

# 体教融合背景下小学体育舞蹈项目的教学与训练研究

黄玉红 茹 画<sup>通讯作者</sup>

(河池学院, 广西 宜州 546300)

**摘要:** 体育舞蹈, 也被誉为国际标准舞, 是一项融体育、舞蹈、音乐、艺术于一体的体育运动项目。它巧妙融合了体育与艺术的元素, 形成了一种体育与舞蹈一体的竞技形式。由现代竞技项目“体育舞蹈”和“体教融合”背景相融合, 笔者主要基于体教融合背景下深入挖掘小学体育舞蹈项目的实践价值, 其研究内容主要从小学体育舞蹈项目的推动优势、教学研究、训练研究这三方面进行深层次剖析, 各地区小学的课后服务课程以艺术类、体育类为主, 开设相应课程, 不仅促进体育舞蹈与学校体育教育系统的深度融合, 还助力于体育舞蹈项目在小学校园的健康发展, 有益于提高小学校园体育教学质量, 丰富学校体育教学内容, 充实小学生校园生活、减轻学生的学习压力、利用课余时间参加各级各类舞蹈赛事, 锻炼和培养学 生胆识和个人魅力。

**关键词:** 体教融合; 体育舞蹈; 小学; 教学与训练

## 一、相关概念界定

### (一) 体教融合

“体教结合”这一理念在 20 世纪 80 年代首次被体育领域引入, 其目的是为了应对运动员退役后的就业困境。夏敏慧、王颖、骆冰等学者在 2005 年论海南省竞技体育发展战略一文中最先将体教融合这一概念提出, 体教结合是体教融合的下位概念, 各部门要发挥好体教结合的优势, 以多元化发展多方位整合为方向, 为探索体教融合奠定良好的基础。2020 年 8 月 31 日, 国家体育总局与教育部联合发布了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》, 其中明确提出了深化体教融合的目标, 为“体教融合”的实施提供了明确的指导方向。综上所述, 本文所定义的体教融合, 是指国家为了推动青少年健康发展及培养体育后备人才所制定的总体方针和要求。此融合策略致力于覆盖中小 学生, 旨在促进体育教育多样化发展, 以体育人。

### (二) 体育舞蹈

20 世纪初, 体育舞蹈开始传入我国, 最初主要在城市中的高级社交场合中出现, 后来逐渐普及到大众文化生活中。随着我国经济与文化的快速发展, 体育舞蹈开始向专业化、规范化发展, 教育培训体系不断完善, 舞蹈比赛和演出日益增多, 同时, 各种舞蹈学校和培训机构也应运而生, 为体育舞蹈的普及和推广提供了有力支持。近年来, 随着我国教育事业的蓬勃发展, 体育舞蹈赛事不断走向国际化, 同时体育舞蹈开始走向多元化发展的道路, 一方面, 体育舞蹈赛事不断完善与普及, 每年有各个地区的分站赛、总站赛; 另一方面, 体育舞蹈公益进校教学, 小学的课后服务课程以艺术类、体育类为主, 学生们更倾向于选择体艺类课程。

## 二、体教融合背景下小学体育舞蹈项目的推动优势

### (一) “体艺校园”形成共识

教育之需。教育部提出, 将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围, 纳入中考计分科目, 科学确定并逐步提高分值, 启动体育素养在招生中的使用研究。国家高度重视体育和教育的发展, 中小学与高校重视体育舞蹈项目进校, 举办 2021 年体育舞蹈进校园教师公益培训活动; 时代之需, 体育舞蹈在网络媒体中逐渐火爆, 是一项喜闻乐见的舞蹈。如精英小舞者登北京展览馆剧场表演《点燃奇迹—不一样的拉丁》; 健康之需, 在素质教育的推动下, 大部分家长认为体育舞蹈具有体美双育的独特功能, 对青少年自身修养和素质全面发展有促进作用。

### (二) 两种政策推动

党中央对素质教育的相 关任务进行了新的部署, 在 2017—2022 年出台了一系列关于体育教育的国家政策, 为体育与艺术的发展奠定了良好的基础。2020 年 10 月印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、2021 年 10 月 8 日, 国家体育

总局印发了《“十四五”体育发展规划》、2022 年 3 月 7 日, 体育总局办公厅又颁布了《2022 年群众体育工作要点》; 2021 年 7 月 24 日, 中共中央办公厅国务院办公厅颁布的“双减”政策, 文件中指出坚持学生为本、回应关切, 遵循教育规律, 着眼学生身心健康成长, 提升学校课后服务水平, 满足学生多样化需求。

### (三) 教学资源保障初见成效

政策方面, 2022 年 10 月, 习近平总书记在党的二十大上提出“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”; 学校条例方面, 自 2021 年国家颁布“双减”政策以来, 各地区的小学课后服务课程主要以艺术类、体育类为主, 其中小学民族体育舞蹈是学校课后服务特色课程; 师资方面, 我国体育舞蹈教学水平大大提高, 体育舞蹈教师专业化能力不断强化, 在广西 2022 年 1 月《广西壮族自治区体育发展“十四五”规划》中指出对在实施体教融合“十百千万”工程中输送运动员作出贡献的中小学负责人、体育教师、教练员给予奖励和职称评定优惠政策。

### (四) 竞赛体系撬动市场

体育总局印发的《“十四五”体育发展规划》中提出, 建立分学段、跨区域的国家、省、市、县四级青少年体育赛事活动体系, 利用课余和假期时间组织校内、校际、跨区域及全国性比赛。国家重视体育赛事, 为体育舞蹈增加了竞赛发展空间。据笔者了解, 近两年来广西推广街舞、拉丁舞等体育舞蹈项目的力度明显加大, 从区内体育舞蹈赛事动辄上千人的参赛规模来看, 我区街舞、拉丁舞、摩登舞等体育舞蹈的人口基数还是非常庞大的, 体育舞蹈正在成为我区全民健身的一个大项, 并且打造形成“年度广西四大体育舞蹈赛事体系”。

## 三、体教融合背景下小学体育舞蹈项目的教学

### (一) 设定教学目标

1. 知识传授目标: 通过本体育舞蹈的学习, 使学生掌握体育舞蹈: 拉丁舞: 伦巴、恰恰恰、牛仔舞、桑巴、斗牛舞的基本理论知识、基本技术与基本技能。

通过理论教学, 使学生了解体育舞蹈发展概况、体育舞的教学与训练方法。

2. 能力培养目标: 培养学生优美的形体、高雅的气质, 培养学生组织教学、开展活动的能 力, 提高学生的沟通表达能力, 舞蹈编排能力、审美能力等。

3. 思想育人目标: ①培养学生勤于思考, 勇于探究, 团结协作、积极进取的优良品质。②以修身养性为核心, 通过精益求精的舞蹈动作, 磨炼人的意志、振奋人的内在精神气质、培养舞者良好的礼仪。③通过表演、比赛, 培养练习者正确的三观, 文明礼貌、举止端庄、遵纪守法。

### (二) 创新教学设计

依据新课标要求,结合小学生的身心发展规律,以创新为导向设计教学,以拉丁舞(伦巴)集体舞《向云端》为教学设计研究。

1. 教学目标。通过对拉丁集体舞《向云端》中组合动作的教学,使学生了解动作名称及方法,对伦巴集体舞形成初步认知;让学生初步掌握“原地律动”“女士滑门步”(Sliding Door for lady)舞步动作,能够跟音乐练习,进行节奏变换的组合创编,锻炼学生的自主学习能力、观察能力、动作创编能力、模仿能力和思维能力,发展学生身体的灵活性、稳定性、协调性;激发学生对韵律舞蹈的兴趣,培养学生集体主义精神和团结友爱的品质。

2. 教学方法。在拉丁集体舞《向云端》教学中实践教学为主,翻转课堂为辅。在学校教学中,教师组织学生感受音乐节奏美,带领学生进行玩转“节奏”练习,充分发挥教师的主导性和学生的主体性,其教学主要是教师做动作示范,学生模仿练习。翻转课堂贯穿课前、课中、课后全过程,以课后为主,学生在实践课堂中对舞蹈动作有了初步认识与初步的模仿,在课后时可通过翻转课堂提高对舞蹈动作的准确性。

3. 教学过程。第一阶段:通过现场教学,初步建立技术动作和节奏初略框架,做到“形似”以达到第一阶段的任务,能初步模仿《向云端》的舞蹈动作。

第二阶段:学生观察示范教师的舞蹈动作,学会判断和欣赏,对技术动作、音乐与表现力产生良好的感知,激发兴趣。

第三阶段:该阶段是学生具体学习和规范掌握知识的阶段,也是最长、最重要的学习阶段,包括“基本掌握”和“激发表演欲望”两个环节。

第四阶段:通过不同阶段的表演,有易到难,用所学的舞蹈组合动作参加表演与比赛,让学生在舞蹈动作、音乐和表现力等方面有个全面的提高和认识。

### (三) 构建“以短促学,以赛促教”教学模式

1. 以“短”促学,补齐短板。以“短”促学是指教师根据学生在学习方面的不足,开展一系列针对性教学,以强化学生的技能,帮助学生补齐短板。小学阶段的学生年龄小,受到身心素质发展的阶段性影响,接受能力较差。在体育舞蹈教学中坚持以“短”促学,根据学生的短板来进行针对性的教学,如在拉丁舞基本步教学中,可针对掌握难点“滑门步”进行详细教学、反复教学,由此提高学生的薄弱项。

2. 以“赛”促教,丰富教学内容。以“赛”促教是指提高比赛来促进教学。这有助于丰富体育教学内容,让学生在比赛中积累经验,提高技能水平。体育舞蹈比赛具有竞技性特点,学生参与体育舞蹈比赛能够检验学生学习与训练成果。鼓励学生参赛,效挖掘学生的潜能,进一步丰富体育舞蹈教学内容,促进教学质量提高。

### (四) 拓宽教学内容

体育舞蹈分为摩登和拉丁舞两个系列,共十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞,拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。在这十个舞种的基础上在加入民族体育舞蹈和有氧拉丁操教学。其中民族体育舞蹈包括佤族恰恰、彝族牛仔、傣族华尔兹等;有氧拉丁操是一项体育运动项目,动作简单,学生容易掌握,教师根据学生的兴趣选教学内容,满足学生多样化需求,学生也可根据兴趣爱好来选择自己喜欢的项目来进行学习。

### 四、体教融合背景下小学体育舞蹈项目的训练研究

#### (一) 体育舞蹈课外训练

小学体育舞蹈项目教学多样化,包括有氧运动、柔韧性训练、核心肌肉强化、舞蹈技巧学习等方面。主要有5个方面:1. 拉丁

舞是一种高强度的有氧运动,需要超强的耐力和心肺功能,所以,学生在学习拉丁舞,也需要做其他有氧运动来增强自己的耐力和心肺功能。2. 学习拉丁舞需要学生具备一定的柔韧性和平衡感,学生可以通过体操训练来提高自己的柔韧性和平衡感。3. 强化核心肌肉,拉丁舞的动作需要依靠核心肌肉的支撑,而学生可以通过仰卧起坐、平板支撑等训练来强化自己的核心肌肉。4. 学习舞蹈技巧:拉丁舞是一种舞蹈式的运动,学生可以学习其他舞蹈技巧,如爵士舞、民族舞等,来提高自己的舞蹈素养和技巧水平。

#### (二) 开展体育舞蹈项目的相关活动

2018年以来地区推广体育舞蹈项目的力度增大,举办了“体育舞蹈进校园”公益活动,通过送教入校的方式让小学生接触更专业的体育舞蹈教学。从2020年开始,这一公益活动已经成功地南宁市清川小学、五象新区第二实验小学和兴桂路小学展开,这些课程由来自高校的专业舞蹈教师授课,他们带来了拉丁舞、街舞等多种新鲜体验,为学生们打开了全新的舞蹈世界。例如2020年12月24日广西举行“体育舞蹈进校园”公益课堂活动,此活动由广西体育局社会体育云端发展中心主办,旨在响应全民健身号召,全方位深化体教融合,促进青少年健康成长。

#### (三) 参与竞赛

竞赛,是在规则的约束下,由多人参加来比较技术水平的高低。体育舞蹈竞赛必须经过初赛、复赛、半决赛、决赛的程序,竞赛办法采用著名的淘汰法与顺位法结合的方法,名次赛各组别均录取前6名,并颁发奖杯、证书,集体舞评一、二、三等奖,颁发奖杯、奖牌、证书。鼓励学生积极参与参赛,比赛是检验学习成果的好机会。站在舞台上,学生们都需要克服紧张、展现自我;提升技能水平,比赛是一个展示才华的平台,也是一个学习交流的机会。拓宽视野,通过参加各种比赛,孩子们可以接触到来自不同地方、不同背景的舞蹈爱好者,了解不同的舞蹈文化。

### 五、结语

在体教融合背景下,小学体育舞蹈项目教学与训练研究是一项具有深远意义的工作。它不仅关乎体育舞蹈传承和发展,更涉及到体育教学的改革和创新。通过本研究,我们深切地认识到,体育舞蹈不仅是身体语言的表达,更是缓解学生压力的方法。在小学体育舞蹈的教学实践中,我们需要不断地探索和尝试,寻找更适合小学生的教学方式,使他们在参与舞蹈学习的过程中,不仅能提高身体素质和审美能力,更能以其独特的“体育实践育人”方式,使学生技能掌握的同时,做到修身立德、知行统一,培养学生终身体育意识,促进学生的全面发展,培养学生兴趣爱好。

#### 参考文献:

- [1] 王玲. 体育舞蹈对小学生身心发展的影响[J]. 当代体育科技, 2019, 9(8): 8-9.
- [2] 关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见[J]. 体育教学, 2020, 40(10): 8-9.
- [3] 陈武. 体育舞蹈在小学校园的开展现状与推广策略[J]. 新课程, 2021(47): 236.
- [4] 徐梦瑶. 素质教育背景下翻转课堂在青少年体育舞蹈教学中的应用研究[D]. 安庆师范大学, 2021.

#### 基金项目:

- (1) 2024年度河池学院大学生创新创业训练计划项目《体教融合背景下小学体育舞蹈项目的教学与训练研究》,项目编号: 202410605033
- (2) 2023年度广西高等教育本科教学改革工程项目《地方高校民族体育艺术类课程的教学与实践研究》,项目编号: 2023JGB341