

# 时尚健身舞在高职院校中的推广研究

李国文 范志勇 李清图 张济生

衡水职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v3i11.3180

**[摘要]** 高校体育教学工作在近些年来被社会广泛重视, 由于高校体育教学是学生理论化学习体育的最后时期, 因此无论是对学生还是学校都有重要意义。体育课在近年来发展为多个项目, 其中包括篮球、足球、健美操等多个自选项目。以下内容将针对时尚健身舞这一项目的发展现状, 分析这一体育运动项目在高校中推广的相关事宜。

**[关键词]** 时尚健身舞; 高职院校; 体育运动项目

**中图分类号:** G71 **文献标识码:** A

## Research on the Promotion of Fashion Fitness Dance in Higher Vocational Colleges

Guowen Li, Zhiyong Fan, Qingtu Li, Jisheng Zhang

Hengshui College of Vocational Technology

**[Abstract]** College physical education has been widely valued by the society in recent years. Because college physical education is the last period of students' theoretical learning of physical education, it is of great significance to both students and schools. In recent years, physical education has developed into multiple projects, including basketball, football, aerobics and other optional projects. The following content will focus on the development status of the fashion fitness dance project, and analyze the related matters of the promotion of this sports project in colleges and universities.

**[Key words]** fashion fitness dance; higher vocational colleges; sports events

为实现学生在校期间德智体美劳全面发展, 为学生日后走出校园、步入社会培养健康的人格和身体, 在校期间的体育运动项目不可缺少。时尚健身舞作为一项体育运动项目, 将体育和舞蹈两种元素融合在一起, 丰富了体育项目的种类, 具有简单、易学的特点, 适合在高校体育课中推广, 但推广并不是一件易事, 可能会受现实情况影响, 需要制定恰当的方案。

### 1 高职院校时尚健身舞发展现状

时尚健身舞这一体育运动项目在我国发展时间尚短, 许多高校尚未引进这一项目, 即便是有些高校已经引进, 但由于开设时间短, 使得教学体系并不成熟。而且现阶段我国高校体育课程正面临教学改革, 时尚健身舞在高职院校推广面临众多问题。

#### 1.1 教学指导思想不够明确

时尚健身舞实际是体育与舞蹈碰撞形成的产物, 其中又添加了健身与时尚元素, 是一门适合大学生学习的体育项目。在高职院校推广过程中面临的首要问题便是教学指导思想不够明确的问题, 该课程的教学目标是教育高职学生形成正确的体育意识、养成良好的运动习惯。以明确的指导思想指引教学方能实现教学效果。

#### 1.2 师资力量较为薄弱

高职院校通常对体育课程重视程度较低, 以至于教学所用设备、场地数量较少、专业程度较低, 而时尚健身舞作为一项新颖的体育运动项目, 老师在开展教学活动时本就缺乏经验, 再加之高职院校本身资金不足等多种原因使得时尚健身舞课程师资力量较为薄弱, 严重影响高职院校开展和推广这门课程。师

资力量是影响课堂教学活动效果的重要因素, 为实现时尚健身舞教学活动深入推广、学生体育教学得以贯彻, 必须提升师资力量, 发挥老师的引导作用, 引导高职学生锻炼身体, 并在时尚健身舞课程中有所收获, 但明显当前高职院校在此方面存在不足之处。

#### 1.3 可供选课数量不足

时尚健身舞作为一项体育运动项目, 在高职院校进行推广时常采取选修形式, 但选修课会导致一部分学生无法选上这门课程的现象出现, 影响学生上课积极性。而且选修课的被重视程度远远不及必修课, 故时常会被学校所忽略。选修课需要学生在校选课平台进行选课, 常会出现系统崩溃而无法选上的情况, 归根结底是因为学校设置的课程人数过少、可开展教学活动的老师人数过少, 无法满足学生上课需求。这一问题

影响着时尚健身舞在高职院校深入发展,成为时尚健身舞推广需要解决的问题之一。

## 2 时尚健身舞在高职院校深入推广的策略

### 2.1 转变传统教学理念,树立长远的教学理念

传统体育教学理念只是以完成教学目标为目的,重视理论、忽略实践,学生无法得到真实的体育锻炼,不利于时尚健身舞这一新颖教学项目在高职院校体育课上进行推广。为此,应该制定全新的教学理念,顺应时代发展变革,以锻炼学生能力为基本教学理念,教学工作从学生实际出发。除此之外,教学不应只停留于在校期间,还注重加强对学生体育认识的训练、培养学生养成终身运动的良好习惯,为学生日后步入社会的身体素质负责。体育本就是一项终身运动,树立长远的教学理念,可以让学生在时尚健身舞课程中的所得所获终身受益。

### 2.2 完善教学配备设施,采取多种教学方式

时尚健身舞是一项舞蹈类型的体育项目,基本的教学活动需要在形体房内开展,体育运动过程还需要借助一定器材,为更好地开展这门课程,需要学校为课程配备充足的设备,加大设备投入有利于教学更加专业化。同时,时尚健身舞类型多样化,为更好地向学生传授相关知识,老师应根据不同类型舞蹈设置不同的教学方式,采取知识讲授和实践操作相结合的基本教学方式,利用新颖、有趣、生动的教学方式作为辅助,有利于学生提高学习兴趣,发挥主观能动性。

### 2.3 提升教师专业水平,打造优秀教师团队

当前高职院校时尚健身舞教师队伍整体水平并不高,打造一个成熟、专业的教师团队对于推广时尚健身舞具有重要作用。学校可以高薪聘请专业老师进校教学,也可以采取安排校内老师外出学习的方式,目的是提升老师专业水平。除此之外,学校可以定期安排听

课工作,通过听课措施倒逼时尚健身舞老师提升个人专业能力。学生的建议对老师的课程改革同样具有重要作用,故学校还可以安排学生进行评教工作,对老师的日常教学进行客观评价,并提出个人看法。

### 2.4 成立相关社团或俱乐部,促进学生之间交流

社团及俱乐部是高校内部常见的学生组织,以学生兴趣为纽带,将兴趣相同的学生联系在一起。为更好地帮助学生培养体育意识、学习时尚健身舞,学校应为学生提供机会,鼓励学生积极创设俱乐部和相关组织。成立社团以及俱乐部,可以帮助学生有效利用课余时间开展体育运动,实现锻炼身体的作用。对于学生而言,百利而无一害,对于高职院校而言,可成功深入推广时尚健身舞这一体育运动项目,提升院校学生整体身体素质。

## 3 高职院校推广时尚健身舞的现实意义和必要性

### 3.1 积极响应国家高校体育课程改革发展号召

国家近些年来提高了对高校学生体育的要求,甚至提出体育不达标无法正常毕业的相关政策,高校不仅是学生学习专业能力的平台,更是学生培养良好身体素质的场所。健康的身体无疑是步入社会的必要前提,国家规定高校在开展体育课程时应以学生个人意愿为主,为学生提供选择机会,时尚健身舞的应用与推广,更是丰富了体育运动项目,为学生提供了多种选择的机会。不仅如此,时尚健身舞中融入了审美、舞蹈、体育等多种元素,可以实现对学生的综合教育,有利于培养学生综合素质。从国家要求的角度来看,时尚健身舞在高职院校的推广是必然的,并具有一定现实意义。

### 3.2 努力顺应社会发展潮流与趋势

高校是为社会培养更多社会需要之才,在社会不断发展的潮流之下,健身运动已经在社会上形成大流行趋势,高职院校开展时尚健身舞课程正是顺应时代发展要求。当前社会工作压力大、竞

争激烈,高职院校学生初入社会很容易遭受挫败或是在繁忙的工作中忽视身体健康。深入推广时尚健身舞这一课程,有利于帮助学生养成健身的好习惯,以便于日后步入社会之后舒缓工作压力,养成健康体魄。由此可见,在高校内部深入推广时尚健身舞课程,是顺应社会发展潮流与趋势的体现,为学生日后步入工作岗位做铺垫。从社会发展的角度来看,时尚健身舞课程的推广是顺应时代发展的需要和体育课程发展趋势,故具有社会发展必然性,在高职院校推广已是必然。

### 3.3 帮助学生缓解生活学习压力

高职院校学生学习任务较为繁重,学生类型多为寄宿生,在生活和巨大压力的影响下容易产生低落情绪或是心理问题,适当的体育锻炼有利于帮助学生舒缓心情、缓解压力。时尚健身舞不仅可以帮助学生锻炼身体、结交新朋友,还有利于学生从舞蹈中有所收获、感受个人价值的实现,通过获得感充实内心。与此同时,学生可通过参加时尚健身舞社团及俱乐部,提升集体荣誉感,时刻保持积极向上的乐观态度。从实现学生全面发展、培养学生健康人格的角度来看,在高职院校推广时尚健身舞具有较大必要性。

### 3.4 符合大学生群体个性需求

大学生作为一类学生群体,具有“追求潮流、喜欢新颖事物”的个性特点,时尚健身舞正符合学生需求,可以很大程度上激发学生学习兴趣。兴趣是最好的老师,大学生群体不同于中小學生,特别是高职院校学生,追求潮流的个性特点更为显著,学校根据学生个性特征设置教学课程更有利于学生开展学习,从某种程度上符合“因材施教”的教育方法。除此之外,时尚健身舞课程所包含的知识众多,可满足大学生汲取不同类型知识的需求,可以为日后从事工作提供知识补给。从教育学生的角度而言,时尚健身舞课程的推广对于高职院校正常开设体育教学具有重要意义,可满足学生学习知识的具体需要,在高职院校内部推广具有重要现实意义。

# 影响小学生心理健康的家庭教育误区及解决对策分析

李玲

西固区玉门街小学

DOI:10.12238/mef.v3i11.3182

**[摘要]** 家庭是学生最早接触的环境, 对学生自我意识与人格特质的形成具有重要意义。家庭结构、家庭氛围、家庭教育理念以及家庭经济情况都对学生的成长过程以及心理发展具有一定的影响, 而且这些影响不仅包括积极影响, 还包括一些消极影响。因此, 为了学生的心理健康, 需要及时消除家庭教育的误区, 为学生成长营造良好的家庭环境。本文从分析影响小学生心理健康的家庭教育误区入手, 针对存在的误区, 探究了一些消除家庭教育误区的有效策略。

**[关键词]** 小学生; 心理健康; 家庭教育; 误区; 解决对策

中图分类号: G785 文献标识码: A

## Analysis on the Misunderstandings of Family Education Affecting Primary School Students' Mental Health and Their Solutions

Ling Li

Yumen Street Primary School, Xigu District

**[Abstract]** The family is the environment that students first come into contact with, which is of great significance to the formation of students' self-awareness and personality traits. Family structure, family atmosphere, family education philosophy, and family economic situation all have a certain impact on the growth process and psychological development of students, including not only positive effects, but also some negative effects. Therefore, for the mental health of students, it is necessary to eliminate the misunderstanding of family education in time and create a good family environment for the growth of students. This article starts with the analysis of the family education misunderstandings that affect the mental health of primary school students. Aiming at the existing misunderstandings, it explores some effective strategies to eliminate the family education misunderstandings.

**[Key words]** primary school students; mental health; family education; misunderstandings; solutions

小学阶段是学生身心发展的重要阶段, 都说父母是孩子的第一任老师, 家庭教育需要引起我们更多的重视。家庭教育对学生心理健康的影响是潜

移默化、日积月累的, 要消除家庭教育的误区, 需要家长积极转变教育理念, 配合学校教育, 共同完成对学生的培养。纵观当前家庭教育情况来看,

学生或多或少会受到一定的消极影响, 只有正视误区, 探究有效的更正策略, 才能够为学生的心理健康成长创设良好环境。

### 4 结束语

通过上述分析可以得出, 在高职院校开展时尚健身舞这一体育项目是符合高校体育改革要求的行为, 有利于培养学生基本体育锻炼能力、审美能力和交际能力, 使得学生全面发展。从长远意义上看, 有利于推动形成全民健身、全民运动的良好氛围, 在全社会形成体育锻炼的热潮。

### 基金项目:

2020年衡水职业技术学院项目: 时尚健身舞在高职院校中的推广研究(编号: 202008)。

### [参考文献]

[1]熊羽琴. 健身街舞在北京市小学开展的可行性初探——以全国校园啦啦操街舞规定套路为例[J]. 青少年体育, 2019(1):111-112.

[2]胡晓燕. 云南省高职院校排舞运动开展的现状与分析[J]. 科教导刊, 2019(5):47-48.

[3]张宁. 健身排舞在高职院校的实施策略[J]. 安阳师范学院学报, 2019(2):124-127.

### 作者简介:

李国文(1979--), 男, 汉族, 河北衡水人, 助理讲师, 本科, 研究方向: 高职体育教育。