

最全面资料下载 RESOURCE DOWNLOAD

高校开设体育舞蹈课的可行性研究



摘要：体育舞蹈集健身、娱乐、艺术于一体，在高校开设体育舞蹈课既有现实意义又有战略意义。本文通过对体育舞蹈的调查分析，功能论证，对体育舞蹈进入高校课堂的可行性进行了研究与探讨，并提供可靠的理论论据。

体育舞蹈是体育与艺术、健与美高度结合的一项新兴起的体育项目。它集娱乐、运动、艺术于一体，是文明社会里的一种高雅活动。

随着社会的进步，全民健身热潮的掀起，社会出现了普及与推广体育舞蹈的热潮。处在改革大潮中的高校体育应适应社会多样化的需求，向多学科、多方面进行探索。当今，课程多样化又是体育教学改革的一个重要方向。教学内容的改革过程也是传统文化向高雅文化过渡的过程，是不可抵御的、必然的。体育舞蹈正是顺应这种形势的“启动项目”。

1 体育舞蹈的起源及发展

体育舞蹈是一种国际社会活动的舞蹈，它的原名为“舞厅舞”或称“舞会舞”，也有人称之为“社交舞蹈”，现在的名称是“国际体育舞蹈”或“国际标准舞”，简称“国标”。体育舞蹈起源于西方的民间舞蹈，有着悠久的历史，同其它的各种艺术一样，不断地从劳动人民的文化中吸取丰富的营养。随着社会的变革、经济的发展，经过一代又一代人创造、加工，逐渐形成了各种形式的交谊舞。早在11、12世纪，欧洲一些国家将一些民间舞蹈加以规范和精炼、提高，进入了宫廷，形成了“宫廷舞”，成为王公贵族们消遣、娱乐的工具。直至法国大革命，宫廷解体后才使这种贵族独特享用的“宫廷舞”进入了民间社会，变成了社会中人人可跳的交谊舞。这个时候流行的社交舞，由于受“宫廷舞”的影响，舞姿庄重、典雅，舞步严谨、规范，颇具绅士风度，当时被称为欧洲学派的社交舞。从此，在欧洲各国流行。历经了7、8年的变化，逐步形成了各种流派的舞蹈，因流派的增多，所以舞步也渐渐失去了一致性。到20世纪20年代初，为使社交舞有统一、规范的舞步，英国皇家舞蹈教师协会集中了各方面的交谊舞专家，在当时政府的支持下，对当时交谊舞进行了科学的整理，将各种舞蹈的舞姿、舞步、跳法加以系统化和规范化，共同审定了7种公认的合乎标准的舞蹈。它们是：布鲁斯、慢华尔兹、慢狐步舞、快华尔兹、快步舞、伦巴、探戈舞，并合为《国际标准舞》，由英国皇家舞蹈教师协会公布于世，从此，在国际上便形成了比较统一的交谊舞步。

随着当今社会经济、科技、文化的发展，现代交谊舞与拉美当地豪放、洒脱的黑人文化相碰撞，从而产生拉丁舞。经过英国皇家舞蹈教师协会教材的不断修改与更新，呈现出富有时代气息的、新规范的两大类舞蹈，即当今风靡全球的体育舞蹈。

我国体育舞蹈的开展受西方文化的影响，交谊舞于30年代率先进入上海，后又在天津、广州等大城市广泛流行。解放后，又进一步得到了发展。文化大革命中交谊舞消声匿迹，于1979年2月2日人民大会堂春节联欢会后复出。

随着改革开放的浪潮和生活节奏的变化，我国的体育舞蹈活动逐渐开展。自1984年以来，先后有英国、丹麦、瑞士、美国、日本以及中国香港、中国台北等国家和地区的体育舞蹈专家来我国大陆进行表演和讲学，从而在我国掀起了学习体育舞蹈的热潮。1989年8月，国家体委成立了体育舞蹈俱乐部。1991年5月3日“中国体育舞蹈运动协会”宣告成立。随后，从1991年~1996年，分别在北京、深圳、武汉、郑州、广州、北京连续举办了6届全国体育舞蹈锦标赛。1994年“中国国际标准舞协会”和“国际标准舞学院”相继成立。1995年中国2次派团赴英国和德国参加比赛。1995年和1996年先后2次在上海和北京举办“英国皇家舞蹈教师协会”(istd)教师级考核，共有近70人通过，成为该会会员。随后，中国又多次派团参加世界著名大赛并取得优异成绩。

1995年4月国际奥委会对体育舞蹈的认可，为体育舞蹈开辟了广阔天地。同一时期，1990年元月，在北京举办了首届高校体育舞蹈教师培训班，这预示着体育舞蹈将在我国高等院校开展。1992年“北京市高校体育舞蹈协会”宣告成立。1994年和1995年北京医科大学举办了高校比赛，尽管舞者技术水平不高，但它预示着体育舞蹈如同刚出土的幼苗，在高等学府的校园里充满了生机和活力。目前，在清华大学、北京大学、中国人民大学

站点信息

- 资料总数：4285 个
- 栏目总数：12 个
- 待审文章：0 篇
- 软件下载：85607 次

资料查询

内容：

类别：

知识荟萃

- 舞蹈文苑
- 舞蹈评论
- 政策法规
- 舞蹈考级
- 健康知识

热门资料

- 海盐滚灯：翻滚舞蹈 动作潇洒
- 春晚节目《进城》在舞蹈大赛中低分让观众惊讶
- 雲門舞者林懷民 重現五千年的美麗
- 从规矩与不规矩想到的国标舞共性与个性浅谈
- 跳舞有益身心健康
- 开展等级考试服务广大群众发展体育舞蹈事业规范培训市场
- 晚会舞蹈：花影缤纷舞霓裳
- 舞蹈《进城》带给人的震撼和回味
- 《舞林葵花宝典——鸵鸟版》
- 中国舞剧的崭新一页——评舞剧《一把酸枣》
- 中国体育舞蹈正走向世界
- 《世界之舞》云集全球高手

已先后将体育舞蹈引入课堂，并取得了很大成绩。

2 开设体育舞蹈是学生的迫切需求

针对高等院校开设体育舞蹈是否可行以及学习的主体是否对这门课感兴趣，我们随机对北京广播学院97级、98级部分学生进行了对开设体育舞蹈的兴趣调查和原因调查(表1、表2)。

表 1 高等院校开设体育舞蹈课学生的兴趣调查一览表 n=213

	选择项	选择人数	%
男生	喜欢	62	82.7
男生	不喜欢	13	17.3
女生	喜欢	132	95.7
女生	不喜欢	6	4.3
合计		213	100

表 2 高等院校学生喜欢体育舞蹈原因调查一览表

选择项	选择人次	平均选择系数	排号
培养良好气质风度	61	1.15	1
提高社会交往能力	50	0.94	3
有利于今后工作需要	49	0.92	4
娱乐、健身需要	53	0.99	2

通过表1不难看出：体育舞蹈受绝大多数学生的欢迎，特别受女学生的青睐。学生对追求健美的体格、优美端庄的姿态、匀称和谐的形体、举止潇洒的风度非常重视。追求美是时代赋予教育的内容，是学生的心理需求。集形体美、音乐美、服装美于一体的体育舞蹈可以使学生在运动的同时产生出各种审美的心理效应，从而得到精神的净化、情操的陶冶、心灵的愉悦和情感的升华。同时，体育舞蹈又是一项严谨的文体活动，可以丰富校园文化，有一定的实用价值。参与体育舞蹈要求学生依着整齐，风度大方，养成文明礼貌的风尚、习惯，体育舞蹈的项目特点适合高等院校的学生学习，学生会体育舞蹈将有助于思想交流和增进友谊。

昔日的体育活动项目已不能充分满足学生的要求，学生需要具有新时代、新内容、新气息的体育活动形式，体育舞蹈把健身和健心融为一体，因此，倍受欢迎。

3 体育舞蹈的健身作用

舞蹈可以健身、悦性早已被人们注意。我国古代乐舞的创立也是为改变“民气郁于而滞着，筋骨瑟缩不达”的状况。美国体育家古里克曾说：“跳舞能消除过剩的脂肪，代之以健壮的肌肉组织，使软化、迟纯和缺乏活力的肌肉重新变得充满活力和具有弹性。”在德国，有人对业余体育舞蹈运动员和800 m跑运动员做过比较，发现体育舞蹈运动员在跳过一个1.5 min的快步舞后，心律与800 m跑运动员并无区别。

人在安静状态下血液循环大约4~5次/min，而在运动时循环7次/min，特别在运动时冠状动脉的血流量比安静时高10倍，而肺脏7亿5千万个细胞平时也只有1/20参加工作。

加拿大学者利格对22名女大学生进行过测试，连续跳3种基本步的牛仔舞，时间2 min，最高心率可达210次/min，最低心率为187次/min。又将参加舞会的男女大学生为测试对象，每跳15 min迪斯舞的吸氧量，男生为31.2 l/kg/min，女生为28.1 l/kg/min，分别相当于最大耗氧量的60~70%。如果每天坚持30 min的跳舞，可以起到锻炼身体、健美体形的作用。

我们还对50名参加体育舞蹈的活动者按照规定的音乐速度进行心率测试，其结果显示，运动量属于中上等(表3)，对提高心肺机能有很大益处。

大学生的身体处在生长发育的最后阶段。这一时期学生生理机能与身体素质的发展情况将影响今后的一生，体育舞蹈作为一种体育运动进入高校的体育课堂，能有效地提高学生的身体素质水平。

表 3 体育舞蹈锻炼者心率测试结果一览表 n=50

舞曲2支	音乐节拍	音乐速度	最高心率	最低心率	
慢华尔兹	3/4	28~30小节	156	116	146
布鲁斯	4/4	34小节	150	114	136
快华尔兹	3/4	60小节	164	122	156
探戈	2/4	45~60小节	170	128	158

4 开设体育舞蹈是体育社会化的需要

随着全民健身热潮的掀起，社会上从事体育舞蹈活动的人数逐年增多。人们不甘寂寞地从家庭的小天地走向了社会大舞台，领略和享受体育舞蹈艺术的美，赞叹生活的美好。

体育舞蹈的作用是多方面的，它有很强的竞技性、观赏性和参与性。由于它不受年龄、职业、场地、时间、体质的限制，因此，社会的个体抱着不同的目的参与到体育舞蹈中来，或为净化心灵、陶冶情操；或为健身娱乐、医疗治病；或为社会交往获取信息等。

高等院校学生掌握了体育舞蹈方面的知识，不但使之终身受益，还有助于培养跨世纪人才的社会交往能力，同时在学生步入社会后，还可为带动全民体育的开展。

在对北京广播学院156名干专学生的调查中发现，体育锻炼的首选项目是体育舞蹈的有115名，占总人数的73.7%。

当前，健康问题引起了人们的广泛关注，现代化的发展，提高了人们的生活水平。但环境的污染严重、生活节奏加快、精神压力加大、运动缺乏、营养过剩，文明病一跃成为威胁人类生命的主要杀手。参加体育舞蹈锻炼能使剩余能量得到释放，生理机能得到增强，它能有效地消除疲劳。体育舞蹈做为一种有机性刺激的手段，能使舞蹈者在美的旋律中达到最佳的心理状态，在轻松自如的舞步中抒发内心的情感，使生活既丰富又充实，使人们得到心理与生理的平衡，从而使身心得以健康发展。体育舞蹈作为一种闲暇之余的有益活动，有助于个体参与群体，满足人们社会交往的需要，从而增加了获得各种有益信息的机会，也丰富了社会健康的文化生活。

体育舞蹈的强度可以自由掌握，适合于大众及中老年朋友，并有一定的医疗作用，对各种慢性病，平足病和神经衰弱等是一种比较理想的体育疗法。现在已经有了专门的“舞蹈医疗术”。它还能防止某些生理缺陷，纠正人体的不良姿态，发展人体动作的对称性、协调性、控制能力等。

体育舞蹈对提高社会人的文化艺术修养，开拓知识领域，有积极的促进作用。

体育舞蹈具有社会需要的多种功能，即：健身功能、娱乐功能、医疗功能、交往功能。在全民健身运动中起了不可替代的作用。因此人们需要它，社会需要它。

随着社会的变革，学校体育教育正向多功能方向发展。体育概念的内涵不断扩大，它需要不断地注入时代的新内容，学校体育教育不仅是教育人、培养人的重要渠道，而且是丰富人类文化和精神生活，完善人自身的重要手段。学校体育是社会体育的基础，学校体育教育在学生的社会化进程中扮演着重要角色。因此，在高等院校开设体育舞蹈课，既有现实意义，又有战略意义，是必要的、可行的。

作者简介：李立国，1970年毕业于北京体育师范学院，留校后担任体育教学与训练工作，1982年调至北京广播学院体育部，任体育教员，现担任学校体育舞蹈专项课的教学工作。

参考文献

- 1 赵澄宇·美国高等体育专业教育的发展概况·北京体育学院学报，1991(2)
- 2 王国华，等译·国际标准舞、拉丁舞大全·北京：中国舞蹈出版社，1992(1)
- 3 刘绍曾，等·中国学校体育发展战略·北京体育大学学报，1998(1)
- 4 胡嘉义·实现终身体育的一条重要途径·沈阳体育学院学报，1991(2)
- 5 陈树德·国际体育舞蹈概述·武汉体育学院学报，1991(1)
- 6 大学生体育与现代生活方式·体育高教研究，1992(3)
- 7 中国高校体育课程、课余体育活动的比较研究·四川体育科学，1992(1)
- 8 任海著·职工体育
- 9 刘吉·谈谈全民健身计划·中国体育报，1994-03-08
- 10 张明立著·体育统计学
- 11 张清澍，等著·体育舞蹈·北京：北京体育大学出版社，1997

☐ 上一篇: [关于舞蹈的看法关于舞蹈的看法](#)

☐ 下一篇: [我国体育舞蹈开展现状调查与对策研究--论文摘要我国体育舞蹈开展现状调查与对策研究--论文摘要](#)

相关资料

- ☐ [我国体育舞蹈开展现状调查与对策研究--论文摘要](#)
- ☐ [中国将成为体育舞蹈大国](#)
- ☐ [世界舞蹈艺术的发展历程及其艺术特点](#)
- ☐ [什么是舞蹈](#)
- ☐ [舞剧与电影艺术表演特征比较](#)
- ☐ [繁荣中的忧思——舞蹈创作现状的思考](#)