节,比如肢体发力点、节奏卡点技巧等。而且教学中缺少分层教学意识,没有根据学生的学习能力、接受速度制定差异化教学策略,致使课堂效率较低,学生学习积极性不高。

(三) 教学评价方面

大学生排舞教学评价存在维度比较单一、侧重结果方面的问题,这样很难全面地反映出教学质量以及学生的综合能力,当下评价大多是以期末舞蹈套路展示作为主要方式,教师依据学生动作的标准程度、节奏的准确程度来给出分数,却忽视了学生在学习过程当中的表现,像课堂参与的程度、动作创新的尝试、团队协作的能力等^[5]。评价主体太过单一,仅仅是由教师来完成评价,并没有引入学生自评以及互评的环节,无法充分体现出学生的学习感受以及自我认知。此外,评价结果的反馈作用没有得到充分发挥,教师一般只是告知学生分数,没有针对评价里发现的问题,比如动作协调性不够、节奏把控比较薄弱等给出具体的改进建议,致使评价流于

形式,很难对后续教学以及学生学习起到指导作用。

四、优化大学生排舞提高学生身心素质的策略

(一) 优化教学内容

教学内容的优化需要同时考虑专业性与适配性,构建一个包含“基础+特色+拓展”的三维体系。在基础层,要扎实巩固核心技能,挑选那些节奏感鲜明且动作标准规范的经典排舞曲目,像融合了拉丁、爵士等多种风格的基础组合,凭借逐步分解教学,使学生可掌握肢体协调以及节奏把控等关键能力,筑牢身心锻炼的技能基础。特色层则要结合学生的兴趣爱好与校园文化,引入流行元素,比如把当下热门的街舞片段和国风舞蹈动作融入排舞编排之中,依据不同专业学生的身心特点来设计教学内容。例如,为理工科学生增添侧重爆发力的动作,为文科学生设计侧重柔韧性的组合,拓展层要融入健康知识,在教学过程中穿插肢体拉伸技巧、运动损伤预防以及情绪调节等内容,让学生在在学习舞蹈的过程中掌握科学的锻炼方法,实现身体锻炼与心理调节这两个目标,契合学生多样化的身心发展需求。

(二) 创新教学方法

突破传统那种“教师示范+学生模仿”的单一模式,转而采用“分层+互动+场景化”融合教学法。分层教学是依据学生基础存在的差异来进行分组,基础组主要侧重于动作规范性方面的训练,凭借慢动作分解以及一对一指导的方式来巩固基础,进阶组则聚焦于编排创新以及表现力的提升,鼓励学生自主去改编动作、设计队形。互动教学借助线上与线下相结合的模式。线下开展小组合作编舞、排舞竞赛,以此激发学生团队协作与竞争意识,线上搭建排舞学习平台,上传教学视频、动作分解教程,方便学生课后进行复习,同时设置留言区供师生、生生交流心得,提高学习的互动性,场景化教学模拟各类演出、赛事场景,让学生在实战氛围里训练心理素质,比如组织校园排舞展演、校际交流赛,让学生在应对观众、压力的时候提升心理抗压能力,实现教学方法与身心素质培养的深度契合。

(三) 完善教学评价体系

构建一种立体化教学评价体系,该体系包含“过程+结果+多元主体”三方面内容,以此实现评价有全面性与激励性的目标,过程评价在整个教学过程中持续进行,借助课堂出勤率、动作练习积极性以及小组合作表现等指标,着重关注学生于排舞学习里的投入程度以及进步

程度,防止仅仅依据最终成果来判定好坏,鼓励学生不断参与锻炼。结果评价兼顾技能以及身心成效两方面。在技能层面依据动作标准度、队形协调性以及表现力等维度来评分,在身心素质层面引入量化指标,比如借助体能测试来检测学生心肺功能、肢体柔韧性等身体指标的变化情况,借助心理量表来评估学生自信心、情绪稳定性等心理状态的改善状况,以此客观衡量排舞教学对身心素质的提升效果。多元主体评价吸收教师、学生自评、同伴互评、校外专业评委等多方面的意见,教师主要侧重于专业指导,学生自评与同伴互评可促进自我反思以及相互学习,校外评委提供专业视角,保证评价结果客观公正,为后续教学优化提供精确依据。

结语

综合来看,大学生排舞教学对学生身心素质提升有着多元且积极的作用。从生理层面而言,可提高学生身体机能,让协调性得到提高,体态美感得以塑造。从心理层面来讲,可以缓解压力,提升自信,培育团队精神,是高校落实体美融合教育理念的有效实践途径。但当前排舞教学在内容、方法以及评价方面存在不足,限制了其育人价值的充分发挥。未来高校应以学生身心发展需求为核心,落实优化教学内容、创新教学方法、完善评价体系等策略,持续推动排舞教学精细化发展,相信经过不断改进与完善,排舞教学会帮助大学生实现身心全面发展,为高校人才培养质量提升注入新活力。

参考文献

- [1] 李岱峰.将民族元素融入排舞以增强大学生文化自信的研究[J].体育科技文献通报,2025,33(05):169-171.DOI:10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2025.05.040.
- [2] 赵晓靓.排舞运动与大学生思想政治教育的融合与创新研究[J].体育世界,2024,(06):69-71.
- [3] 闵千智.双因子模型下排舞的心理健康效益及作用机理研究[D].曲阜师范大学,2024.DOI:10.27267/d.cnki.gqfsu.2024.000975.
- [4] 洪丹凤.排舞运动对大学生生命意义感的影响:心理资本的中介作用[D].集美大学,2023.DOI:10.27720/d.cnki.gjmdx.2023.000004.
- [5] 周亚军.高校排舞线上教学与学练管理研究[J].青少年体育,2022,(11):126-128.