

doi:10.3969/j.issn.1000-9760.2014.02.020

# 健美操教学引入全健排舞的实践

徐毓媛 刘宁宁

(济宁医学院基础学院, 山东 济宁 272067)

**摘 要** 全健排舞简单易学, 具有强烈的时尚健身特征。我们将健美操教学引入全健排舞, 对于丰富课堂内容, 营造生动、活泼的学习氛围, 激发学习兴趣和练习积极性, 提高教学效果、增强体质、培养终身体育锻炼意识有积极作用。

**关键词** 全健排舞; 健美操; 教学

**中图分类号:** G837 **文献标识码:** B **文章编号:** 1000-9760(2014)04-131-02

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中要求体育课程内容应力求丰富多彩, 要以人为本, 遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好, 紧扣课程的主要目标, 把健康第一的指导思想作为确定课程的基本出发点, 同时重视课程内容对促进学生健康发展的时效性。因此高校教师有责任不断尝试增加新鲜时尚的健身元素, 丰富与完善课程内容。

## 1 全健排舞的概述

全健排舞在中国称为全民健身排舞, 2008 年正式引入我国。英文名为 Line Dance, 意思是排成一排排跳的舞蹈。跳的方法是每一首曲子的舞步都随着特定循环节奏重复, 以前、后 2 个方向或前、后、左、右 4 个方向旋转跳为主。它源自 70 年代美国西部乡村舞蹈, 后来融入宫廷舞和拉丁舞, 至今已发展到 4000 多只舞曲。每一首新舞曲的编制, 必须经过国际排舞协会认证才可以在全球推广。因而每一只排舞都有独一无二的舞码, 全世界统一, 使得排舞成为国际性的健身项目。它兼具拉丁舞的热情奔放和国标舞的华丽优雅, 舞步多元, 风格各异, 可以独跳, 亦可团体共舞, 还能够表演比赛, 分有初、中、高 3 个级别, 以适应不同年龄段人群<sup>[1]</sup>。目前北京、上海、广州、西安等地部分高校已将排舞纳入体育课教学中。中华全国总工会和国家体育总局体操运动管理中心, 把全健排舞列为我国重点推广的大众健身项目, 并每年举办全国性的职工排舞比赛。

## 2 学校健美操教学现状

健美操是高校体育教学的主要课程, 它集体

操、舞蹈、音乐于一体, 音乐节奏强烈, 风格变化多样, 重视动作的力度、远端发力以及四肢协调配合, 强调动作健与美的完美结合。当前学校健美操教学内容以操化动作为主, 仅融合拉丁、搏击、街舞等动作元素, 同时教学模式存在组织形式单一, 时尚元素不足, 音乐类型单调等问题, 已不能满足当代大学生“求新、求异”的心理需求<sup>[2]</sup>。课时时间是 90min, 相对较长, 长时间学练, 学生身心会产生疲劳, 容易对练习有抵触情绪, 不利于学习进度顺利发展。因此只有课堂结构与内容不断更新, 跟上时代步伐才能优化提高健美操教学效果。

## 3 健美操教学引入全健排舞

### 3.1 教学内容

根据我校学生实际情况同时考虑系统性与可接受性以及现有条件和规定的教学时数, 本着教学内容安排由易到难的原则, 确定初级全健排舞作为教学内容。选用动作套路简短易学, 舞曲风格轻松活泼, 手臂动作少以步伐为主, 富有趣味性娱乐性, 节拍以 4×8、6×8 的舞步为一首的曲目。

### 3.2 教学方法

利用全健排舞新颖、有规律, 容易掌握的特点, 将它作为健美操教学的前奏与热身, 从课时的准备部分引入, 持续到基本部分前 20~30min, 再逐步导入后续教学。这样能够促使学生身心从相对静止状态逐渐过渡到运动状态, 以最佳的心理状态迎接健美操的学习, 同时排舞动作要求不高, 学生轻松掌握, 能有效提高学习自信心与练习欲望。

**3.2.1 多感官表象教学法** 充分利用多媒体直观、生动、可控制画面等特点, 先播放排舞表演视频, 后进行教学, 使学生通过视觉、听觉、思维和本

体感觉等信息接收器官,对所学内容有一个正确的动作表象,集中学习注意,激发学习热情,提高教学效率。

**3.2.2 讲解示范教学法** 动作要领讲解精练准确,有利于学生正确舞步的动力定型,易于把握练习目标,加快掌握整套动作;优美熟练,充满激情的示范,能够感染学生自觉模仿舞蹈动作,提高练习主动性。边讲解边示范运用到学习较复杂舞步时,能更快地完成教学任务。

**3.2.3 递进、叠加组合教学法** 对简单和已掌握的舞步进行连续递进、叠加组合练习。例如1首舞曲 $4\times 8$ 拍,4个方向,教学中可将动作分解成 $1\times 8$ 拍为1小节,共4小节,分别命名为ABCD,运用递进、叠加组合教学,则 $A-B-(A+B)-C-(A+B+C)-D-(A+B+C+D)$ ;利用4个方向动作一样的特点,新授课只练习1个方向<sup>[3]</sup>。教学实践证明,这种教学方法边学边巩固,在有效时间内连续重复,避免学前忘后,提高学习效果。

**3.2.4 分组表演与评议教学法** 反复练习可以强化动作定型,只有不断纠正错误动作,才能更好更快地掌握整套动作。学完1首舞曲后将学生分为若干小组逐一进行表演,每1组表演完毕后,学生进行评议,教师点评,集体纠错<sup>[4]</sup>。学生间互相评议可充分发挥主观能动性和积极参与性,课堂表演能够推动学习热情,加深动作记忆,巩固提高技术,增强教学实效性。

#### 4 教学效果

通过对本校2010级、2012级同学多次访谈,同学们普遍反映全健排舞内容时尚,曲风欢快舞步

(上接第130页)

#### 参考文献:

- [1] 杨玉良.深入实施通识教育 培养未来社会中坚[J].中国高等教育,2010,46(19):4-5.
- [2] Wing JM. Computational thinking[J]. Communications of ACM,2006,49(3):33-35.
- [3] 谭浩强.研究计算思维,坚持面向应用[J].计算机教育,2012,10(21):45-49.
- [4] 王玉锋,孔繁之.基于计算思维的计算机教学研究[J].计算机教育,2013,11(13):57-59.

简单,身体及手臂无特别要求,自由发挥空间大,跳后身心放松、愉快,有效减轻学习健美操的顾虑与负担,并渴望学习更多的曲目。同时全健排舞与健美操同属有氧运动,有些舞步与健美操基本步伐相同,连续不断的排舞练习同时强化健美操基本功,为后续学习奠定基础。

引入全健排舞教学后,每次课的出勤率增高,课堂练习自觉性提高,课中休息的同学减少,课前早来练习的同学增多。从每个学期的健美操考试情况来看,学生动作协调性提高最大,其次动作表现力提高、自信心提高,与音乐的协调配合能力提高。

#### 5 结语

我校健美操教学引入全健排舞,能够丰富课堂内容,激发学生课堂参与积极性,提高教学效果,培养终身体育锻炼意识,它的引入是教学改革的需要,是促进学生健康发展的需要,也是与时俱进不断丰富体育课程的需要。

#### 参考文献:

- [1] 全国排舞比赛评分规则[S].国家体育总局体操运动管理中心,2010:1.
- [2] 李敬敬,张立天.排舞与高校健美操融合教学的研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2012,11(4):103-104.
- [3] 刘荣花.高校排舞课程设置与教学实践的研究[J].湖北体育科技,2012,31(1):109-111.
- [4] 李芬兰.排舞进入青海高校体育课的可行性分析[J].青海大学学报(自然科学版),2010,28(2):88-91.

(收稿日期 2014-01-15)

- [5] 滕剑锋.Java课程改革的研究与实践[J].计算机教育,2012,10(23):87-89.
- [6] 吴文虎.我怎么讲好“程序设计基础”这门课[J].中国大学教学,2011,30(12):10-12.
- [7] 中国计算机科学与技术学科研究组.China Computing Curricula 2002 中国计算机科学与技术学科教程 2002[M].北京:清华大学出版社,2002:27.

(收稿日期 2014-02-15)